

FamilienTeam – das Miteinander stärken

Ein Gespräch mit Dr. Johanna Graf, Diplom-Psychologin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität München, die das Elterntaining „FamilienTeam“ entwickelt hat.



Klarotext (KT): FamilienTeam – so heißen Ihr Buch und der von Ihnen entwickelte Elternkurs. Welche Grundidee steht dahinter?

Dr. Graf: Alle Eltern wollen ihre Kinder am liebsten mit Liebe, Respekt und Humor erziehen und sie zu glücklichen, selbstbewussten Menschen heranwachsen sehen. Doch leider ist das im Alltag leichter gewünscht als getan, und schnell kommt es zu Schimpfen, Toben oder beleidigtem Rückzug. Wir möchten Familien dabei helfen, als Team an einem Strang zu ziehen und sich gegenseitig zu unterstützen.

KT: Was gehört z. B. dazu, dass Eltern und Kinder sich im Familienalltag wohl fühlen?

Dr. Graf: Es hilft Eltern sehr, wenn sie eine klare Zielvorstellung davon haben, wie sie ihr Familienleben gestalten wollen und welche Beziehung sie zu ihren Kindern haben möchten. Das ist eine Art „Familienkompass“, der dabei hilft, in turbulenten Situationen den Kurs zu halten. Man kann mit dem Partner und gemeinsam mit den Kindern besprechen, wie man als Familie zusammenleben möchte: z. B. achtsam füreinander sein, miteinander Spaß haben, sich nach einem Streit wieder vertragen, sich wirklich zuhören – jede Familie sollte dafür eigene Worte finden. Diese Ziele kann man aufschreiben oder malen, so dass man sich dann wirklich einen Kompass aufhängen kann und sich immer wieder an ihn erinnert.

KT: Wie schafft man es, rechtzeitig an den Familienkompass zu denken?

Dr. Graf: Man braucht eine Art „Pausenknopf“ im Alltag, um sich diese Ziele immer wieder ins Bewusstsein zu rufen. Oft tut es einem nach einem Streit leid, was man gesagt oder getan hat. Hilfreich ist es, frühzeitig innerlich anzuhalten und zu überlegen: „Was passiert hier, was soll mein Kind in der Situation lernen, was führt am ehesten zu meinem Ziel?“ Wenn mein Kind z. B. auf dem Sofa hüpfet, auf dem ich mich gerade fünf Minuten vom Tag ausruhen und etwas lesen möchte, bin ich im ersten Moment sauer. „Du siehst doch, dass ich lesen will, jetzt lass mir halt einmal am Tag meine Ruhe“ – das ist schnell gesagt, wenn man erschöpft ist. Wenn ich es aber schaffe, den Pausenknopf zu drücken, kann ich mir vorstellen, was danach passiert: Das Kind wird ebenfalls sauer, wir haben Streit, das Abendessen ist verdorben usw. – wir haben mehr Probleme als vorher. Deshalb überlege ich, was ich eigentlich möchte, nämlich: in Ruhe auf dem Sofa zu lesen. Wie erreiche ich das am besten? Durch Meckern und Schimpfen wahrscheinlich nicht. Also schaue ich, was ich meinem Kind anbieten kann, damit es für uns beide passt: z. B. in seinem Zimmer auf der Matratze weiterzuhüpfen oder bei mir auf dem Sofa zu bleiben und ein Buch anzuschauen oder zu malen. Das mache ich alles innerhalb dieser Pausenzeit. Wenn man das häufiger geschafft hat, wird es immer leichter, weil man Erfolgserlebnisse hat.

KT: Und wenn es doch mal wieder danebengeht?

Dr. Graf: Auch mitten im Stress kann man noch pausieren und sagen: „Jetzt ist aber einiges schiefgelaufen – lass uns erst mal in Ruhe überlegen.“ Es ist nie zu spät für den Pausenknopf. Und wenn man sich als Eltern doch hat „hinreißen“ lassen, kann man mit dem Kind danach ein liebevolles Gespräch führen: „Vorhin habe ich mich gar nicht richtig

verhalten, mein Schatz. Ich war wütend und habe Sachen gesagt, die ich nicht so meine, das tut mir leid.“

KT: Was kann man tun, um Konflikten vorzubeugen?

