

Volkmar Abt

Familienprobleme sind normal, warum ihre Lösung aufschieben? - Hilfe anzunehmen, ist keine Schwäche -

(erschieden im Don-Bosco-Kalender 1998, mit freundlicher Genehmigung des Don-Bosco-Verlags München)

Wenn wir von Familie sprechen, haben wir meist das typische Bild von Vater, Mutter und einem oder mehreren Kindern im Kopf. Aber dieses Bild stimmt schon lange nicht mehr. Die Familie hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten stark verändert. Bedingt durch die steigende Anzahl von Scheidungen, aber auch durch Werte- und Normenwandel, gibt es immer mehr Alleinerziehende mit Kindern und neu zusammengesetzte Familien (Stieffamilien). Auch der Trend, solange wie möglich zu Hause bei den Eltern wohnen zu bleiben, ist erkennbar. Das Aufgabenfeld der Familie hat sich dadurch verändert. Die Eltern sehen sich heute einer Vielzahl von Problemen gegenübergestellt und versuchen diese nach ihren Möglichkeiten zu lösen.

Doch oft geraten sie bei der Erziehung ihrer Kinder an Grenzen.

Kinder erlernen den Umgang mit anderen Menschen von ihren Eltern

Kinder lernen in der Familie sowohl, wie Eltern sich ihre Liebe zeigen, als auch wie sie Ihre Streitigkeiten austragen. Haben die Kinder hier Vorbilder, die beides konstruktiv tun, so können sie diese Erfahrungen in ihrem eigenen Leben als Erwachsene gleichsam wie aus einer Schatzkiste hervorholen.

Lösen die Eltern jedoch Ihre Streitigkeiten - und ihre Probleme mit den Kindern - destruktiv, dann bildet sich oft der Wunsch , „so werde ich es nicht machen, wenn ich groß bin“ oder aber, „na, wartet ab, wenn ich groß bin, dann zahle ich es euch heim“. Sind diese Kinder dann zu Erwachsenen herangereift, kann es vorkommen, dass sie bei Problemen in der Partnerschaft oder bei der Erziehung ihrer eigenen Kinder erschrocken feststellen, dass sie Konflikte ebenso destruktiv lösen, wie sie es bei den Eltern erlebt haben und sie fragen sich „Was kann ich anders machen?“ Oder aber sie rechtfertigen Misshandlungen mit dem Satz: „Mir hat das auch nicht geschadet“. Im ersten Fall besteht die Chance, dass sich etwas ändert.

Im zweiten Satz aber ist erkennbar, dass hier kein Zweifel zugelassen wird, der das eigene Erziehungsverhalten und das der eigenen Eltern in Frage stellt.

Wenn das Selbstwertgefühl der Eltern ins Wanken gerät

Solche Eltern befinden sich im Grunde in einer Stress-Situation. Sie versuchen nämlich, mit dieser Haltung oder auch mit der Parole „Erwachsene haben immer recht“, ihr Selbstwertgefühl zu schützen. Eine Mitbegründerin der Familientherapie, Virginia Satir (Kommunikation, Selbstwert und Kongruenz, Pfeiffer Verlag), hat vier grundlegende

Möglichkeiten entdeckt, wie Menschen Konfliktsituationen zu bewältigen versuchen, letztlich dadurch aber scheitern:

- Sie können andere verantwortlich machen, wenn sie sich allein und hilflos fühlen. Die Gefühle des anderen interessieren sie dabei herzlich wenig.
- Sie können beschwichtigen und versuchen, alles herunterzuspielen und zu harmonisieren indem sie alles tun, um die Liebe des anderen nicht zu verlieren. Sie sind dann innerlich vom anderen abhängig und haben das Gefühl, nicht wichtig zu sein.
- Sie können ihre Gefühle komplett abstellen und sich nur auf ihre Vernunft verlassen, wenn sie sich verletzlich fühlen. Dann handeln sie gleichsam wie ein Computer, der keine Gefühle zulässt, ja nicht einmal weiß, dass es welche gibt.
- Sie können von einem bedrohlichen Thema ablenken und Dinge tun, die gar nicht zu Ihnen und ihren Gefühl passen, den anderen und die eigentliche Sache völlig unpassend behandeln, um das Gefühl zu vermeiden, dass sie niemand mag.

