



# Leseprobe

Prof. Dr. med. Hannsjörg  
Bachmann, Eva-Mareile  
Bachmann

## **Familien leben**

Wie Kinder und Eltern  
gemeinsam wachsen. Ein  
Grundlagenbuch

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 26,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 04. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Damit Beziehungen in der Familie gelingen**

Ein Novum auf dem Markt der Familienliteratur: Dieses Grundlagenwerk erklärt umfassend und in einem Band, was für die Beziehungen innerhalb der Familie heute entscheidend und förderlich ist. In kompakter Form vermittelt das Vater-Tochter-Autorenduo, was innerfamiliäre Prozesse im Kern ausmacht und wie Kinder die Schlüsselkompetenzen erwerben, die sie für ihr Leben brauchen. Die aktuellen Erkenntnisse aus Bindungsforschung, Neurowissenschaften und Familientherapie belegen übereinstimmend: Alle Familienmitglieder leben davon, dass sie in ihrer Individualität gesehen und wertgeschätzt werden.

Über die Eltern-Kind-Beziehung hinaus werden hier alle wichtigen Themen rund um Familie, Partnerschaft und Beziehungskompetenz behandelt. Vielfältige Beispiele, Dialogvorschläge und Fragen setzen Impulse und laden dazu ein, persönlich weiterzudenken und das theoretische Wissen konkret im eigenen Familienalltag anzuwenden.

»Glückwunsch zu diesem Werk!!! Ich finde es sehr gut, anschaulich und gut geschrieben« Jesper Juul



### **Autor**

**Prof. Dr. med. Hannsjörg  
Bachmann, Eva-Mareile  
Bachmann**

---

Prof. Dr. Hannsjörg Bachmann, geboren 1943, war 20 Jahre lang ärztlicher Leiter einer Kinderklinik in Bremen. Er machte Ausbildungen bei Jesper Juul und Karl-Heinz Brisch und ist Mitbegründer der

Hannsörg Bachmann  
Eva-Mareile Bachmann

# Familien leben

# Inhalt



<b>Einführung .....</b>	<b>9</b>
Persönliche Vorbemerkungen	13
Das Familienfundament »Seelische Gesundheit«	16
Darum geht's – die Hauptpunkte	18
 <b>Familie – Qualität der Beziehungen .....</b>	 <b>23</b>
Beziehungsqualitäten und Familienatmosphäre	24
Beziehungskompetenz kann man trainieren	27
Gleichwürdigkeit	30
Persönliche Integrität	42
Authentizität	52
Persönliche Verantwortung	57
 <b>Paar – Wenn es den Partnern miteinander gut geht, geht es gewöhnlich auch der Familie gut .....</b>	 <b>69</b>
Individuelle Bedürfnisse und individuelle Freiräume	72
Von der Verliebtheit zur Liebe	74
Die Liebessprache des Partners lernen	81
Im Zwiegespräch sein	88
Dialogfähig werden – Kommunikationskompetenz	94
Von meinem Schema aus der Ursprungsfamilie wissen	105
Wer übernimmt die Verantwortung in der Familie – eine(r) oder beide?	114
Väter werden mit eigenständiger Beziehung zum Kind	119
Wie ist das mit den Großeltern?	128
 <b>Eltern und Kind – Von Bindung, Beziehung, Persönlichkeitsentwicklung und Schlüsselkompetenzen .....</b>	 <b>145</b>
Beziehungs-, bindungs- und bedürfnisorientierte Führung	147
Das kindliche Gehirn braucht gute Bindungserfahrungen	171
Elterliche Feinfühligkeit ermöglicht ein sicheres emotionales Fundament	183
Der Unterschied zwischen Selbst(wert)gefühl und Selbstvertrauen	202

Wertschätzung für die Kompetenzen des Kindes von Anfang an	221
Ein herausforderndes Thema – der Schlaf von Säuglingen und Kleinkindern (und ihren Eltern)	227
Säuglinge und Kleinkinder sind geborene Forscher	232
Kinder lieben ihre Eltern vorbehaltlos – Konflikte gehören dazu	242
Von Geschwisterliebe und Geschwisterstreit	253
Den Medien ihren Platz zuweisen	262
Zum Umgang mit Konflikten und persönlichen Grenzen	270
<b>Rahmenbedingungen – Was wollen wir als Familie in den ersten Lebensjahren? .....</b>	<b>287</b>
Im Wechselspiel: Kleinfamilie und Gesellschaft	289
Gesellschaftliche Einflüsse mit Ausstrahlung	292
Gute Rahmenbedingungen für die kleine Familie – was gibt es zu beachten?	300
Leben im Spagat – drei gewichtige Spannungsfelder	306
Hohe Betreuungsqualität – ein Leitfaden	327
<b>Exkurs – Familien mit außergewöhnlichen Belastungen .....</b>	<b>347</b>
Familien mit Erkrankungen (bei Eltern oder Kind)	349
Familien mit gravierenden dysfunktionalen Mustern	356
Familien mit multiplen sozialen Problemen	360
<b>Schlussbemerkungen .....</b>	<b>363</b>
Gut für die Familie, gut für die Gesellschaft	364
Ausblick – offene Fragen und Wünsche	367
Ein großer Dank	375
Literatur	376
Anmerkungen	378
Überblick über die Info-Kästen	381

**GEDACHT IST DIESES BUCH** vor allem für werdende Eltern und Eltern in jungen Familien, für Elternpaare und für alleinerziehende Eltern. In allen denkbaren Konstellationen. Aber auch für erfahrene Eltern von größeren Kindern gibt es manches zu entdecken. Wir haben als Vater und Tochter gemeinsam den Versuch unternommen, in diesem Buch über die Werte, Haltungen und Konzepte zu schreiben, die nach unserer Erfahrung für Familien ein Leben lang Bedeutung haben und geeignet sind, ein starkes, tragfähiges, gemeinsames Familienfundament »Seelische Gesundheit« zu schaffen. Geeignet ist dieses Buch aber auch für Großeltern, die – zusammen mit ihren erwachsenen Kindern und Enkeln – Neues über das Thema Familie erfahren und die Gelegenheit wahrnehmen wollen, Großfamilie und Großfamilienbeziehungen neu zu denken und vielleicht auch anders als bisher zu gestalten.

**DIE WICHTIGEN FAMILIENTHEMEN IN EINEM BUCH.** Viele werdende Eltern haben uns gesagt, dass sie sich ein Buch wünschen, das die wesentlichen Familienthemen in kompakter und übersichtlicher Form darstellt, praxisnah und wissenschaftlich fundiert. Eine Übersicht, in der nicht nur das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung dargestellt werden, sondern in der auch die Themen vorkommen, die für die Erwachsenenbeziehungen relevant sind. Gerade weil es Eltern in der anstrengenden Zeit nach der Geburt oft nicht möglich ist, die Zeit und Energie aufzubringen, um sich mit der gro-

ßen Fülle an Büchern und Zeitschriften zu beschäftigen, in denen die vielen Einzelaspekte von Familie ausführlich erörtert werden. Auch auf die Gefahr hin, dass manche Fachleute die Stirn runzeln: Manche Zusammenhänge haben wir bewusst vereinfacht dargestellt, um sie für jedermann verständlich und lesbar zu halten.

**BEWÄHRTES UND NEUES.** Vieles von dem, was wir beschreiben, ist im Prinzip nicht neu – jedenfalls nicht aus Sicht der jeweiligen Experten, den Paartherapeuten, Kommunikationswissenschaftlern, Bindungsforschern, Neurobiologen, Entwicklungspsychologen oder Familientherapeuten. Vom Wert gleichwürdiger Beziehungen wissen wir beispielsweise schon seit mehr als 2000 Jahren. Neu und tiefer verstanden haben wir aber erst in den vergangenen Jahrzehnten, warum die ersten Familienjahre so wichtig sind, und warum die Entwicklung der kindlichen Schlüsselkompetenzen auf ein feinfühliges Gegenüber angewiesen ist. Die Summe dieser Erkenntnisse – die lang bewährten und die neu entdeckten – ist die Grundlage dafür, dass wir heute viel mehr darüber wissen, was Familien brauchen, damit es ihnen auch auf Dauer möglichst gut geht und die seelischen Bedürfnisse der Erwachsenen und Kinder gleichermaßen berücksichtigt werden.


**EXPERTENWISSEN ALS ELTERNWISSEN.** Wir haben die Themenfelder ausgewählt, die aus unserer (subjektiven) Sicht hierfür die größte Relevanz haben. Es geht um Bezie-

hungskompetenz (als Basis für alle Beziehungen in und außerhalb der Familie), um lebendige Paarbeziehungen und um die Entwicklung und Vermittlung der Schlüsselkompetenzen, die das Kind für sein Leben benötigt. Außerdem haben wir versucht zu erläutern, wie Eltern diese Kernkompetenzen ganz praktisch in ihrer Familie umsetzen können – das Handwerkszeug wird mitgeliefert. Die dargestellten Prozesse sind »kein Buch mit sieben Siegeln«, die Kernbotschaften nicht kompliziert. Wir hoffen, dass jede Mutter und jeder Vater etwas entdeckt, das sie/er für sich mit in den Alltag übernehmen kann. Und wir wünschen uns, dass diese fundamentalen Prozesse nicht nur Expertenwissen bleiben, sondern möglichst vielen Eltern zugänglich sind – so früh wie möglich, optimalerweise schon ab der Schwangerschaft.

**ÜBERDAUERND, VON AKTUELLEN GESELLSCHAFTLICHEN TRENDS WEITESTGEHEND UNABHÄNGIG.** Obwohl die derzeit vorliegenden Forschungsdaten, Erkenntnisse und Erfahrungen aus ganz unterschiedlichen Disziplinen sowie aus Theorie und Praxis stammen, ergänzen und bestätigen sie sich gegenseitig. Diese große Übereinstimmung ist der wichtigste Garant dafür, dass voraussichtlich die meisten dieser Ergebnisse auch in Zukunft Bestand haben werden. Es ist ein empirisch gesicherter Blick auf Kind und Familie, eine unideologische Darstellung wichtiger Grundlagen.

**DIE FAMILIENWERKSTATT.** Viele der hier vorgestellten Ideen, Konzepte und Themen (Familienwerkstatt, Familienhaus, Familienfundamente, Bausteine und Werkzeuge) werden schon in dem Präventionsprojekt Familienwerkstatt im Landkreis Verden e.V. umgesetzt.<sup>1</sup> Über Abendveranstaltungen und Wochenendseminare werden Paare im Zeitraum rund um die Geburt beim Übergang »vom Paar zur Familie« und auch in den Jahren nach der Geburt begleitet.

**DIE EIGENEN STÄRKEN SEHEN UND WEITERENTWICKELN.** Jede Mutter, jeder Vater trägt eine Vielzahl von Kompetenzen in sich – auch wenn dies für sie selbst und für andere nicht immer sofort sichtbar ist. Sie sind Teil der Erfahrungen, die sie in ihrem Leben gemacht haben. Mit Blick auf das Elternwerden ist es hilfreich, sowohl um eigene Stärken und Schätze (Ressourcen) zu wissen als auch persönliche Defizite bewusst wahrzunehmen und mit beiden gut umzugehen: schon vorhandene Stärken in die Familienbeziehungen einzubringen und (da wo Defizite sind) neue Kompetenzen zu erlernen und zu entwickeln. Ausgangspunkt für nachhaltige Veränderungen sind die Prozesse, die in der eigenen Person stattfinden. Kleine Veränderungen haben schon große Auswirkungen auf die Familienatmosphäre. Kinder und Erwachsene brauchen aber keine Perfektion. Fehler gehören einfach dazu. Und oft lernen wir aus holprigen Strecken mehr als aus den Phasen, in denen alles glatt läuft.