Dr. Graf: Vorbeugen ist zum Glück viel leichter als Feuerlöschen. Dazu gehören z. B. ein positiver Blick auf das Kind, indem wir das wahrnehmen und würdigen, was es „richtig“ macht, rechtzeitige positive Aufforderungen und klare, liebevoll vermittelte Grenzen, die gleichzeitig Freiräume und Mitsprachemöglichkeiten gewähren (siehe auch die „Elternseite“ in diesem Klarotext, S. 5). So wissen Kinder genau, was von ihnen erwartet wird und wie sie sich „wohl-verhalten“ können. Das gibt Sicherheit und Orientierung – und schon die Nerven der Eltern.

KT: Wie kommt es, dass Eltern trotz guter Vorsätze in Konflikten mit den Kindern zu heftig reagieren, z. B. durch Schreien oder Ohrfeigen etc.?

Dr. Graf: In emotionalen Stress-Situationen wie Konflikten schaltet das Gehirn sozusagen auf Autopilot. Automatisch wird Kampf-/Fluchtverhalten aktiviert und das abgespult, was sich schon Hunderte von Malen abgespielt hat und häufig bereits in der eigenen Kindheit erfahren wurde. Inmitten von brodelnden Gefühlen kann niemand vernünftig denken, zuhören, Informationen aufnehmen oder verarbeiten. Wie auf einer Wiese mit hohem Gras wählt das Gehirn den breiten, ausgetretenen, schon oft benutzten Weg. Es übersieht die weiße Fahne, auf der steht „Konflikte als Team lösen“ und die der Wegweiser zu einem kleinen, unscheinbaren, da noch nicht häufig benutzten Trampelpfad wäre. Leider stellt man das oft erst hinterher fest.

KT: Was können und sollten Kinder bei einer gelungenen Konfliktlösung lernen? Wofür ist das im späteren Leben hilfreich?

Dr. Graf: Die Familie ist der Ort, an dem Kinder lernen können, wie man konstruktiv bzw. „emotional intelligent“ mit Konflikten umgeht. Das übertragen sie dann auf unvermeidlich auftretende Konflikte mit Freunden, Lehrern, späteren Kollegen, Vorgesetzten, Liebespartnern und ihren eigenen Kindern. Die Erfahrung „Miteinander finden wir eine Lösung für unser Problem“ ist von unschätzbarem Wert, denn Gewaltanwendung oder Beziehungsabbruch werden dadurch überflüssig, und das ist natürlich auch einer der besten Puffer gegen Suchtverhalten.

KT: Was bedeutet „emotional intelligent“?

Dr. Graf: Nehmen wir ein Beispiel: Mein Kind stürmt mit dreckigen Schuhen ins Wohnzimmer, und schon schimpfe ich los. Es schaut betreten drein, denn es wollte mir nur dringend etwas zeigen und mich nicht absichtlich ärgern. In dem Moment tut es mir schon

Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten.

wieder leid, dass ich gebrüllt habe, denn das Kind ist ja viel wichtiger als der Boden, und außerdem kann es hinterher selbst aufwischen und dabei etwas Wichtiges lernen. „Emotional intelligent“ handeln bedeutet, dass ich den Gefühlsausbruch nicht automatisch ablaufen lasse, sondern kurz stoppe und mir überlege, wie ich eigentlich handeln möchte. Man unterscheidet zwischen Gefühlsempfindung und Gefühlsausdruck. Die Gefühlsempfindung hat man automatisch. Diese Empfindungen sind wichtig und gut, denn sie zeigen mir z. B. „Ich mag einfach keinen Dreck im Wohnzimmer“. Die Frage ist nur, wie erreiche ich das am besten? Und das ist dann emotional intelligentes Verhalten: seine Emotionen so zu nutzen, dass es für die eigenen und die Ziele des Kindes am besten ist. Dafür muss ich meinen Gefühlsausdruck steuern, und das können Kinder noch gar nicht, sondern müssen es von den Eltern lernen: jedes Gefühl ist okay, aber nicht jeder Gefühlsausdruck, nicht jedes Verhalten.

