

HEYNE <

Von Thomas Gordon sind bei Heyne lieferbar:

Familienkonferenz (ISBN 978-3-453-02984-2)

Die neue Familienkonferenz (ISBN 978-3-453-07861-1)

Familienkonferenz in der Praxis (ISBN: 978-3-453-60234-2)

Lehrer-Schüler-Konferenz (ISBN 978-3-453-60326-6)

Managerkonferenz (ISBN 978-3-453-60000-3)

Über den Autor

Thomas Gordon (1918–2002) war praktizierender Psychologe in den USA. Er gehörte zu den Pionieren der humanistischen Psychologie und war der Überzeugung, dass Menschen, die in einem fürsorglichen und freiheitlichen Klima aufwachsen, in hohem Maße fähig werden, Verantwortung zu tragen und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen. Durch seine Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erkannte er die große Bedeutung der Kommunikation und gewaltfreien Konfliktlösung für die zwischenmenschliche Beziehung. Schön früh entwickelte er hierzu ein konkretes, im Alltag anwendbares Modell, das bis heute nichts von seiner Gültigkeit verloren hat. Thomas Gordon ist Bestsellerautor zahlreicher Bücher zum Thema Kommunikation, Erziehung und Beziehungen. Sein bekanntestes Buch *Familienkonferenz* wurde weltweit millionenfach verkauft. Für seine Arbeiten wurde er zudem mehrfach ausgezeichnet. Ziel seiner Methode, das Verbessern von Beziehungen und das gewaltlose Lösen von Konflikten ohne Verlierer, ist auch als Friedensarbeit im eigentlichen Sinne anzusehen, was seine dreifache Nominierung für den Friedensnobelpreis 1997, 1998 und 1999 unterstreicht. Sein umfangreiches Werk ist bei Heyne lieferbar.

Thomas Gordon

Familienkonferenz in der Praxis

Wie Konflikte mit Kindern gelöst werden

Aus dem Amerikanischen von Hainer Kober

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *P.E.T. in Action*
bei Peter H. Wyden, New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbuchausgabe 11/2011

Copyright © 1976 by Thomas Gordon

Copyright © 1978 by Hoffmann & Campe Verlag, Hamburg

Copyright dieser Ausgabe © Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

www.heyne.de

Printed in Germany 2011

Umschlaggestaltung:

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60234-2-7

Inhalt

1. Familien nach der Familienkonferenz	11
2. Grundlagen sind wichtiger als Techniken	18
Das Prinzip der Inkonsequenz	22
Das Prinzip des Problembesitzes	33
3. Neue Möglichkeiten, Kindern bei ihren Problemen zu helfen	40
Wenn es Eltern nicht gelingt, die zwölf Kommunikationssperren zu vermeiden	42
Neue Erkenntnisse hinsichtlich der zwölf Kommunikationssperren	47
Manchmal sind die Kommunikationssperren keine Sperren	47
Was ist falsch an Fragen?	51
Brauchen Kinder Ratschläge?	53
Wie bringt man Eltern das Zuhören besser bei?	56
Die vier grundlegenden Techniken des Zuhörens	57
<i>Passives Zuhören (Schweigen)</i>	58
<i>Aufmerksamkeit</i>	58
<i>Türöffner oder Einladungen</i>	59
<i>Aktives Zuhören</i>	59
Warum wir Eltern im aktiven Zuhören unterrichten	64
Die Gefühle verblassen	64
Die Gefühle werden freundlich	64
Größeres Vertrauen	64

Die Kinder beginnen ihrerseits zuzuhören	65
Die Kinder zeigen mehr Verantwortungsbewusstsein	65
Sie werden lernen, ihrem Kind zu vertrauen	65
Sie werden mehr akzeptieren	66
Sie haben Freude daran, zu helfen	66
Ihr Kind wird zu einem eigenständigen Individuum	66
Sie brauchen kein »Über-Vater« bzw. keine »Über-Mutter« zu sein	66
4. Wie lernt man aktives Zuhören: Probleme und Lösungen	68
Anfängliches Unbehagen beim aktiven Zuhören	68
Wenn Kinder nicht reden wollen	72
Man muss in der richtigen Stimmung zum Zuhören sein	75
»Lass mich mit diesem aktiven Zuhören in Ruhe«	78
Übertreibungen des aktiven Zuhörens	81
Zuhören ohne die Bereitschaft, das Gehörte zu akzeptieren, ist nutzlos	84
Aktives Zuhören mit versteckter Absicht	87
»Was ist, wenn einem nicht passt, was man hört?«	89
Man kann niemals in Erfahrung bringen, ob man Kindern trauen kann, wenn man ihnen nicht vertraut	94
Die Kommunikationssperren hindern das Kind daran, das eigentliche Problem zu erkennen	95
Es bleibt noch genügend Zeit, sein Wissen und seine Weisheit mitzuteilen, wenn es erforderlich ist	95
Die Versuchung, Kommunikationssperren zu verwenden	96
Einige Richtlinien zur Verbesserung Ihres Zuhörens	98
5. Wie sich Familien verändern, wenn Eltern geübte Zuhörer werden	101
Der Zauber des »Ich verstehe dich«	101
Gefühle gehen vorüber	104