»NACHJUSTIEREN« IST OFT MÖGLICH. Jeder von uns fragt sich irgendwann in seinem Leben: Warum habe ich das nicht schon viel früher gewusst? Warum habe ich mich so und nicht ganz anders verhalten und entschieden? Wir haben dann das Gefühl, neben vielen richtigen Entscheidungen, andere wesentliche Weichenstellungen verpasst oder die falschen Prioritäten gesetzt zu haben. Mit den Kenntnissen und Erfahrungen von heute würden wir andere Entscheidungen treffen, das Leben gern anders gestalten. Wir alle wissen, dass wir mit manchen dieser Entscheidungen leben müssen. Gleichzeitig gilt aber auch: Es ist nie zu spät, sich auf Neues einzulassen und den nächsten Tag, die nächste Situation, das Miteinander anders zu gestalten als zuvor.

**LEBEN IN LEBENDIGER BEZIEHUNG – BEZIEHUNGS- UND BINDUNGSORIENTIERT.** Es ist ein großer Schatz für Kinder und Eltern, wenn es gelingt, miteinander in lebendiger Beziehung zu sein und zu bleiben. Wenn wir gemeinsam unterwegs sind und so immer besser verstehen, wie gelingende, tragfähige und echte Beziehungen gelebt und gestaltet werden können. Aus der großen Unterschiedlichkeit von Familien ergibt sich zwangsläufig, dass es immer nur individuelle und keine richtigen oder falschen Lösungen geben kann. Jede Familie, jeder Mutter, jeder Vater, jedes Kind ist einfach einmalig. Wir würden uns freuen, wenn Sie in diesem Buch einiges von dem finden, was Sie in diesen Prozessen und Entwicklungen unterstützt, ermutigt und Ihnen dabei hilft,

Ihren eigenen Weg mit Zuversicht und Vergnügen zu gehen – als Paar, als Familie, als Eltern und Großeltern.

**KINDERMUND, BEISPIELE, FRAGEN, CARTOONS UND LITERATUR.** In fast jedem Kapitel gibt es neben einem kurzen theoretischen Teil Beispiele aus der Praxis und »Fragen und Anregungen zum Weiterdenken«. Diese Fragen und Anregungen können auch separat als Arbeitsmaterialien verwendet werden. Die meisten Kapitel sind für sich verständlich, »Quereinstiege« gut möglich. Eingebunden in die Texte sind Aussprüche von Kindern im Kindergartenalter. Viele sind einfach zum Freuen und Schmunzeln, unterstreichen gleichzeitig aber auch die emotionale, soziale und verbale Kompetenz, die bereits sehr junge Kinder in sich tragen. Es lohnt sich, Kinder in allem ernst zu nehmen und gleichwürdig mit ihnen umzugehen – von Anfang an. Renate Alf danken wir dafür, dass Sie uns die Cartoons für dieses Buch zur Verfügung gestellt hat. Im Literaturverzeichnis finden sich zu den Kernthemen jeweils einige Buchempfehlungen zum vertiefenden Weiterlesen.

Aus Platzgründen und um den Lesefluss nicht zu stören, wurde oftmals nur die maskuline oder die feminine Form verwendet. Ansprechen möchten wir damit aber natürlich alle.

## Persönliche Vorbemerkungen

### Hannsjörg Bachmann

Als ich mit 29 Jahren erstmals Vater wurde, war ich begeistert und fest davon überzeugt, alles im Gepäck zu haben, um – zusammen mit meiner Frau – mit unserer Familie in eine gute Zukunft zu starten. Schließlich brachten wir beide viel eigene Familienerfahrung mit – meine Frau war mit zwei, ich mit vier Geschwistern aufgewachsen. Wir kamen beide aus stabilen Familien. Außerdem hatten wir beide in unserer Ausbildung und in unseren Berufen schon immer viel mit Kindern und Familien zu tun gehabt, meine Frau als Pädagogin, ich als Kinderarzt. Wir waren doch pädagogische und medizinische Experten.

Ziemlich überrascht und irritiert stellte ich später fest, dass diese »Qualifikationen« uns nicht davor bewahrt haben, mit der eigenen Familie in Turbulenzen zu geraten. Erst Jahre später wurde mir klar, dass diese Entwicklungen offensichtlich auch mit den defizitären emotionalen Erfahrungen zu tun hatten, mit denen ich in den ersten Lebensjahren (Geburtsjahrgang 1943) aufgewachsen bin.

Als Erziehungserfolg wurde von den meisten Eltern der Kriegs- und Nachkriegsgeneration gewertet, wenn die Kinder »brav und lieb« waren und den Anordnungen der Eltern Folge leisteten. Schon Neugeborene und Säuglinge wurden deshalb einem strengen Reglement unterworfen. Gehorsam, Anpassung und Funktionieren waren wichtige

Erziehungsziele. Die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit und des Selbst-(wert)gefühls, Beziehungskompetenz und sichere emotionale Bindung waren damals in den allermeisten Familien Fremdworte. Viele Eltern hatten Angst davor, ihr Kind durch zu viel Zuneigung und feinfühliges Aufmerksamkeitsverhalten zu verwöhnen. Mit Emotionen ging man sparsam um. So habe ich es auch erlebt. Ich wurde ein Erwachsener, der bestens funktionierte, aber wenig von sich selbst wusste. Auf Fragen wie »Wer bin ich? Was macht mich aus? Worin besteht meine Identität? Was fühle ich eigentlich im Moment?« wusste ich lange Zeit nur wenig Substanzielles zu sagen.

Hat mir diese Form der Erziehung geschadet? Eindeutig ja. Nicht im Beruf, aber in der Beziehung zu mir selbst und in den Beziehungen zu den Menschen, die mir besonders wichtig waren und sind. Irgendwann begann ich zu realisieren, dass mir Wesentliches fehlte. Und dass »Familienkompetenz« eben nicht identisch ist mit viel Wissen über Familie oder guter Ausbildung oder qualifizierten beruflichen Abschlüssen, sondern dass es dabei vor allem um Fähigkeiten wie Beziehungskompetenz, Dialogfähigkeit, Feinfühligkeit und die Vermittlung einer sicheren emotionalen Bindung geht. Und dass berufliche und andere »äußere« Erfolge die Fähigkeit haben, über Defizite im emotionalen Bereich, Selbstwertdefizite und über die feh-

haus« gestalten wollten, welche Werte wir weitergeben, was wir übernehmen und was wir ganz anders machen wollten. Mit vier kleinen Kindern blieb uns dann auch nicht viel Zeit, unsere »Linie« zu finden ...

Gern hätte ich in dieser Zeit – trotz meiner beruflichen Vorkenntnisse als Psychologische Psychotherapeutin und einer Vielzahl von Erfahrungen aus dem Praxisalltag – auf ein Buch zurückgegriffen, das alles Wichtige aus dieser Lebensphase zusammenbindet: Erkenntnisse aus der Bindungsforschung, aus Psychologie und Pädagogik; Fragen zum Zusammenhang zwischen eigenen Prägungen aus der Ursprungsfamilie und ihren Auswirkungen auf die eigenen Kinder; fundiertes und »gebündeltes« Hintergrundwissen als Ergänzung zu der ohnehin vorhandenen eigenen Intuition, um klarer und sicherer zu werden im neu zu beschreitenden Weg als Eltern. Ein Buch, das sich trotz anstrengender Nächte und kaum vorhandener Freiräume auch einfach mal zwischendurch in die Hand nehmen und auszugsweise lesen lässt.

In den vielen Gesprächen mit Bekannten und Freunden, die sich in vergleichbarer Situation befanden, bin ich immer wieder auf ganz ähnliche Wünsche, Ideen und Themen gestoßen. Überlegungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zur Balance zwischen Frühförderung und Gelassenheit, zum Zusammenspiel und den Verantwortlichkeiten von Mutter und Vater. Zu dem im Vorfeld von keiner Mutter und keinem Vater antizipierten Spektrum intensiver Gefühle – unsagbaren Glücks und unbeschreiblicher

Müdigkeit und Anstrengung. Fragen des Selbstwerts in Zeiten, in denen jegliche Form beruflicher und externer Anerkennung ausbleibt. Auch die Erfahrung, dass sich die Dinge selbst entwickeln und eine enorme Eigendynamik bekommen, wenn keine eigenen klaren Vorstellungen und Werte vorliegen, war vielen vertraut. Vorweg – um keinen Zweifel aufkommen zu lassen: Wunsch und Wirklichkeit, Theorie und Praxis, Anspruch und Realität klaffen auch bei mir (und uns) immer wieder auseinander, in der Klein- und der Großfamilie. Natürlich kenne ich sie: die Situationen, in denen nicht viel zusammengeht. In denen die guten Vorsätze und Ideen vergessen und alles Wissen nicht alltagstauglich zu sein scheint. Tage, an denen Ratlosigkeit, Erschöpfung oder Ärger dominieren. An denen die Stimmung und der Umgangston angespannt sind, das gegenseitige Wohlwollen fehlt, die Nerven blank liegen und das elterliche Modell eher bescheiden ausfällt.

Mich motiviert und entspannt es zu wissen, dass an jedem Tag neu die Möglichkeit besteht, dranzubleiben und neu zu überlegen, wie das Miteinander in der Familie so gut wie eben möglich gelingen kann. Es ist eine beglückende Erfahrung zu merken, dass Familie trotz »allem« (oder gerade deswegen) ein wunderbarer Ort der Vertrautheit, bedingungslosen Liebe, Lebendigkeit, Geborgenheit und Echtheit ist und bleibt. Dass das gelingende Miteinander von Menschen – von Kindern und Eltern – zu den größten Geschenken unseres Lebens gehört. Wie auch unsere Kinder.



## Das Familienfundament »Seelische Gesundheit«

Die Frage, wie das Miteinander in der Familie gut gelingen kann, ist von enormer Bedeutung. Einige werdende Eltern stellen sich diese Frage im Verlauf der Schwangerschaft, wenn noch »alles ruhig« ist und solche Themen mit ausreichend Zeit bedacht werden können. Bei anderen tauchen diese Fragen auf, wenn die ersten Monate mit dem Säugling so ganz anders verlaufen als erwartet – beide Partner erschöpft und müde sind, das Kind viel mehr Raum einnimmt und weniger zufrieden ist als erhofft, und (vorgeburtliche) Theorie und (nachgeburtliche) Praxis nichts miteinander zu tun zu haben scheinen. Andere junge Familien vertrauen auf Bauchgefühl und Intuition und erleben glückliche, stabile erste Monate, kommen relativ gut über die Runden und merken trotzdem, dass sie sich hier und da einen Impuls, ein anderes Werkzeug, eine neue Idee wünschen, um das Miteinander oder einzelne Situationen für alle befriedigender gestalten zu können.

» Jonathan geht zu seiner sichtlich müden, schwangeren Mutter und streichelt ihr liebevoll über die Schulter: »Mama, du kannst dich jetzt etwas aufs Sofa legen und dich ausruhen. Ich höre jetzt ein Hörspiel.«

Manche Eltern sind in Familien groß geworden, in denen sie von Anfang an lernen und erfahren konnten, wie Familie »gelingen« kann. Sie haben viele relevante Haltungen, Herangehensweisen und Werte verinnerlichen können, die sie selbst als hilfreich erfahren haben und diese Prägungen quasi mit der Muttermilch aufgenommen.