Sich selbst und den anderen als Ganzes wahrnehmen

In unseren Familien haben wir durch Vorbilder und Ausprobieren gelernt, wie wir unser Selbstwertgefühl erhalten können. Doch wenn zu diesen vier oben Möglichkeiten nicht noch eine fünfte kommt, werden wir keinen ganzheitlichen Kontakt zu uns, zu unserem Konfliktpartner und zur jeweiligen Situation entwickeln können. Denn es fehlt uns entweder das Gefühl für den anderen, oder für unsere eigenen Bedürfnisse, oder wir lassen überhaupt keine Gefühle mehr zu. Die fünfte Möglichkeit benannte Satir mit dem Begriff „Kongruenz“, was soviel bedeutet, wie „Echtheit“, „Stimmigkeit“ oder „Wahrhaftigkeit“. Menschen die sich als Ganzheit mit allen Gefühlen wahrnehmen, erleben den Konfliktpartner ebenfalls als Ganzheit und können deshalb entsprechend der jeweiligen Situation angemessen handeln, sie verhalten sich also „kongruent“ Und das alles ohne sich selbst zu verleugnen oder den Konfliktpartner herabzusetzen. Eltern, die dazu in der Lage sind können ein Familienklima schaffen, indem es möglich ist, Selbstwertgefühl zu entwickeln und menschlich miteinander umzugehen.

Veränderung ist Wachstum

Eltern kommt die wichtige Aufgabe zu, ihre Kinder auf ihrem Weg zur eigenverantwortlichen Persönlichkeit zu unterstützen, ihnen mit Liebe und Weitsicht Wachstum zu ermöglichen. Dazu gehört auch, dass Regeln und Beziehungsmuster für das Zusammenleben in der Familie verändert werden können, wenn sie den Bedürfnissen der Familienmitglieder nicht mehr gerecht werden.

Dass natürliche Krisen, die im Lebenszyklus einer jeden Familie auftreten nicht nur als Belastung, sondern auch als Chance zu Veränderung und Wachstum erlebt werden. So ist z.B. bereits die Geburt ein Krisenereignis, weil damit neue Rollen und Verhaltensmuster in die Paarbeziehung Einzug halten, oder auch der Kindergarten- und Schulbesuch, da hier neue Beziehungen die Erziehung beeinflussen.

Entscheiden dabei ist aber immer, wie die Eltern mit Belastungen umzugehen gelernt haben. Ist es z.B. erlaubt sich einzugestehen, dass man nicht mehr weiter weiß? Ist es in Ordnung,

sich Hilfe zu holen, wenn man selbst keine Ideen mehr hat? Oder dürfen keine Probleme existieren, darf man sich nicht helfen lassen, weil es den eigenen Stolz verletzen könnte? Es kommt dabei oftmals weniger auf die Probleme selbst an, sondern vielmehr auf die Art und Weise, wie man damit umgeht, wie man nach Wegen sucht, um weiterzukommen.

Kinder sind der Spiegel der Familie

Kommen Eltern bei der Lösung ihrer Probleme nicht voran, passiert es nicht selten, dass Kinder und Jugendliche auf die Misere in ihren Familien aufmerksam machen, indem sie sogenannte „Verhaltensauffälligkeiten“ (z.B. Aggression, unsoziales Verhalten, Weglaufen etc.) zeigen.

Dadurch tragen diese Kinder und Jugendlichen dazu bei, dass irgendwann vielleicht die Erzieherin im Kindergarten oder der Lehrer in der Schule auf die Situation aufmerksam wird und durch ein Elterngespräch Hilfen angeboten werden können.