Wie hilft man Kindern, Realität und Grenzen zu akzeptieren?	106
»Ich mag Kinder nicht«	112
Das eigentliche Problem	113
Kinder werden verantwortungsbewusst	118
»Sie entwickeln sich viel schneller, als man denkt«	121
Eltern gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst	128
»Lieber wär ich tot«	129
6. Neue Hilfe für Eltern, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen 132	
Du-Botschaften und Ich-Botschaften	133
»Wie sehen meine Gefühle wirklich aus?«	139
Es ist wichtig, vollständige Ich-Botschaften zu senden	145
Wenn Kinder eine Ich-Botschaft nicht zur Kenntnis nehmen	150
Hören Sie zu, wenn das Kind die Probleme besitzt?	152
Wie stark sind Ihre Ich-Botschaften?	152
Die Bedeutung des Umschaltens	155
Lösungsbotschaften sind keine Ich-Botschaften	157
Zuflucht zu Macht und Autorität	158
Einige Richtlinien für Ich-Botschaften	159
7. Positive Erfahrungen mit Ich-Botschaften 161	
Ein leicht erlernbares Instrument	162
»Es funktioniert wirklich!«	163
Ein neues Bewusstsein für Du-Botschaften	165
»Kinder möchten wirklich helfen«	167
Der Einfallsreichtum kindlicher Lösungen	169
»Es ist ein schönes Gefühl, ehrlich zu sein«	172
Wie Eltern ihren Ärger bezwingen	175

8. Neue Anwendungsmöglichkeiten für Ich-Botschaften	178
Ich-Botschaften bei Säuglingen und Kleinkindern	178
1. Das Ratespiel	179
2. Machen wir einen Handel	180
3. »Ich zeige dir, wie ich empfinde«	181
Ein neues Konzept: Die anerkennende Ich-Botschaft	182
Die präventive Ich-Botschaft	190
Problemlösung durch Ich-Botschaften	192
9. Eltern-Kind-Konflikte: Wer siegt, wer unterliegt?	194
Vorbehalte gegenüber der niederlagelosen Konfliktbewältigung	195
Die drei Methoden zur Konfliktbewältigung	197
Methode I (Theorie)	197
Methode II (Theorie)	197
Methode III (Theorie)	198
Methode I (Beispiel)	198
Methode II (Beispiel)	198
Methode III (Beispiel)	199
Neue Perspektiven der Konfliktbewältigung	202
Das Dilemma mit der Disziplin	202
Der Mythos der wohlwollenden Autorität	206
Autorität: ein Wort mit zwei Bedeutungen	207
Die besondere Sprache der Macht	208
Verwechslungen zwischen der niederlagelosen Methode und Nachgiebigkeit	210
»Brauchen Kinder Grenzen?«	211
Die Wahrheit über elterliche Macht	212
10. Verwendung der niederlagelosen Methode: Probleme und Lösungen	216
Zeitdruck und Unterbrechungen	217

»Mit Kindern geht das wirklich nicht«	220
Wenn Kinder während der Problemlösung hinausgehen	222
Wenn Kinder sich nicht an ihre Vereinbarungen halten	224
Wirklichkeitsfremde Lösungen von Kindern	228
Gibt es überhaupt eine Rechtfertigung für Macht und Strafe?	230
Ist Schlagen erlaubt?	236
11. Die erfolgreiche Anwendung der niederlagelosen Methode	243
Der angemessene Rahmen für die niederlagelose Problemlösung	244
Wenn die Bedürfnisse klar sind, stellen sich auch Lösungen ein	246
Gewöhnlich gibt es mehr als eine Lösung	251
Abänderung der ursprünglichen Entscheidung	254
Das eigentliche Problem	256
Kinder können sehr vernünftig sein	258
Problemlösung mit Säuglingen	259
Die niederlagelose Methode bei der Bewältigung von Konflikten zwischen Geschwistern	262
Regelmäßige Problemlösungstreffen	267
Präventive Problemlösung	268
12. Hilfe bei Wertkollisionen	272
Die Besonderheit der Wertkollision	273
Allzu beharrliche Eltern	275
Effektive Verfahren zur Beilegung von Wertkollisionen	278
Ein wirkliches Vorbild sein	279
Wie wird man ein effektiver Berater?	281
Versorgen Sie sich mit Fakten und Informationen	281
Zuerst müssen Sie als Berater akzeptiert sein	282
Überlassen Sie Ihrem Klienten die Verantwortung	282