Viele Eltern haben dies in ihren Herkunftsfamilien jedoch nicht erlebt und fragen sich, ob sie eigentlich alle Kompetenzen und ausreichend Intuition mitbringen, um sich und ihrem Kind gerecht zu werden. Die vielen abgebrochenen und zerbrochenen Familienbeziehungen deuten an, wie viele Menschen in ihren Ursprungsfamilien als Kinder erlebt

haben, dass der Traum von der glücklichen Familie früher oder später geplatzt ist. Trotz bester Absichten zu Beginn der Familiengründung gelang es den Eltern nicht, ihre Familie so zu gestalten, dass sich Erwachsene und Kinder wohlfühlen. Unglückliche Eltern und unglückliche, oftmals »auffällige« Kinder sind die Folge. Der Wunsch ist groß, es in der eigenen, neu gegründeten Kleinfamilie besser zu machen, die Fehler der Eltern nicht zu wiederholen, eigene schwierige Prägungen hinter sich zu lassen.

Das Familienfundament »Seelische Gesundheit« entsteht, wenn die einzelnen Mitglieder der Familie spüren und erleben, dass ihre psychischen Bedürfnisse – die individuellen, die des Paares und die des Kindes – innerhalb der Familie ihren Platz haben und nicht zu kurz kommen. Interessanterweise deckt sich dieses zentrale Ziel mit den Zielen, die werdende Eltern besonders häufig in den Gesprächen und Diskussionen unserer Se-



minare (Familienwerkstatt) nennen, wenn sie gefragt werden, was ihnen für ihre Familie wichtig ist, und was sie gerne in und mit ihrer Familie in den nächsten 5–10 Jahren aufbauen wollen. Sie wünschen sich,

- dass ihre Paarbeziehung lebendig und echt bleibt und sich im Laufe der Jahre weiter vertieft.
- dass die Eltern-Kind-Beziehung vertrauensvoll und offen ist und bleibt, auch dann, wenn es den Kindern irgendwann nicht so gut gehen sollte (z.B. in der Schule, mit ihren Freunden). Und dass sie, die Eltern, auch dann noch wichtige Ansprechpartner bleiben, wenn ihre Kinder das Elternhaus verlassen oder später selbst Eltern werden.
- dass das Kind zu einer eigenständigen Persönlichkeit heranwächst, das seine Individualität entfaltet, gleichzeitig aber auch dazu in der Lage ist, seinen Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Und dass sie als Eltern deshalb unbedingt dazu beitragen wollen, dass ihr Kind ein gutes Selbst(wert)gefühl entwickelt, die in ihm angelegten Fähigkeiten nutzen kann und eine empathische, liebenswürdige Person wird.


Eine Vielzahl von Befunden spricht dafür, dass den ersten Lebensjahren hierbei ein besonderer Stellenwert zukommt – und zwar für alle genannten Bereiche. Die Erfahrungen, die die Eltern miteinander und die ein Kind mit seinen Eltern in diesem Zeitraum macht, haben prägenden Einfluss auf das gesamte weitere Leben. In dieser Lebensphase erfolgen gewichtige Weichenstellungen für

die Qualität der Erwachsenenbeziehungen und der Eltern-Kind-Beziehung, aber auch für das Fundament des Kindes, zum Beispiel für Selbst(wert)gefühl, Empathie, Umgang mit Gefühlen und Lernfähigkeit. Gelingt diese Lebensphase »gut«, können Eltern davon ausgehen, dass sie ihrem Kind wesentliche Qualitäten und Ressourcen für sein weiteres Leben mitgegeben haben.

Die Zeit vor der Geburt ist für viele Paare eine gute Gelegenheit, um miteinander darüber nachzudenken, wie sie ihre Familie gestalten wollen, welche Vorstellungen und Ideen sie für den gemeinsamen Familienalltag und die »Erziehung« ihrer Kinder haben, was sie aus ihren Ursprungsfamilien gerne oder auf gar keinen Fall übernehmen möchten.

Viele dieser Weichenstellungen werden bereits in den ersten Monaten der neuen Lebensphase »Paar mit Kind« gesetzt, viele Haltungen kommen sogar schon in den ersten Tagen nach der Geburt zum Tragen. Ob die Eltern ihr Kind »schreien« lassen oder beim Weinen hochnehmen und trösten, nach Bedarf stillen oder mit ins elterliche Bett nehmen, mag zunächst vielleicht banal erscheinen. Die dahinterstehende Haltung einer feinfühligem Zugewandtheit beider Elternteile ist aber äußerst zentral für eine gute Entwicklung des Säuglings. Scheinbar kleine Entscheidungen sind oft bedeutungsvoller, als der erste Eindruck vermuten lässt.

Die Qualität des Familienfundaments ist kein Zufallsprodukt, sondern lässt sich zu wesentlichen Anteilen selbst mit beeinflussen und aktiv gestalten. Entscheidend ist,



was beide Elternteile einbringen – welche Ressourcen, Erfahrungen und Kompetenzen ohnehin bereits vorhanden sind, und welche neuen Kompetenzen, Werte und inneren Haltungen sie erwerben und mit in das Familiensystem einbringen wollen. Wenn es den Eltern gelingt, einen bindungs-, bedürfnis- und beziehungsorientierten Kurs zu halten, bewegen sie sich auf

stabilem Grund. Gelegentliche Überprüfungen und Korrekturen des Kurses sind nötig und normal, einfach deshalb, weil sich alle Familienmitglieder und ihre Bedürfnisse in einem ständigen Veränderungsprozess befinden. Es muss nicht alles gelingen oder »richtig« gemacht werden – es reicht, wenn alle Beteiligten das Gefühl haben, dass die Richtung in etwa stimmt.

## Darum geht's – die Hauptpunkte

Bei den Qualitäten, die notwendig sind, damit sich alle Personen in einer Familie wohlfühlen können, geht es vor allem um den Aufbau von diesen drei Fundamenten und die Gestaltung der dazu passenden Rahmenbedingungen: (1) die Entwicklung von Beziehungskompetenz, als Fundament für die Qualität aller Beziehungen in der Familie, (2) um Kompetenzen, die zu einer hohen Stabilität, Zufriedenheit und Weiterentwicklung der Partnerschaft beitragen (als solides Fundament für die Paarbeziehung) und (3) um ein stabiles und anpassungsfähiges Fundament für das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung (Doppelfundament als Basis für eine gute Entwicklung des Kindes und ein vertrauensvolles, feinfühliges Miteinander von Eltern und Kindern). Alle Eltern stehen zusätzlich vor der Herausforderung, die familiären Rahmenbedingungen – Intensität der Berufstätigkeiten, Umgang mit Ressourcen, Fragen von Werten/Prioritäten, Betreuungsform etc. – möglichst so zu gestalten, dass sie dem Aufbau und der Entwicklung der drei genannten Fundamente zuträglich sind.

### 1. Beziehungskompetenz und Beziehungskultur: Die Qualität der Beziehungen prägt das Miteinander in der Familie

Eine hohe Beziehungskompetenz trägt ganz wesentlich dazu bei, dass es allen in der Familie gut geht. Das gilt sowohl für die Beziehungen zwischen den Erwachsenen in der Familie als auch für das Miteinander von Eltern und Kindern. Die gelebte Bezie-

hungskompetenz sorgt für lebendige und warme Beziehungen, für eine »gute« und herzliche Familienatmosphäre.

Besonders bewährt haben sich die im Folgenden dargestellten vier Beziehungsqualitäten. Es ist Jesper Juuls Verdienst, die herausragende Bedeutung dieser vier Qualitäten für das Gelingen von Beziehungen erkannt und immer wieder über viele Jahre



in die Öffentlichkeit hineingetragen zu haben:

- *Gleichwürdigkeit* (respektvoller, wertschätzender Umgang miteinander),
- *persönliche Integrität* (Wahren des inneren Personenkerns, in Übereinstimmung mit sich selbst leben),
- *Authentizität* (Echtheit) und
- *persönliche Verantwortung* (aktive und bewusste Gestaltung des eigenen Lebens).

Auch wer nicht mit diesen Beziehungsqualitäten aufgewachsen ist, kann sie noch nachträglich im Erwachsenenalter erwerben und im Familienalltag »einbauen«.

## 2. Von sich, seiner Ursprungsfamilie und der partnerschaftlichen Dynamik wissen

Jede Partnerschaft profitiert davon, wenn beide Partner sich rechtzeitig und umfassend mit den positiven und negativen Prägungen und Werten auseinandersetzen, die jeder aus seiner Ursprungsfamilie mitbringt: mit den Schätzen und Ressourcen, die das Leben miteinander reich und lebendig machen, ebenso wie mit den »Päckchen«, die sich auch in Partnerschaft und Kindererziehung weniger angenehm auswirken. Beide Partner lernen auf diesem Weg viel über sich und werden auch für den jeweils anderen besser erkennbar: Viele Gewohnheiten und Wesenszüge des Partners ebenso wie zentrale Erziehungsprinzipien und -ideen (z. B. Muss ich/mein Kind funktionieren oder nicht? Darf ich/mein Kind ungefilterte Emotionen zeigen oder nicht?

Wurde ich bestraft – darf ich mein Kind strafen oder nicht?) und immer wiederkehrende Konflikte werden so besser verständlich.

Das regelmäßige Sich-Mitteilen und Zuhören sorgt dafür, dass das Gespräch auch in stressigen Zeiten nicht abreißt, und schafft Nähe und Vertrautheit. Das Erlernen der jeweiligen Liebessprache und die Verbesserung der Dialogfähigkeit auch in Konfliktsituationen wirken sich positiv auf die Lebendigkeit und Stabilität der Beziehung und die Zufriedenheit beider Partner aus. Eine hohe Kommunikationskompetenz trägt wesentlich dazu bei, gute Lösungen und umsetzbare Ideen zu entwickeln, zum Beispiel für die Neuordnung der Prioritäten, eine andere Alltagsgestaltung, eine sich ändernde Sexualität, das neue Rollenverständnis, die geteilte elterliche Verantwortung.