KT: Wodurch lernen Kinder das?

Dr. Graf: In der Psychologie heißt das Emotionscoaching: Kinder beim Umgang mit Gefühlen anleiten. Wenn das Kind z. B. traurig oder wütend ist, sollten Eltern nicht sein Problem kleinreden („ist ja gar nicht schlimm“), sondern das Gefühl des Kindes annehmen und ihm helfen, sich selbst zu verstehen. Z. B.: „Du bist ja richtig wütend! Die Verena hat dich wieder nicht mitspielen lassen. Da wäre ich auch wütend.“ Das Kind sagt vielleicht gar nicht viel, sondern ist völlig aufgelöst. Wenn man die Gefühle und die Situation für das Kind in Worte fasst, gelingt es ihm besser, sich zu sortieren und die Gefühlswoogen zu glätten – und das kann durchaus zehn Minuten dauern. Spätestens dann haben die meisten Eltern Problemlösungen parat, z. B. „Jetzt ruf sie halt an, und dann vertragt ihr euch wieder“ oder „Nächstes Mal lässt du sie auch nicht mitspielen“. Doch Emotions-Coaching bedeutet, dem Kind zu helfen, sein Problem selbst zu lösen. Am besten leitet das die Frage ein: „Was wäre dir denn jetzt am liebsten?“ Dann darf es ruhig mal ein wenig fantasieren. Vielleicht ist es immer noch wütend auf Verena und sagt: „Am liebsten wäre es mir, du verprügelst sie.“ Wenn man durch diese Wunsch Erfüllung in der Fantasie die Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche des Kindes akzeptiert, kommt es nach einiger Zeit selbst auf realistischere Ideen. Vielleicht stellt es z. B. fest: „Ich spiele eigentlich ganz gern mit der Verena, aber ich mag nicht, wenn sie mir was wegnimmt.“ Dann kann man fragen: „Wie könntest du ihr das denn sagen?“ So macht das Kind die enorm wichtige Erfahrung, dass es sein Problem selbst lösen kann. Das ist toll fürs Selbstwertgefühl, man fördert ein emotional intelligentes Verhalten und die Kreativität und Selbstständigkeit der Kinder.



Illustration: Udo Ehart

Fortsetzung auf Seite 4

Fortsetzung von Seite 3 ►

KT: *Aber Eltern haben oft selbst eine Menge negativer Gefühle – auch in Bezug auf ihre Kinder. Wie können sie damit bei Konflikten sinnvoll umgehen, z. B. einfühlsam zuhören, wenn sie wütend sind?*

Dr. Graf: Dass Eltern auch mal wütend auf ihre Kinder sind, ist ganz normal und lässt sich gar nicht vermeiden. Doch auch für Eltern gilt: Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten. Eltern dürfen ihrer Wut nicht ungezügelt Luft machen. Der erste Schritt besteht darin, sich selbst wieder „von der Palme“ herunterzuhelfen (tief durchatmen, eine Runde um den Block laufen, sich bei der Freundin ausjammern ...). Eltern tragen die Verantwortung, und es ist ihre Aufgabe, ihre Gefühle zu regulieren und die Kraft der Gefühle positiv zu nutzen. Wut beispielsweise gibt uns die Energie, etwas zu verändern, das uns stört. Es hilft die Frage: „Was möchte ich erreichen? Meinem Ärger Luft machen oder eine Lösung finden?“ Wenn Kinder wütend sind, können sie noch viel weniger als Erwachsene klar denken,

geschweige zuhören, was die Eltern vorzubringen haben. In solchen Momenten ist es sinnlos, sie beeinflussen zu wollen. Vielmehr sollten Eltern ihren Kindern beistehen, mit ihren heftigen Gefühlen fertig zu werden und wieder zu sich zu kommen. Dazu bedarf es eines Umdenkens vom „Du gegen mich“ hin zum „Wir gemeinsam – gegen das Problem“. Und das ist schwer, weil es meist ungewohnt ist.