Leider empfinden manche Eltern solche Gespräche als Einmischung. Denn in der Regel versuchen Eltern, das für ihre Kinder zu tun, was sie für das Richtige halten, auch wenn es von außen gesehen nicht als das Sinnvollste erscheint. Oder sie können noch nicht sehen, dass das Verhalten der Kinder oft nur der Spiegel der Familie ist, dass die Abstimmung der Erziehung zwischen Vater und Mutter so schwierig ist, weil eventuell ein grundlegender Ehe- oder Partnerkonflikt unter einer verborgenen Ebene liegt. Und sie wissen oft einfach nicht, dass bestimmte Erziehungsmethoden, auch wenn sie im gut gemeint sind, doch eher zu Lasten der Kinder und der ganzen Familie gehen.

Den Problemen auf den Grund gehen

Meist haben die Eltern die Idee, dass sich doch nur die Kinder ändern bräuchten. Dann wäre schon alles gut.

Es ist aber wie mit einem sich langsam verstimmenden Klavier: Mein Gehör hat sich auf die Disharmonie eingestellt, aber richtig zufrieden bin ich nicht. Ich versuche deshalb die Tasten exakter und fester zu treffen und werde langsam ärgerlich, weil es immer noch „schief“ klingt. Also benutze ich noch mehr Kraft, um die Tasten zu spielen. Irgendwann gehen dann die Tasten zu Bruch und ich ziehe einen Fachmann zu Rate, der mir einfach die kaputten Tasten ersetzen soll. Dieser aber sagt, mit neuen Tasten allein sei es nicht getan: er müsse das Klavier auf jeden Fall neu stimmen. Darum geht es im wesentlichen auch, wenn sich Eltern und Familien Hilfe bei der Bewältigung von schwierigen Situationen im Familienleben holen: es geht um die „Abstimmung“ von Beziehungen, darum, dass wieder „gute Töne“ zu hören sind, darum, dass wieder wohltuende und harmonische Schwingungen da sein sollen.

Wer Hilfe sucht und annimmt, hat nicht versagt

Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist oftmals eine äußerst delikate und schwierige Angelegenheit für Eltern und Familien. Denn damit geht die Vorstellung und das Gefühl einher, in der Erziehung versagt zu haben. Wer gibt schon gerne Fehler zu? Deshalb ist auch die Vorstellung verbreitet, dass sich ja nur das Kind ändern müsse, dann wäre alles in Ordnung.

Ich denke jedoch, dass Eltern, die um Hilfe nachsuchen, nicht versagt haben, sondern auf dem Weg zur Lösung ihrer Probleme bis jetzt noch kein passendes Mittel gefunden haben. Sich dabei weiter auf die Suche zu machen und sich an eine Beratungsstelle zu wenden zeugt von einer enormen sozialen Kompetenz und einem großen Verantwortungsgefühl gegenüber der Familie. Es ist kein Versagen, sondern ein weiterer Schritt, um Lösungen zu finden und verdient Hochachtung und Respekt.

Das neue Kinder- und Jugendhilfegesetz bietet Eltern sehr viele Möglichkeiten der Hilfe zur Erziehung, aber auch der Beratung bei Partnerproblemen oder bei Trennung und Scheidung

Keine Angst vor den anderen – keine Familie ist perfekt

Es sollte eigentlich selbstverständlich sein, diese kompetenten Hilfen für sich in Anspruch zu nehmen, genauso, wie wir zum Arzt gehen, wenn wir körperliche Probleme haben.

Kompetente Berater werden den Eltern und der ganzen Familie mit Rat und Tat zur Seite stehen, um gemeinsam mit allen Familienmitgliedern Wege zu finden und Quellen aufzuspüren, die Konflikte lösbar machen. Familiäre Konflikte zu haben ist eher normal als keine zu haben. Es liegt an den Erwachsenen, auch hier Vorbild zu sein, und zu signalisieren, dass man eben nicht alle Probleme alleine lösen muss, dass niemand perfekt ist. Es zeugt von wirklicher Kompetenz, dies zuzugeben und die notwendigen Veränderungen mit all ihren Risiken in Gang zu bringen.

Jede Gemeinde- und Stadtverwaltung kann Ihnen Beratungsstellen mit kompetenten und erfahrenen Beraterinnen und Beratern nennen. Nutzen Sie diese Dienste!