»» *Abendliches Gespräch unter Geschwistern.*

*Julian: »Warum haben Mama und Papa uns so lieb?« Lina: »Die sind einfach fröhlich, dass es uns gibt.«*

## 3. Das Fundament des Kindes solide, sensibel und bindungssicher gestalten

Optimal ist, wenn das Kind während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren die Erfahrung von sicherer emotionaler Bindung machen kann und wie selbstverständlich damit aufwächst. Diese Form der sicheren Bindung entsteht aus einer feinfühligsten Eltern-Kind-Beziehung her-

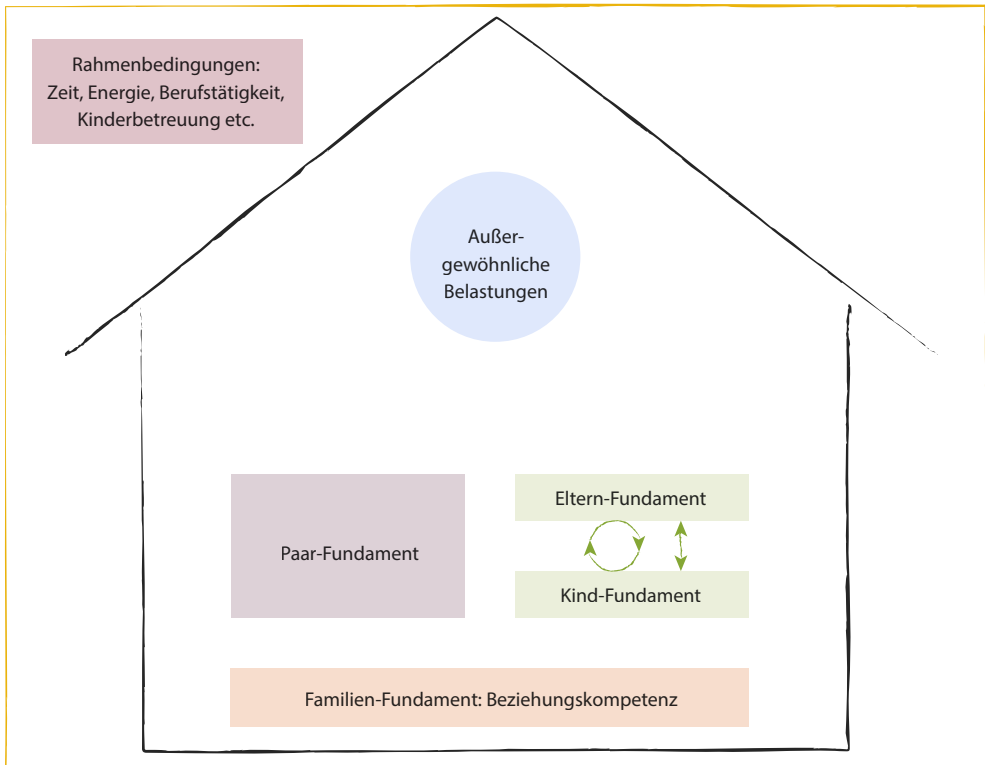



Abbildung 1: Familienhaus. Zu den wichtigen Bestandteilen des Familienfundaments »Seelische Gesundheit« gehören: (1) Beziehungskompetenz (als Basis für die Beziehungsqualität in der ganzen Familie), (2) die aktive Auseinandersetzung mit sich selbst, beiden Ursprungsfamilien und der Paardynamik (als Basis für die Paarbeziehung), (3) ein hohes Maß an elterlicher Feinfühligkeit sowie gute emotionale Bindungserfahrungen (als Basis für das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung) sowie (4) der passende individuelle Lebensrahmen für die Familie. Der Bau dieser Fundamente konzentriert sich auf die ersten Lebensjahre. Die wichtigsten Architekten dabei sind beide Eltern.

aus: Die Kinder machen in der Interaktion (im Austausch, ohne Worte und mit Worten) mit ihren Eltern in aller Regel die Erfahrung, dass ihre »Signale« (Botschaften) bemerkt, richtig interpretiert sowie zügig und angemessen beantwortet werden.

Diese Bindungserfahrungen, die das Kind mit seinen frühen Bindungspersonen macht (die guten und leider auch die weniger gu-

ten), werden im Gehirn gespeichert – vorwiegend in der mittleren limbischen Ebene als einer Hirnregion, die dem Bewusstsein im weiteren Leben nicht zugänglich ist. Sie bilden das emotionale Fundament des Kindes für sein weiteres Leben. Der Speicherprozess konzentriert sich auf die ersten Lebensjahre, dies unterstreicht die Bedeutung dieses frühen und kurzen Zeitraums für



**DIE BASIS FÜR** ein belastbares und gleichzeitig anpassungsfähiges Familienfundament ist die elterliche Beziehungskompetenz. Mit dieser Kompetenz und den ihr zugrunde liegenden Beziehungsqualitäten prägen die Eltern die Familienatmosphäre und ihre Kinder. Unzufriedenheit über längere Zeit und angespannte Beziehungen sind gute Indikatoren für eine Störung im familiären Beziehungssystem. In solchen Situationen lohnt es sich für Eltern immer, diesen Störungen

nachzugehen und gemeinsam zu überlegen, ob und wo Gleichwürdigkeit, persönliche Integrität, Authentizität und persönliche Verantwortung aus dem Blick geraten sind. Und darüber nachzudenken, wie diese Beziehungsqualitäten wieder mehr im Alltag der Familie gelebt werden können. Wenn dies gelingt, verändert sich die Familienatmosphäre quasi von allein wieder zum Positiven. Eltern und Kinder fühlen sich wohl. Es geht ihnen gut.

## Beziehungsqualitäten und Familienatmosphäre

Die Beziehungsqualität innerhalb der Familie ist der Faktor, der den größten Einfluss auf das Wohlbefinden aller Familienmitglieder und auch auf die Erziehung hat. Sie prägt den Umgang der Eltern miteinander, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und natürlich auch die Kontakte nach außen. Für alle Mitglieder der Familie ist es ein großer Gewinn, wenn die Familienatmosphäre gut ist. Eltern und Kinder spüren dann: Ich bin gern zu Hause. Hier ist mein Platz.

Jede Familie ist ein komplexes System, selbst wenn die Familie nur aus drei Personen besteht. Mit jeder weiteren Person, die dazukommt – weitere Kinder, neue Erwachsene wie bei der Patchworkfamilie – nimmt die Komplexität natürlich weiter zu. Jeder bringt seine persönliche Perspektive mit und erwartet und erhofft, dass diese Perspektive auch innerhalb der Familie wahrgenommen und respektiert wird. Zur elterlichen Führung gehört, von diesen verschiedenen Perspektiven zu wissen, sie bewusst wahrzunehmen und sie so gut wie

möglich zu berücksichtigen. Hierzu bedarf es eines intensiven dialogischen Prozesses zwischen allen Beteiligten – auch mit den Kindern – und der Bereitschaft, einmal getroffene Entscheidungen immer wieder mal zu überprüfen und eventuell auch zu korrigieren. Wenn Kinder sich noch nicht zu ihrer Perspektive äußern können, ist es die Aufgabe der Eltern, die Perspektive der Kinder (stellvertretend für sie) in diesen Prozess mit einzubringen. So kann es gelingen, dass sich alle in der Familie gesehen und wertgeschätzt erleben. Zu den Werten, die dafür

sorgen, dass sich Beziehungen gut anfühlen und sich Wärme und Nähe entwickeln können, gehören kulturübergreifend Gleichwürdigkeit, persönliche Integrität, Authentizität und persönliche Verantwortung.

Wenn die Eltern diese Werte für sich als relevant erachten und verinnerlichen, schaffen sie damit eine familiäre Grundatmosphäre, in der sich alle (Kinder und Eltern) gesehen und ernst genommen fühlen und manche »Erziehungsbemühungen« überflüssig werden. An ihren Eltern und ihrer Haltung lesen die Kinder ab, wie Gleichwürdigkeit, persönliche Integrität, Authentizität und persönliche Verantwortung gelebt werden und haben so die Chance, diese Beziehungsqualitäten im ganz normalen Familienalltag zu erlernen. In aller Regel orientie-

ren sich Kinder nur wenig oder gar nicht an dem, was Eltern reden. Die Erziehung durch Worte wird von den meisten Eltern völlig überschätzt. Sie reden sich den Mund »fusselig« – gewöhnlich ohne erkennbare Wirkung. Sehr viel mehr in die Tiefe reichen dagegen das elterliche Verhalten und die dahinterstehenden Haltungen. Sie zeigen Wirkung. Die Kinder beobachten ihre Eltern genau und prüfen die elterlichen Positionen auf Authentizität. Widersprüche im Reden und Verhalten werden von den Kindern aufmerksam registriert. Und Kinder sind nicht bereit, ihren Eltern solche Diskrepanzen durchgehen zu lassen. Normalerweise ernten Eltern bei ihren Kindern die Muster, die sie selbst gesät haben: ganz der Vater, ganz die Mutter.

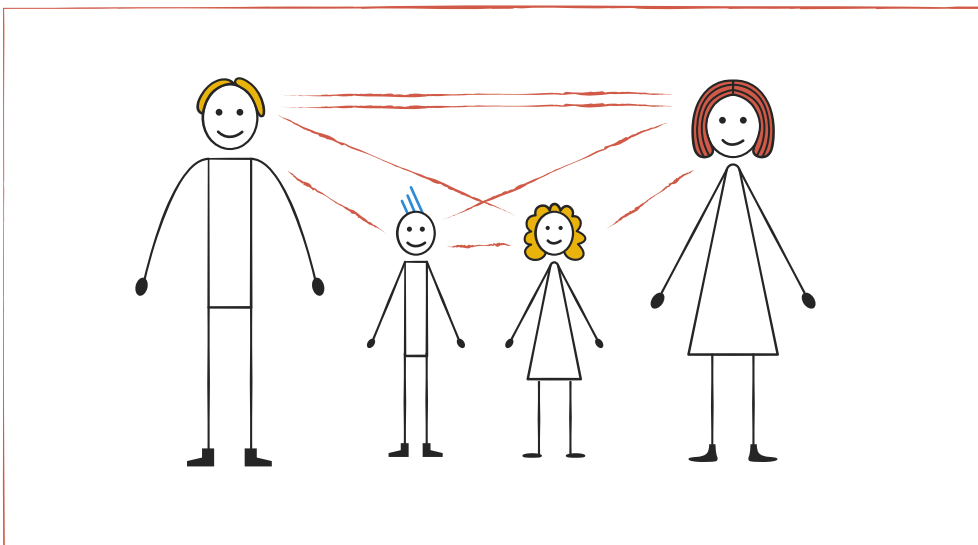


Abbildung 2: Der Familie geht es gut, wenn es *allen* in der Familie (Kindern und Erwachsenen) gut geht. Auf die Qualität der Beziehungen kommt es an (zu sich selbst, zur Partnerin/zum Partner, zu den Kindern, zwischen den Kindern).

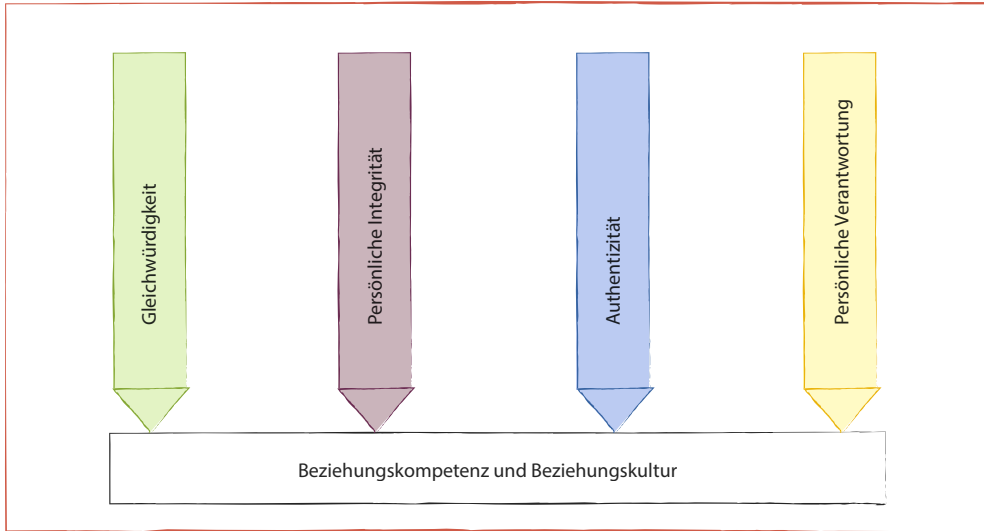


Abbildung 3: Beziehungskompetenz und Beziehungskultur. Zu den bewährten Beziehungsqualitäten gehören Gleichwürdigkeit, persönliche Integrität (in Übereinstimmung mit sich selbst leben), Authentizität (Echtsein) und persönliche Verantwortung.