KT: *„FamilienTeam“ – das hört sich nach gleichwertiger Partnerschaft an. Aber müssen nicht die Eltern die Richtung vorgeben?*

Dr. Graf: Ja, Eltern müssen die Richtung vorgeben und die Führung übernehmen. Sie sind es, die die Verantwortung tragen. Und trotzdem gilt es, das Kind als einen Menschen mit ganz eigenen Bedürfnissen und Wünschen, Sorgen und Nöten ernst zu nehmen und ihm Mitsprachemöglichkeiten, seinem Alter entsprechend, einzuräumen, es aktiv einzubeziehen, teilhaben zu lassen und Probleme miteinander, mit vereinten Kräften zu lösen statt sich gegenseitig zu bekämpfen.

KT: *Viele Eltern sind verunsichert über das Maß an Freiräumen und Grenzen für ihre Kinder. Was brauchen Kinder wirklich von ihren Eltern?*

Dr. Graf: Was ist erlaubt, was ist verboten? Das ändert sich ja ständig, in Abhängigkeit vom Alter des Kindes und dem Umfeld. Hier ist es wichtig, mit dem anderen Elternteil im Gespräch zu bleiben und einen gemeinsamen Nenner zu finden. Grenzen „schaden“ Kindern nicht, im Gegenteil, sie geben Orientierung, Halt und Sicherheit. Die Kinder lernen dadurch, welche Verhaltensweisen in Ordnung sind und wie sie sich aus Schwierigkeiten heraushalten können. Die glücklichsten und stabilsten Kinder kommen nicht aus Familien, in denen sie verwöhnt werden oder alles dürfen, sondern in denen sie genau wissen, woran sie sind. Wichtiger als das absolute Maß an Grenzen und Freiheit ist die Art und Weise, in der die Eltern die Grenzen vermitteln. Liebevoll Grenzen setzen heißt: die Bedürfnisse des Kindes und die eigenen achten. Den Wunsch des Kindes respektieren, ohne ihn zu erfüllen, und dem Kind helfen, mit seiner Enttäuschung fertig zu werden. Und vor allem: ihm etwas anbieten, was es JETZT darf!

KT: *Vielen Dank für das Interview.*

Konflikten im Familienalltag vorbeugen – Handwerkszeug aus dem FamilienTeam-Koffer

Trotz guter Vorsätze und bester Absichten: im Alltag kracht es oft zwischen Eltern und Kindern. Und oft fragen sich die Eltern anschließend: „War das wirklich nötig?“ Damit Eltern Konflikten wirksam vorbeugen

können und das Familienleben für alle entspannter verläuft, stellt Dr. Johanna Graf hier „Handwerkszeug“ aus dem FamilienTeam-Koffer vor.



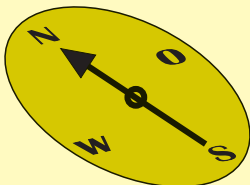
PAUSE

Pausenknopf:

Der Familienalltag fordert von Eltern oft schnelle Entscheidungen. Aber gerade in hitzigen Momenten ist es gut, **„auf den Pausenknopf zu drücken“**, wie z. B. beim Videorekorder. Das hilft dabei, innezuhalten, innerlich einen Schritt zurückzutreten und sich aus der Vogelperspektive zu fragen: „Was möchte ich in dieser Situation erreichen? Was soll mein Kind langfristig lernen?“

Familienkompass:

Um in turbulenten Situationen sinnvoll handeln zu können, ist ein **„Familienkompass“** hilfreich, der darüber Auskunft gibt, welche Erziehungs- und Beziehungsziele einem langfristig wirklich am Herzen liegen. Das kann z. B. sein: „In unserer Familie wollen wir zusammen Spaß haben, unsere Zuneigung zeigen und uns nach Streitigkeiten wieder versöhnen.“ Wenn Eltern es gelingt, sich dieses Ziel mit Hilfe des Pausenknopfs in Konfliktsituationen zu verdeutlichen, fällt es leichter, wieder „auf Kurs“ zu kommen.