Alle Beziehungsqualitäten betreffen also Eltern und Kinder gleichermaßen: die Eltern mit Blick auf ihre persönliche Lebensgestaltung und die Beziehungen, in denen sie leben, nicht nur die zu ihren Kindern, sondern auch zu ihren eigenen Eltern, Schwiegereltern, Freunden, Kollegen, Nachbarn, Geschwistern. Und in ihrer Vorbildrolle als Modell für das, was sie ihren Kindern mitgeben. Lernen die Kinder diese Beziehungskompetenz von Beginn an kennen und leben, starten sie mit guten Ausgangsbedingungen ins Leben. Natürlich sind auch die Kinder schon in der Lage, die Familienatmosphäre mitzuprägen und mitzugestalten.

Beziehungskultur ist immer auch eine Frage von gemeinsam verbrachter Zeit – nur dort, wo Familie auch im Alltag ausreichend Schnittmengen hat, entsteht ein Raum und Rahmen, in dem Beziehungen und Beziehungskompetenzen wachsen und sich entwickeln können.

» Streit unter Geschwistern. Nelli: »Du bist eine Nervensäge!« Hendrik: »Das finde ich nicht.« Nelli: »Das stimmt. Du bist keine Nervensäge. Ich habe mich gerade nur sehr geärgert, dass du meine schöne Schachtel kaputt gemacht hast.«

## Beziehungskompetenz kann man trainieren



Erwachsene, die ohne weitreichende Beziehungskompetenzen aufgewachsen sind, können jederzeit damit beginnen, diese Kompetenzen kennenzulernen und sich mit ihnen vertraut zu machen. Alle Beziehungen, in denen man lebt, bieten vielfältige Möglichkeiten, die eigene Kompetenz auf diesem Lernfeld weiterzuentwickeln. Für Eltern und Großeltern ist der Umgang mit den eigenen Kindern bzw. den Enkeln eine große Einladung, gemeinsam neue Erfahrungen mit den Beziehungsqualitäten zu machen. Das große Wohlwollen, das Kindern ihren Eltern und Großeltern entgegenbringen, ist für diesen Lernprozess eine optimale Voraussetzung. Fehler, auch viele Fehler sind erlaubt, sofern man als Erwachsener dazu steht und dies auch artikuliert. Der Zuwachs an Beziehungskompetenz bleibt nicht ohne Wirkung. Spürbar ist, wie dann auch die Beziehungsdichte zunimmt.

Die meisten Menschen haben die für die Beziehungsqualität wichtigen Werte und auch einen gleichwürdigen beziehungsorientierten Führungsstil nicht gerade mit der Muttermilch aufgesogen, sondern mitunter ganz andere Erfahrungen gemacht. Für alle gilt, dass ein möglicher Mangel an eigenen positiven Erfahrungen aber kein wirkliches Problem für die Umsetzung dieser Werte in der eigenen Familie darstellt. Vater und Mutter können voneinander und beide Eltern von und mit ihrem Kind lernen. Wer sich einmal auf diese Reise gemacht hat, wird überrascht sein, wie motivierend und wohlthuend dieser Prozess ist und wie er sich rasch positiv auf die ganze Familie auswirkt. Für diese Prägung der Kinder stehen den Eltern ab Geburt ungefähr 10 (bis 12) Jahre zur Verfügung. Mit Beginn der Pubertät wird die elterliche Prägewirkung auf ihre Kinder nach und nach geringer. Parallel dazu gewinnt der Einfluss der Gleichaltrigen, der Peers – mit ihren Haltungen, Vorbildern

und Lebensweisen – mehr und mehr an Bedeutung. Trotzdem: Auch in der Pubertätsphase bleibt die elterliche Positionierung (»Das ist meine Meinung – und hierfür stehe ich als Vater oder Mutter ein.«) als Orientierungsmaßstab für die Entscheidungen der Kinder von großer Bedeutung.

Beziehungskompetenz lässt sich nicht allein aus einem Buch lernen. Die dahinterstehenden Haltungen müssen kontinuierlich gelebt, erprobt und auch immer wieder korrigiert werden. Dieser Prozess endet nie. Das Übungsfeld ist groß und höchst vielfältig und betrifft alle Beziehungen, in denen man sich befindet, die ganz nahen und die fern. Beglückend und höchst stimulierend ist es, wenn man im Laufe der Zeit entdecken kann, dass sich Beziehungen positiv verändern und offen, authentisch und liebevoller werden.

Natürlich sind die nahen Beziehungen, die zum Partner, zu den Schwiegereltern oder zu den Kindern, aber auch zu sich

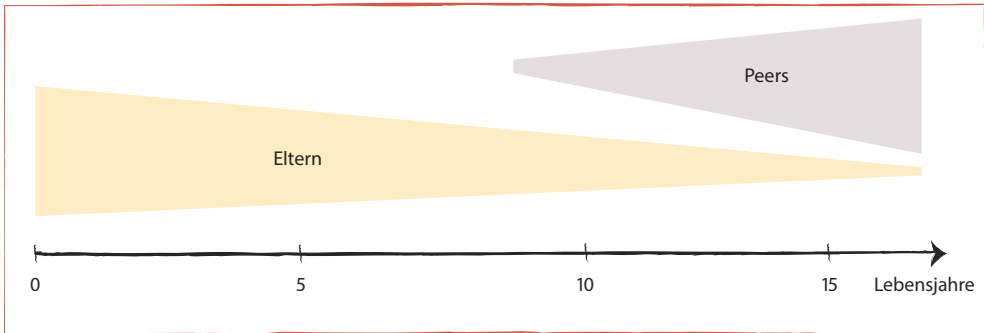


Abbildung 4: Eltern und Peers. Die Eltern haben in den ersten zehn bis zwölf Lebensjahren einen besonders großen Einfluss auf die Entwicklung ihrer Kinder. Danach wird der Einfluss der Eltern auf ihr Kind geringer, bleibt aber bedeutungsvoll. Parallel dazu nimmt der Einfluss der Peers zu.

selbst gewöhnlich die, die oft besonders brisant sind und eine echte Herausforderung darstellen. Irgendwie gehört es dazu, dass wir gerade in diesen nahen Beziehungen häufiger »scheitern«, weil wir uns überfordert oder fürchterlich provoziert fühlen. In Situationen, die wir als provokativ oder schwierig empfinden, neigen wir dazu, mit den uns gewohnten, oft über Jahrzehnte erprobten alten Mustern zu reagieren, die den anderen (Partner, Schwiegermutter, Kind) kränken, herabsetzen oder verletzen. Die Situation entspannt sich gewöhnlich rasch, wenn wir in der Lage sind, die Verantwortung für unsere destruktive Reaktion zu übernehmen und uns zu entschuldigen. Und damit klarmachen, dass wir die Verantwortung für unser Verhalten nicht auf andere schieben wollen. Wenn beispielsweise ein Vater sein Kind anbrüllt, macht es in dieser Situation für das Kind einen großen Unterschied, ob der Vater danach sagt: »Es tut mir leid, dass ich dich eben ange-

schrien habe«, das heißt die Verantwortung für sein Handeln übernimmt, oder ob er sagt: »Wenn du eben nicht so unverschämt gewesen wärest, hätte ich nicht so brüllen müssen.« Mit diesem zweiten Satz überträgt der Vater die Verantwortung für sein Verhalten (das laute Schreien) an das Kind. Er sagt, ohne es so zu formulieren: »Wenn du, Kind, nicht so gewesen wärest, hätte ich nicht so brüllen müssen.« Der Vater vermittelt, er habe so reagieren müssen. Letzteres trifft natürlich nicht zu. Wir haben immer die Wahl, darüber zu entscheiden, wie wir uns verhalten.

Wenn wir als Eltern zu unserem »Versagen« stehen und dies auch artikulieren (»Es tut mir leid, dass ich mich eben so verhalten habe.«), verlieren solche Erlebnisse umgehend an Gewicht. Unsere Kinder sind Weltmeister im Verzeihen. Sie sind auf diesem Gebiet deutlich großzügiger und schneller als Erwachsene. Aber auch Erwachsene können lernen, auf diesem Sektor neue Er-



## Gleichwürdigkeit

Wer in gleichwürdigen Beziehungen lebt, spürt, wie wohltuend diese Lebenshaltung ist. Gleichwürdige Beziehungen sind ein großer Schatz. Sie verändern das Leben nachhaltig und in vielen Dimensionen. Gleichwürdigkeit hat nichts zu tun mit Gleichberechtigung. Die Familie ist hierarchisch geordnet. Dies heißt, dass die Führung in der Familie immer Aufgabe der Eltern ist. Die Haltung der Gleichwürdigkeit bedeutet vielmehr, nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern jeden Alters die gleiche Würde zuzugestehen wie Erwachsenen – und sie auch so zu behandeln. Diese Haltung gilt auch für Säuglinge und Kleinkinder. Gleichwürdigkeit geht davon aus, dass Kinder von Anfang an richtige Menschen sind – ausgestattet mit allem, was einen Menschen ausmacht. Gleichwürdige Beziehungen sind Beziehungen von Subjekt zu Subjekt. Die Vorstellung, man habe es mit einem befreundeten Erwachsenen zu tun und nicht »nur« mit einem kleinen Kind, macht Eltern oft rasch klar, wie sie sich auch in schwierigen Situationen ihrem Kind gegenüber gleichwürdig verhalten können.

### Gleichwürdigkeit im Unterschied zu Gleichberechtigung

Diese Beziehungsqualität eröffnet ungeahnte Horizonte – für alle Beziehungen innerhalb der Familie, zwischen Mutter und Vater, zwischen Eltern und Kindern und den Kindern untereinander, aber auch für alle Beziehungen darüber hinaus, zum Beispiel in Freundschaften oder am Arbeitsplatz. Wenn die Eltern miteinander und mit anderen gleichwürdig umgehen, werden die Kinder diese Form des Umgangs wie selbstverständlich übernehmen.

#### **BEISPIELE:** Gleichwürdigkeit

**AUSGANGSSITUATION:** Frau Schulze telefoniert mit der Klassenlehrerin ihres Sohnes.

**Verhalten:** Nach dem Gespräch legt sie genervt auf und sagt zu ihrem Mann: »Meine Güte, was für schräge Ansichten – ich hoffe, die geht bald.«

**Gleichwürdige Alternative:** Nach dem Gespräch legt sie auf und sagt zu ihrem Mann: »Puh, diese Gespräche strengen mich an. Ihre Art zu denken ist mir so fremd. Es fällt mir schwer, mich darauf einzulassen, weil unsere Meinungen oft so weit auseinandergehen. Ich freue mich für Piet, dass er bald auf die weiterführende Schule wechselt und wünsche ihm, dass er dort eine Lehrerin bekommt, mit der er besser zurechtkommt.«

**AUSGANGSSITUATION:** Ein Mann erzählt einem Freund, dass er sich jetzt als Kassenwart seines Sportvereins hat wählen lassen.

**Verhalten:** Freund: »Echt. Dass du dir das antust, kann ich gar nicht nachvollziehen. Das auch noch – du machst doch sonst schon so viel.«

**Gleichwürdige Alternative:** Freund: »Echt? Ich bewundere es immer, wenn sich Menschen wie du ehrenamtlich engagieren. Ich könnte mir das für mich nicht vorstellen. Mir wäre das schnell zu viel.«



Gleichwürdigkeit in der Familie meint aber nicht Gleichberechtigung. Für die Führung in der Familie sind und bleiben die Eltern verantwortlich. Nur sie verfügen über die Lebenserfahrung und über die Übersicht, um die Familie in den unendlich vielen Situationen des normalen Lebens auf gutem Kurs zu halten.

### Beziehung von Subjekt zu Subjekt

Eltern, die mit ihrem Kind gleichwürdig umgehen, gestehen ihrem Kind die gleiche Würde zu wie sich selbst. Sie erkennen an, dass ihnen in dem Kind eine eigenständige Person begegnet – von Anfang an und für alle Phasen seines Lebens.

Diese Sicht auf das Kind steht in radikalem Gegensatz zu dem, wie in vielen Bereichen unserer Gesellschaft mit Kindern um-

gegangen wird. Die große Mehrzahl der Erwachsenen betrachtet es auch heute noch als richtig und als völlig normal, über das Kind zu bestimmen, seine Bedürfnisse zu definieren und seine Grenzen zu missachten – das Kind wie ein Objekt, wie einen Gegenstand zu behandeln. Die Vorstellung, dass ein Kind, auch wenn es noch ein Säugling oder ein Kleinkind ist, schon ein komplettes Individuum ist, und dass es ähnlich differenziert empfindet wie ein Erwachsener, ist ungewohnt. Beim gleichwürdigen Umgang von Eltern und Kind verabschieden sich die Eltern ganz bewusst davon, über das Kind und seine Bedürfnisse und Grenzen verfügen zu wollen.

Viele Eltern ärgern sich beispielsweise darüber, wenn sich ihr Kind nicht so anzieht, wie es ihnen richtig erscheint – nicht so warm, nicht so dünn, in den Farben nicht so

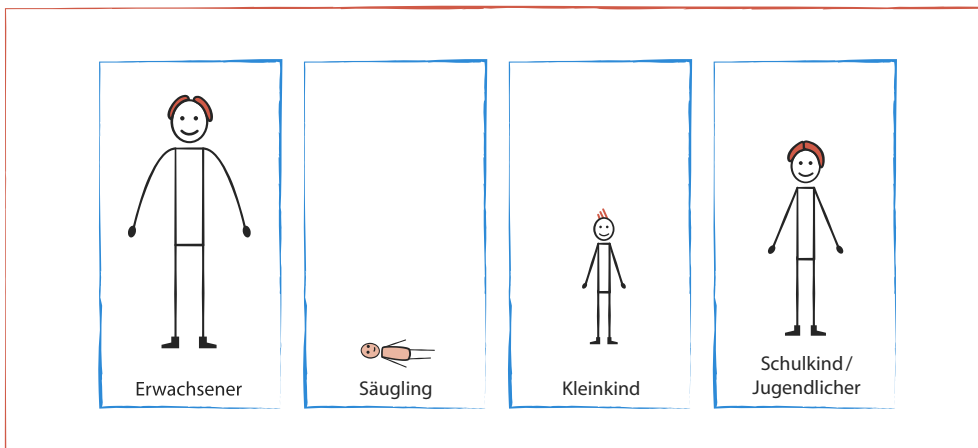



Abbildung 5: Gleichwürdigkeit. In einer gleichwürdigen Beziehung kommt allen Personen die gleiche Würde zu (= gleich großer Rahmen), unabhängig von z. B. Alter, Geschlecht oder Erfahrung. Es handelt sich um eine Beziehung von Subjekt zu Subjekt.



abgestimmt, wie es ihren Vorstellungen entspricht. Sie glauben zu wissen, was für ihr Kind richtig ist, und versuchen, dies auch durchzusetzen – aus Sorge, dass das Kind sonst vielleicht krank wird, oder dass es negativ auffällt, oder dass der Eindruck erweckt werden könnte, sie seien keine »guten Eltern«. Wenn Eltern tief verstanden haben, dass ihr Kind – obwohl es noch so klein ist – schon über ein ganz individuelles Empfinden beispielsweise von Kälte und Wärme verfügt, aber auch von Farben, die es mag oder ablehnt, können sie sich leichter (irgendwann vielleicht auch mit großer Gelassenheit) von solchen Einmischungen verabschieden und darauf vertrauen, dass das Kind seine eigenen Erfahrungen braucht, um sich auf allen diesen Sektoren nach und nach weiterentwickeln zu können.

### **BEISPIEL: Gleichwürdiger Umgang mit Kindern**

**AUSGANGSSITUATION:** Lotti ist warm, sie fragt die Erzieherin, ob sie ihre Jacke ausziehen darf.

**Verhalten:** Erzieherin: »Nein, ich habe dir eben schon gesagt, dass du eine Jacke anziehen musst.« Lotti: »Och, das ist gemein ...« Erzieherin: »Jetzt fang bloß nicht noch an rumzuzicken. Du sollst als Große hier im Kindergarten Vorbild sein. Wenn du noch einmal zickst, wird dir dein »Patenkind« (jedes große Kind ist für ein kleines Kind verantwortlich) weggenommen.« Lotti: »Und warum hast du ein T-Shirt und keine Jacke an?« Erzieherin: »Ich bin erwachsen.«

**Gleichwürdige Alternative 1:** Erzieherin: »Dir ist warm? Geht mir gar nicht so, aber ihr rennt ja auch

so viel herum. – Hmm (kurze Bedenkzeit). Dann zieh doch deine Jacke aus und leg sie neben dich – und sobald dir zu kalt ist, ziehst du sie schnell wieder an.«

**Gleichwürdige Alternative 2:** Erzieherin: »Dir ist warm? Das kann ich gut verstehen, du rennst ja auch viel herum. Ich kann dir trotzdem leider nicht erlauben, deine Jacke auszuziehen. Ich habe deiner Mutter versprochen, dass ich darauf achte, dass du draußen immer eine Jacke anhast. Sie hat Angst, dass du dich erkältest. Ich kann dir aber anbieten, dass wir die Situation heute noch mal mit deiner Mutter besprechen, wenn sie dich abholt. Vielleicht finden wir dann eine bessere Lösung.« ■

Dass man sich tatsächlich auf der Ebene der Gleichwürdigkeit befindet, kann man gewöhnlich daran erkennen, dass man seinem aktuellen Gegenüber – Kind oder Erwachsenen – die gleiche Bedeutung zumisst wie sich selbst. Zum gleichwürdigen Umgang gehört, dass wir die Wünsche und Bedürfnisse des anderen genauso ernst nehmen wie die eigenen. Intellektuell können viele Menschen diese Position gut nachvollziehen. Herausfordernd ist die Umsetzung dieser Haltung in die Realität des normalen Lebens, zum Beispiel in der Familie.

» Peter ist seit zwei Wochen im Kindergarten und findet erst langsam Freunde. Er analysiert die Situation am Vormittag: »Die lassen mich mitspielen, aber spielen nicht mit mir.«



### BEISPIEL: Gleichwürdigkeit

#### (und Feingefühl) im Säuglingsalter

**AUSGANGSSITUATION:** Mia (5 Monate) wird noch voll gestillt, so auch gerade (wie meist) zeitgleich zum gemeinsamen Familien-Abendessen. Beim Stillen dreht Mia wiederholt den Kopf weg, fängt an zu schreien, möchte nicht weitertrinken. Sie versucht, nach Brot und Pfannkuchen zu greifen.

**Verhalten:** Mutter: »Mia, Trinken ist angesagt. Das ist noch nichts für dich, da brauchst du gar nicht so sehnsüchtig zu gucken.« Die Mutter stillt Mia 6 Monate voll, um sie dann schrittweise den Empfehlungen entsprechend an Beikost zu gewöhnen. Eine Abweichung von den Empfehlungen und Normen kann sie sich nicht vorstellen.

**Gleichwürdige Alternative:** Mutter: »Das scheint dich zu interessieren, willst du mal ein Stück probieren?« Sie gibt Mia ein Stück Pfannkuchen. »Ich kann es kaum glauben, aber ich habe den Eindruck, dass du kein Interesse mehr an meiner Milch hast. Du hast wohl Gefallen am Essen der Großen gefunden. Mal gucken, ob du zufriedener bist, wenn ich dir noch mehr Pfannkuchen gebe.« Im Weiteren zeigt Mia zunehmend kein Interesse an Muttermilch und Stillen, mit 6 Monaten isst sie das, was alle anderen essen. Das Essen, das für Mia zu groß und zu hart ist, wird püriert. ■

### Übersetzungen von Gleichwürdigkeit

Drei Übersetzungen von Gleichwürdigkeit in den Alltag haben sich besonders bewährt:

- Die eine ist die »goldene Regel«. Sie empfiehlt: »Behandle den anderen so, wie du von ihm behandelt werden möchtest.« Normalerweise ist dann ohne längeres Überlegen klar, was das konkret heißt.

- Eine andere Übersetzung besteht darin, dass ich mir vorstelle, wie ich in dieser konkreten Situation mit einem guten Freund, mit einem befreundeten Erwachsenen umgehen würde – um dann diese Überlegungen auf das Kind und die aktuelle Situation zu übertragen.
- Eine dritte Möglichkeit: Ich unterstelle dem anderen Gutes. Ich gehe davon aus, dass er sein Bestes gibt, auch wenn es möglicherweise ganz anders aussieht (z. B. aggressiv, unmöglich, unbeherrscht).

Gleichwürdigkeit hat ganz viel mit unserer Sprache zu tun – wie wir miteinander reden und aufeinander reagieren, gerade auch dann, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, also wenn es einen Konflikt gibt. Ob aus diesen zwei unterschiedlichen Meinungen ein Streit wird oder ein gleichwürdiger Dialog liegt an uns.

### BEISPIEL: Gleichwürdiges Verhalten in einem Konflikt

**AUSGANGSSITUATION:** Am Vormittag unterhalten sich die Eltern darüber, dass am Nachmittag ein Familienbesuch bei Opa und Oma erfolgen soll. Der Vater geht zum Telefon und vereinbart den Termin. Die 3-jährige Tochter hat das Gespräch zwischen den Eltern und auch das Telefonat verfolgt und meldet sich mit dem Kommentar: »Ich habe keine Lust, zu Opa und Oma zu fahren.« Der Konflikt ist damit klar: Der Vater will den Besuch, die Tochter möchte ihn nicht.

**Mögliche Verhaltensweisen:** Nicht ungewöhnlich wäre in dieser Situation die folgende Eltern-Ant-

wort: »Hör auf zu meckern. Wir können nicht immer auf deine Launen Rücksicht nehmen. Ob du willst oder nicht: Wir fahren. Und du kommst mit.« (Ergänzt in Gedanken oder auch in Worten mit der Aussage: »Wir wollen doch mal sehen, wer hier das Sagen hat.«).

**Gleichwürdige Alternative:** Der Vater wendet sich seiner Tochter zu und sagt freundlich: »Das kann ich gut verstehen, dass du jetzt keine Lust hast, zu Oma und Opa zu fahren. Du spielst gerade so schön und würdest am liebsten zu Hause bleiben. Wir machen das so: Du kannst jetzt noch ein bisschen weiterspielen; ich sage dir rechtzeitig Bescheid, wann wir losfahren.« ■

*Gleichwürdigkeit* heißt hier, das Bedürfnis des Kindes wahrzunehmen und genauso zu achten wie die eigenen Bedürfnisse, und dies auch entsprechend zu artikulieren.

Und die *elterliche Führung* zeigt sich darin, dass die Entscheidung, den Besuch zu unternehmen, nicht infrage gestellt wird, und dass dieses dem Kind in Freundlichkeit und Klarheit auch so vermittelt wird.