Eigene Zeit und Paarzeit:

Wer nichts hat, der kann nichts geben. Deshalb ist es oberste Elternpflicht, zunächst für sich selbst zu sorgen, dann für die Partnerschaft und dann für die Kinder – und zwar in dieser Reihenfolge. Eltern brauchen Zeit für sich, um Kraft zu schöpfen und aufzutanken („Meine Zeit“), sie brauchen Zeit, um ihre Partnerschaft zu pflegen („Paarzeit“), und sie brauchen mit ihren Kindern unbeschwerte Zeiten für Liebe, Zuneigung, Zärtlichkeit, Spaß und gemeinsame Unternehmungen („Zweierzeit“, „Familienzeit“).



Aufmerksamkeit und wertvolle Zeit mit den Kindern:

Kinder brauchen jeden Tag von neuem die Gewissheit, dass sie ihren Eltern wichtig sind und von ihnen geliebt werden. Das können z. B. kleine Rituale sein (morgens eine Runde kuscheln); Zeiten der Zweisamkeit, in denen niemand stören darf und das Kind bestimmt, was gemacht wird und wie die

Eltern mitspielen; Momente, in denen die Eltern dem Kind volle Aufmerksamkeit schenken. Kinder sollten Zuwendung nicht einfordern müssen oder gar sich danebennehmen, nur um ein wenig Beachtung zu bekommen. Vielmehr sollten Eltern „emotional verfügbar“ sein, wenn das Kind sie gerade braucht: „Mama, schau!“ – in solchen Momenten die eigene Tätigkeit kurz unterbrechen und mit dem Kind die Begeisterung teilen oder, wenn es traurig ist, echte Anteilnahme schenken – das schafft ein wichtiges Polster für schwierigere Momente.

Positive Bilder:

Den ganzen Tag antreiben und verbieten, das kostet Kraft und Nerven – Eltern und Kindern gleichermaßen. Die Kunst besteht darin, **rechtzeitig** für eigene Bedürfnisse einzustehen und die Kooperation des Kindes zu gewinnen. D. h., ihm genau sagen, wie es sich richtig verhalten kann, und zwar positiv formuliert, so dass das Kind ein klares Bild vor Augen hat von dem, was es als Nächstes tun soll. Kinder tun den Eltern gerne einen Gefallen, wenn es einfach ist und die Beziehung im Lot ist. Es gilt die Regel: „Sagen, was man meint, und meinen, was man sagt.“ D. h. statt „Kannst du nicht endlich mit den Hausaufgaben anfangen!?“ (als Fragen verkleideter Vorwurf)



oder „Wenn du nicht gleich aufstehst, kommst du zu spät in die Schule!“ (als Information formulierte Drohung), sollten Eltern positive Aufforderungen geben: „Bitte leg das Comic-Heft weg und hol deine Schulhefte aus dem Ranzen.“

Erst in die Welt des Kindes gehen:

Oft fallen wir mit der Tür ins Haus und geben dem Kind eine Anweisung, die es – da es beschäftigt ist – höchstens mit halbem Ohr mitbekommt („Zeit zum Tischdecken ...“). Günstiger ist es, das Kind da abzuholen, wo es sich gerade befindet. Achtsam sein, hinsehen und das in Worte fassen, was gerade zu sehen ist, hilft ungemein dabei, einen guten Kontakt herzustellen und ist die Basis dafür, überhaupt Einfluss zu nehmen („Du hast ja einen Riesenspaß hier beim Hüpfen und Toben ...“).

Wahlmöglichkeiten:

Wenn wir einfach nur Verbote aussprechen, ist es wahrscheinlich, dass das Kind gleich den nächsten Unfug anstellt, der dann wieder verboten wird. Anstatt zu sagen: „Hör jetzt sofort mit dem Gehopse auf dem Sofa auf. Siehst du nicht, dass ich gerade lese?!“, können sich die Eltern überlegen (Pausenknopf!), welche Bedürfnisse das Kind jetzt gerade hat und wie sich diese so erfüllen ließen, dass es auch für sie selbst okay ist. Daraus lassen sich dann „zwei Erlaubnisse“ formulieren, zwischen denen sich das Kind entscheiden darf. „Ich möchte hier mein Buch lesen. Bitte hör mit dem Hüpfen auf dem Sofa auf. Du darfst hier neben mir dein Buch lesen oder auf deiner Matratze Trampolin springen – was möchtest du?“



Illustration: Udo Ehart