### **Gleichwürdigkeit als Basisqualität**

Bleibt man bei dem Bild der vier Beziehungsqualitäten, kann man sich die Säule der »Gleichwürdigkeit« als besonders herausgehoben vorstellen. Keine der anderen Qualitäten (Authentizität, Integrität, Verantwortung) lässt sich als Haltung angemessen leben und umsetzen, wenn nicht eine gleichwürdige Grundhaltung gegeben ist. Immer ist die grundlegende Einstellung: »Ich gehe mit dir

so um, wie ich mir wünsche, dass andere mit mir umgehen. Auch wenn ich ärgerlich bin und ich dir das klar und deutlich sage (Authentizität). Auch wenn ich für mein Leben Verantwortung übernehme und sich das nicht immer mit deinen Bedürfnissen deckt (Verantwortung). Auch dann, wenn ich mich dafür einsetze mit dem, was mich ausmacht, in Übereinstimmung zu leben und das zu Konflikten führt (Integrität). Ich wahre die beidseitige Würde – ich entscheide mich für eine Haltung, die dich sieht und dich ernst nimmt. Ich höre dich, auch wenn ich mich nicht immer so verhalte, wie du es dir wünschst. Ich entscheide mich für eine Haltung der Offenheit, des Wohlwollens und der Wertschätzung.«

### **Beobachten und wahrnehmen statt beurteilen**

Zum gleichwürdigen Umgang mit anderen Menschen gehört immer auch die Haltung, erst zu beobachten und nicht zu rasch zu bewerten. Ich lege den anderen so nicht schon im Vorfeld auf bestimmte Motive, Verhaltensweisen, Haltungen und Eigenschaften fest. Denn dies schränkt meine Wahrnehmung ihm gegenüber deutlich ein und reduziert sie auf das, was ich von ihm zu kennen meine und auch in zukünftigen Situationen von ihm erwarte. Diese Haltung ist oft die Grundlage für festgefahrene Interaktionen. Vorschnelle Urteile, Vorurteile und Festlegungen (Beurteilungen) wirken sich in Beziehungen sehr häufig destruktiv aus: »Ich habe ein festes Bild von



dir – eine feste Negativerwartung, aus der ich dich nicht mehr entlasse!« Für genaue Beobachtungen muss man sich immer wieder neu entscheiden und sich selbst darin üben.

### BEISPIELE: Beschreiben statt bewerten

- Eine Mutter spricht über ihren 8-jährigen Sohn: »Peter isst zu viel!« *Alternative:* »Peter nimmt sich bei den Mahlzeiten gerne noch einmal nach und isst zwischendurch Süßigkeiten. (Ich mache mir Sorgen.)«
- Eine Erzieherin sagt über den 4-jährigen Sven: »Sven ist aggressiv!« *Alternative:* »Sven schlägt mit einem Stock auf den Holztisch. Der Tisch hat Macken bekommen. (Darüber ärgere ich mich.)«
- Ein Vater über den 5-jährigen Karl: »Karl putzt sich nie die Zähne.« *Alternative:* »Karl hat diese Woche zwei Mal nicht die Zähne geputzt. (Das hat mich geärgert und enttäuscht.)«
- Eine Lehrerin über die 6-jährige Sophie: »Die hat immer was zu meckern.« *Alternative:* »Ich habe an Sophie beobachtet, dass ihr eher die negativen als die positiven Aspekte einer Situation auffallen. (Mich strengt das an.)« ■

Die Tür für einen gleichwürdigen Umgang miteinander schließt sich unter diesen Vorab-Annahmen, noch bevor eine neue Interaktion begonnen hat. Alle Aspekte, die im »praktischen Leitfaden der Gleichwürdigkeit« eine große Bedeutung spielen, werden so ins Gegenteil verkehrt: »Ich habe einen negativen Blick auf den anderen, halte meine negativen Worte nicht zurück, gehe

davon aus, dass ich »richtiger« liege als mein Gegenüber, verschließe Ohren und Herz und nehme mein Gegenüber nicht mehr ernst, bin mir sicher, dass ich mein Gegenüber richtig lesen kann und längst weiß, was kommt (»ohnehin nichts Neues«), weiß, dass der andere an unserem Konflikt schuld ist, und bin für einen neuen Dialog und eine gute Lösung nicht mehr offen.«

Aber: Es gibt kein Verhalten, erst recht kein auffälliges Verhalten eines Kindes (wie auch eines Erwachsenen), das nicht einen »guten« Grund hat. Und wir müssen uns die Frage stellen, was uns das Kind (der Erwachsene) mit diesem Verhalten sagen will. »Es geht mir nicht gut, ich bin überfordert, ich brauche Hilfe, ich fühle mich verletzt, ich bin einsam, ich werde nicht gesehen und wahrgenommen« etc. Wer auf Beurteilungen verzichtet und weiter offen bleibt und beobachtet, kommt der Sache oft auf den Grund. Das gilt für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern ebenso wie für den mit älteren Kindern und Erwachsenen.

### An der Sprache entscheidet sich vieles

Es macht einen großen Unterschied, ob eine Mutter ihren Säugling beobachtet und feststellt, dass er abends und in vielen anderen Situationen sein Unwohlsein durch Schreien ausdrückt, oder ob Eltern von ihrem »Schreihals« und ihrer »Sirene« sprechen – das Kind damit negativ bewerten.

Abwerten mittels Sprache – »das Schlagen mit der Zunge« – wird bereits seit Generationen eingesetzt, oftmals unbedacht, gewohn-

## Gleichwürdigkeit – ein praktischer Leitfaden

Es gibt einige konkrete Schritte, als »Handwerkszeug«, damit die gleichwürdige Grundhaltung ihren Weg in die Interaktion und den Familienalltag findet.

- ☉ Ich entscheide mich im Vorfeld für einen **positiven Blick auf das Kind** (oft ganz gegen den äußeren Anschein):
  - Mein Kind ist von Anfang an ein **ganzer Mensch** mit den **gleichen seelischen Bedürfnissen**, wie ich sie habe. Es möchte gesehen, gehört und verstanden werden.
  - Ich gehe davon aus, dass es **sozial und kooperativ** ist. Dass es von Herzen gern und selbstverständlich mit den Menschen kooperiert, mit denen es sich in sicherer Beziehung weiß.
  - Ich gehe davon aus, dass es **kompetent** ist. Kompetent beispielsweise im Hinblick auf das Empfinden und Ausdrücken von Gefühlen (Ängsten, Schmerz, Freude etc.).
  - Ich unterstelle meinem Kind eine **positive Absicht: Du gibst dein Bestes**, auch wenn es für mich gerade anders aussieht! Du willst mich nicht nerven, ärgern oder provozieren.
- ☉ Ich halte **meine negativen Worte bewusst zurück** (Nicht: »Watte aus den Ohren« der Kinder, sondern »Watte in den Mund« der Erwachsenen).
  - Ich verzichte bewusst darauf, meine Sicht der Dinge durchzusetzen.
  - Ich verzichte auf Kommentare, Befehle, Korrekturen, Kritisieren, Schimpfen, auf ein »Hör auf damit!« oder »Das geht gar nicht!«.
- ☉ Ich will mich auf den Gedanken einlassen: **Deine Bedürfnisse** (Wünsche, Grenzen, dein Erleben) **sind mir genauso wichtig wie meine**. Meine Erwachsenenbedürfnisse sind nicht automatisch wichtiger als die Kinderbedürfnisse.
- ☉ Ich halte **meine Ohren und mein Herz weit offen ...**
- ☉ Ich realisiere: Ich verstehe deine **»Sprache«** leider nicht auf Anhieb, aber ich mache mich auf den Weg, sie zu **enträtseln**:
  - z. B. mit meinen Ideen, Vorschlägen und Fragen: »Warum bist du so wütend?«, »Könnte es sein, dass ...«
  - deine »Sprache« ist komplex, oft missverständlich und für mich schwierig zu verstehen: dein Schreien, Toben, Weglaufen, Herumspringen, Schlagen, Beißen, Spucken etc.



- ⑥ Ich gehe davon aus, dass du mir **etwas Wichtiges** (Erlebnisse, Konflikte, Bedürfnisse, Gefühle) **mitteilen** willst. Ich will dich und deine Situation verstehen.
- »Es ist mir zu laut hier«; »Ich kann nicht mehr«; »Bela hat mir den Bären einfach so weggerissen, ohne zu fragen«;
  - »Ich hätte so gerne noch weitergespielt«; »Ich hätte das Jacke-Anziehen so gerne selber ausprobiert«
- ⑥ Ich realisiere: Viele unserer Konflikte sind **Bedürfniskonflikte**.
- Ich will das (z. B. zum Einkaufen, in die Kita, zur Verabredung) und du willst etwas anderes (z. B. noch länger zu Hause bleiben und spielen).
- ⑥ Ich bemühe mich, im Dialog mit dir eine **gute Lösung** zu finden.
- **Anerkennen und Benennen** des Bedürfnisses: Ich habe das Bedürfnis entschlüsselt und verstanden und benenne es.
  - **Suchen einer Lösung**
  - Übernehmen der elterlichen **Führungsverantwortung** (als Fremdregulation, die später zunehmend eine Eigenregulation ermöglicht)
    - > Möglichkeit 1: »Ja, ich lasse mich auf dein Bedürfnis ein.« (z. B.: »Du kannst deinen Turm noch zu Ende bauen.«)
    - > Möglichkeit 2: »Mein Bedürfnis (als Mutter/Vater) ist so dringend, dass es Vorrang hat.« (z. B.: »Ich muss jetzt los und du musst mitkommen. Ich weiß, dass diese Entscheidung bei dir Frust auslösen wird – und ich halte das aus.«)
  - Erfahren von **Wohlfühlen, Würde und Unterstützung**: Das Kind erlebt einen Erwachsenen gleichwürdig an seiner Seite und kann sich entspannen, sich sicher fühlen.

### Schritte in der Umsetzung von Gleichwürdigkeit

Es geht immer wieder darum,

- ⑥ die **Signale** des Gegenübers erst einmal **wahrzunehmen** (»Ich merke an deinem Schreien, deiner Traurigkeit, deiner Art zu reden, dass dich irgendetwas beschäftigt«),
- ⑥ die **Signale ernst zu nehmen** (»Du bist mir wichtig, ich möchte dir wohlwollend begegnen und dich verstehen lernen«),
- ⑥ **zu verstehen**, was mir der andere (über mich, über sich, über eine Situation) mitteilen möchte, seine »Botschaft« **zu entschlüsseln** (»Ich gebe mir Mühe, um zu verstehen, was dich gerade beschäftigt und was du mir sagen möchtest«),
- ⑥ das vermutete **Thema zu artikulieren** (»Du hast dich übergangen gefühlt«) und
- ⑥ **gemeinsam nach einer guten Lösung zu suchen** (»Ja, ich kann deine Sicht verstehen und lasse mich auf deinen Wunsch ein.«; »Ich habe einen Kompromissvorschlag, der für uns beide passend erscheint.«; »Nein, mein Bedürfnis ist mir an diesem Punkt wichtiger, und deine zu erwartende Frustration hat keinen Einfluss auf meine Entscheidung.«): Kleineren Kindern gegenüber bedarf es seitens der Eltern einer viel höheren Kompromissbereitschaft (50–80 % der Situationen) als bei älteren Kindern.

heitsmäßig. Es ist mit der Absicht verbunden, Kinder zu »erziehen«. Und dadurch deutlich zu machen, dass ein bestimmtes Verhalten unerwünscht ist. Kinder werden so durch Herabsetzen, Beschämung, Kränkung, Manipulation etc. in Richtung eines bestimmten gewünschten Verhaltens beeinflusst.

Problematisch ist, dass sich durch dieses Verhalten jedoch kein Kind zum Positiven verändern wird. Viele Kinder und Erwachsene berichten von einem Selbst(wert)gefühl, das sich durch dieses Verhalten ihrer Eltern »gegen null« entwickelt hat, fühlen sich verletzt und minderwertig, sind zum Schweigen gebracht worden, ohne in ihrer Not gesehen worden zu sein, haben sich für

Überanpassung entschieden oder begonnen, Verhaltensauffälligkeiten zu zeigen.

Es gibt viele Formen abwertender Sprache, die auch in unterschiedlichen Kapiteln dieses Buchs dargestellt werden. Auch das Vergleichen, das immer einen »Verlierer« herausstreicht, gehört dazu. Ebenso das Etikettieren (als Form der Zuschreibung von Eigenschaften): Kinder werden abgestempelt und mit einem Label versehen (»Angsthasen«, »Prinzessin«). Dies beeinflusst und verengt nicht nur die Wahrnehmung aller anderen im Umfeld, sondern auch das Selbstbild, das sich im Kind aufgrund der sich wiederholenden Zuschreibungen formt.

Zuschreibungen (Attributionen) allge-

## Beispiele für abwertende Sprache

### Vergleiche:

- ☞ »Schau dir Lorena an, die kann essen, ohne herumzuschmieren.«
- ☞ »Nimm dir ein Beispiel an Ida. Die weiß, dass sie ihren Teller in die Küche bringen muss.«
- ☞ »Kein anderer hampelt im Stuhlkreis so herum wie du.«
- ☞ »Musst du immer aus der Reihe tanzen und eine Extrawurst bekommen – schau dir die anderen an.«

### Etikettieren:

»Schreihals«, »Dickkopf«, »Zicke«, »Schlafmütze«, »Träumer«, »Tyrann«, »Mauerblümchen«, »Eigenbrödl«, »kleines Biest«, »Nervensäge«, »Diva«, »Chaot«, »Egoist«, »Zappelphilipp«, »Heulsuse«, »Angsthase«, »Prinzessin«, »Prinz«, »Mimose«, »Besserwisser«, »Tolpatsch«, »hat zwei linke Hände«, »sitzt auf den Ohren«, »ist aggressiv«.

### Allgemeine Zuschreibungen:

- ☞ »Lisa spinnt total.« *Alternative:* »Das Verhalten von Lisa ist mir ein Rätsel. Ich verstehe ihre Gedanken, Gefühle, Absichten überhaupt nicht.«
- ☞ »Ole spielt heute mal wieder total verrückt.« *Alternative:* »Ich weiß nicht, was mit Ole los ist. Es scheint ihm nicht gut zu gehen.«
- ☞ »Maja macht beim Zähneputzen immer so ein Theater.« *Alternative:* »Ich bin extrem angestrengt und habe bis heute keine gute Idee, wie wir das Zähneputzen mit Maja so gestalten können, dass es besser läuft.«
- ☞ »Tine, das ist vielleicht eine Nervensäge.« *Alternative:* »Tine hat heute Vormittag 2 Stunden am Stück geschrien. Ich konnte sie nicht beruhigen und habe mich so hilflos gefühlt.«
- ☞ »Otto ist so ein Dickkopf. Er nörgelt beim Essen so lange herum, bis er etwas anderes zu essen bekommt.« *Alternative:* »Otto zeigt ganz klar, dass er keinen Pastinakenbrei mag. Er spuckt ihn immer aus. Erstaunlich, dass es diese Vorlieben fürs Essen auch schon bei so kleinen Kindern gibt.«

# Fragen und Anregungen zum Weiterdenken – Gleichwürdigkeit



## Gleichwürdige Grundhaltung:

- \* Wie kann ich eine gleichwürdige Beziehung zum Kind im Auge behalten?
  - Wie würden Sie in der aktuellen Situation mit einem Erwachsenen sprechen?
  - Wie würden Sie mit einer fremden Person sprechen/verhandeln, der Sie unbedingt höflich und respektvoll begegnen wollen?
- \* Wie heißen in dieser aktuellen Situation Ihre »minimalen« Ansichten/Forderungen, die Sie nicht aufgeben wollen?
  - Auf was können Sie sich – jenseits Ihrer Ausgangsideen/-forderungen – einlassen?
  - Wo können Sie sich flexibel zeigen?
- \* Was fällt Ihnen mit Blick auf ein gleichwürdiges Verhalten Ihrem Kind, Ihrem Partner, Ihren (Schwieger-) Eltern, Ihren Freunden gegenüber am schwersten?
- \* Gleichwürdigkeit – ein praktischer Leitfaden für den Familienalltag (vgl. S. 36/37):
  - Welche Schritte fallen Ihnen leicht, welche machen Ihnen Mühe?
  - Wann, wo, bei wem fällt Ihnen eine gleichwürdige Haltung leicht?
  - In welchen Situationen fallen Ihnen positive Annahmen schwerer?

## Abwertendes Verhalten:

- \* In welchen Bereichen merken Sie, dass Sie zu abwertender Sprache greifen?  
Welche schwierigen Situationen kehren immer wieder?
- \* Wozu neigen Sie am ehesten?
  - Beurteilen statt beobachten? Etikettieren? Vergleichen? Zuschreibungen?
  - Wie könnten alternative Formulierungen aussehen?



## Persönliche Integrität

Der Begriff »persönliche Integrität« gehört nicht zu unserer Umgangssprache. Inhaltlich geht es darum, wie ein Mensch – Erwachsener oder Kind – dafür sorgen kann, dass er in Übereinstimmung mit sich selbst lebt; dass er so denkt, fühlt, redet, handelt, wie es dem Kern seiner Person entspricht. Viele Erwachsene, die sich mit dieser Beziehungsqualität intensiver beschäftigen, entdecken oft erst zu diesem Zeitpunkt, wie weit sie selbst vom Kern ihrer Person entfernt sind, und dass sie von einer Erziehung geprägt worden sind, in der es vor allen darauf ankam, dem zu entsprechen, was andere dachten und wollten (Anpassung und Kooperation).

Indem sie sich aufmachen, ihrer eigenen persönlichen Integrität nachzuspüren, werden sie gleichzeitig sensibel dafür, wie sie ihr Kind dabei unterstützen können, seine persönliche Integrität wahrzunehmen und zu entwickeln. Von Natur aus neigen Kinder dazu, alles das zu tun, was sich ihre Eltern wünschen, sie kooperieren auf allen Ebenen. In der Gesellschaft waren und sind solche kooperierenden braven Kinder schon immer beliebt. Zu den unerwünschten Effekten dieser Kooperationsbereitschaft gehört, dass dabei die Entwicklung des kindlichen Personenkerns aus dem Blick geraten kann (Überkooperation).

Eltern, die den Wert der persönlichen Integrität für sich selbst entdeckt haben, haben viele Möglichkeiten, die Entwicklung von Eigenständigkeit und Individualität auch bei ihren Kindern zu ermöglichen und zu unterstützen: indem sie beispielsweise die Grenzen ihres Kindes beachten und schützen, indem sie immer besser herausfinden, wer ihr Kind eigentlich ist und was es im Innersten interessiert (echtes Interesse) und indem sie die Kooperationsbereitschaft ihres Kindes nicht manipulativ ausnutzen – etwa dadurch, dass sie es gezielt für kooperatives Verhalten belobigen oder für nichtkooperatives Verhalten bestrafen oder herabsetzen.

### Personenkern und persönliche Grenzen

Jeder von uns hat seinen ihn kennzeichnenden Personenkern – hier befindet sich das, was uns im Innersten ausmacht und was unsere Individualität am besten charakterisiert. In diesem Personenkern ist auch unser Selbst(wert)gefühl verortet.

In manchen Eltern-Kind-Beziehungen kann sich der Personenkern des Kindes gut entfalten – die Eigenschaften und persönlichen Grenzen des Kindes werden von den

Eltern mit großer Aufmerksamkeit wahrgenommen und wertgeschätzt. Das Kind kann sich so entwickeln, wie es angelegt ist – in den Möglichkeiten, die es charakterisieren und die in ihm stecken. Die Integrität des kindlichen Personenkerns wird gesehen und geachtet, die Grenzen des Kindes werden geschützt und nicht etwa bewusst übertreten oder eingerissen. Eltern und Kind suchen gemeinsam nach Wegen, die der Eigenständigkeit des Kindes entsprechen.



Prägend ist es, wenn die Eltern vorleben, wie man als Erwachsener seine persönlichen Grenzen benennen und schützen kann – hierzu ein Beispiel:

### **BEISPIEL:** Elterliches Modell zum Umgang mit persönlichen Grenzen

**AUSGANGSSITUATION:** Der Vater kommt müde von der Arbeit nach Hause und beginnt, sich zu entspannen und in der Zeitung zu lesen. Kaum hat er Platz genommen, erscheint der 4-jährige Sohn mit einem Ball in der Hand mit den Worten: »Papa, ich will, dass du mit mir spielst.« Kinder haben in den ersten Lebensjahren meist keine Probleme damit, ihre Wünsche zu äußern – sehr klar, sehr freundlich, sehr persönlich. Die persönliche Sprache ist für sie normal: »Ich will, dass du mit mir spielst.«

**Mögliche Verhaltensweisen:** Eine mögliche Reaktion des Vaters könnte so aussehen: »Siehst du nicht, dass ich lese?! Warum kannst du nie Rücksicht auf mich nehmen!« Diese zwei Sätze sind vollgepackt mit Ärger, Kritik, Verallgemeinerung und Beschuldigung – auch wenn sie mit leiser Stimme und sehr kontrolliert ausgesprochen werden. Gleichwürdigkeit, Klarheit und Freundlichkeit? Keine Spur.

**Alternative Formulierung:** »Ich will jetzt erst einmal lesen (persönliche Sprache); nachher spiele ich gerne mit dir.« In freundlichem Ton vermittelt der Vater: »Ja, ich sehe dein Bedürfnis zu spielen und mein Bedürfnis (ich möchte jetzt gerne erst Zeitung lesen); zurzeit ist mir mein Bedürfnis wichtiger.« ■

Der Vater ist bereit und fähig, für sich selbst einzutreten. Er markiert seine persönliche Grenze (»Im Moment ist mir das Spielen zu viel«). Durch den freundlichen Tonfall und durch die Wortwahl wird deutlich, dass er *für sich selbst* eintritt und dass er sich *nicht gegen den Sohn* wendet. Er vermittelt dies klar, freundlich und ohne das Kind zu beschuldigen.

### **Ein lebenslanger Loyalitätskonflikt**

Kinder sind nicht in der Lage, ihre persönlichen Grenzen selbst zu schützen. Es ist deshalb unbedingt nötig, dass Eltern mit großer Sensibilität wahrnehmen, ob und wann eine Grenzverletzung droht oder stattfindet und sich dann immer wieder auf die Seite des Kindes schlagen. Ohne die Unterstützung der Eltern haben die Kinder keine Chance, die Unversehrtheit ihrer Integrität zu bewahren.

Kinder befinden sich von Anfang an in diesem Loyalitätskonflikt zwischen Beachtung ihrer eigenen persönlichen Integrität – dem, was ihnen selbst am meisten entspricht und was es zu entdecken und zu entfalten gilt – und dem ausgeprägten Wunsch, sich ihren geliebten Eltern anzupassen und unterzuordnen (Kooperation mit ihren Eltern). In diesem Loyalitätskonflikt entscheiden sich Kinder von sich aus fast immer für die Anpassung und Kooperation mit ihren Eltern. Um alles in der Welt wollen sie die Erwartungen ihrer Eltern nicht enttäuschen. Sie wollen ihre Eltern glücklich machen. Sie kooperieren – gewöhnlich begleitet von viel