Überprüfung der eigenen Wertvorstellungen	286
Akzeptieren Sie, was Sie nicht verändern können	287
13. Unterschiedliche Einstellungen zur Familienkonferenz und ihre Gründe 289	
»Sie können es besser machen, als Sie glauben«	293
»Ich werde nicht die Fehler wiederholen, die meine Eltern an mir begangen haben«	296
»Die Elternrolle ist eine schwere Aufgabe«	298
»Wir lesen die Schrift an der Wand«	300
Wenn Verzweiflung aufkommt	303
Das Dilemma der Eltern	306
Krisen und Tragödien	308
Wer braucht Elterntesting?	310
14. Die persönlichen Berichte von vier Familien 312	
»Sie kann Berge bewegen«	312
Jenseits aller Techniken: Tagebuch einer Mutter	321
Krieg und Frieden	339
Eine Familie verändert sich	357
Anhang 369	
Methoden	369
Interviews	369
Fragebogen	372
Berichte	372
Tonbandaufzeichnungen	373
Anekdotensammlung	373
Inhaltsanalyse und Kodierung	373
Weiterführende Literatur	375
Danksagung	378
Register 379	

1. Familien nach der Familienkonferenz

Als die *New York Times* die ›Familienkonferenz‹ eine »nationale Bewegung« nannte, war meine erste Reaktion ein gewisses Unbehagen. Als ich genauer darüber nachdachte, hielt ich es schon für möglich, dass die ›Familienkonferenz‹ einiges in Bewegung gesetzt hatte. Ich weiß, dass in 15 Jahren 250000 Eltern an ›Familienkonferenz‹-Kursen teilgenommen haben. Als ich mich an die Niederschrift dieses Buches machte, sind mehr als eine Million Exemplare des ersten Buches *Familienkonferenz* verkauft worden. Beinahe 8000 Fachleute aus jedem Staat der USA (und aus vielen anderen Ländern) haben an Trainingsveranstaltungen teilgenommen, um als qualifizierte Kursleiter in ihren Heimatorten wirken zu können. Allein dieser quantitative Gesichtspunkt lässt es sicherlich gerechtfertigt erscheinen, von einer Art Bewegung zu sprechen. Doch die Vorstellung an sich, eine »Bewegung« ausgelöst zu haben, verschafft mir keine besondere Befriedigung. Weit wichtiger ist die Frage, ob mein erstes Buch und der Kurs konstruktive Bedeutung für das Familienleben gewonnen haben. An einem Kurs teilnehmen heißt nicht unbedingt, dass man auch etwas lernt, ganz zu schweigen von irgendwelchen Verhaltensänderungen. Genauso wenig wie die Tatsache, dass man zur Schule geht, unbedingt bedeuten muss, dass man dort auch eine vernünftige Ausbildung erhält.

Sind Eltern, die an den Kursen teilgenommen haben, bessere Mütter und Väter geworden? Und wenn, in welchem Maße? Was machen sie anders? Wie wirkt sich das auf ihre Kinder aus? Hat die ›Familienkonferenz‹ die Eltern-Kind-Beziehung verbessert? Gehen Eltern, wenn sie über die Verfahren und Techniken der ›Familienkonferenz‹ verfügen, geschickter mit ihrem Nachwuchs um? Vermag die ›Familienkonferenz‹ Eltern von einigen ihrer Schwierigkeiten zu befreien? Ziehen El-

tern, die durch diese Erfahrung gegangen sind, Kinder groß, die eine größere Bereitschaft zu Verantwortung und Kooperation zeigen? Können Eltern in einem Kurs, den sie acht Wochen lang an einem Abend pro Woche besuchen, lernen, effektiver mit den unvermeidlichen Eltern-Kind-Konflikten und Wertkollisionen fertigzuwerden? Solche Fragen sollte man stellen – und beantworten –, wenn man sich ein Urteil bilden will. Wir müssen uns also überlegen, wie die ›Familienkonferenz‹ sich auf das Familienleben auswirkt, und nicht, wie weit und wie schnell sie sich als »Bewegung« ausgebreitet hat. Wo könnte man diese Fragen besser beantwortet bekommen als in Familien, deren Väter und Mütter an Familienkonferenzen teilgenommen haben? In diesem Buch berichten Kursabsolventen, welche Erfahrungen sie beim Versuch machten, die in den Kursen erworbenen Fertigkeiten zu Hause anzuwenden. Dabei hören wir nicht nur von Erfolgen, sondern auch von Schwierigkeiten und Problemen. Wir werden Familien begegnen, die u. a. bekennen:

»Wir sind nicht immer mit den Techniken der ›Familienkonferenz‹ so zu- rechtkommen, wie es eigentlich hätte der Fall sein müssen, besonders wenn es um unsere ältere Tochter ging.«

»Die Praxis in alltäglichen Situationen war weit schwieriger, als es den Anschein bei der Lektüre des Buches hatte.«

»Bei unserm Jüngsten war es, als redete man gegen eine Wand.«

»Wenn ich die Technik der ›Familienkonferenz‹ in der richtigen Weise verwende, funktioniert sie. Aber wenn Jimmy wirklich aufgereggt ist, sende ich nicht immer die angemessenen Botschaften.«

»Ich habe immer noch einige Vorbehalte gegenüber der ›Familienkonferenz‹. Sie wissen schon: ›Wird sie wirklich funktionieren? Lade ich meinem Sohn nicht zu viel Verantwortung auf? Vielleicht sollte ich ihn stärker führen.‹«

Der Leser wird jedoch auch in Familien hineinschauen, die deutlich zeigen, wie effektiv die Techniken der ›Familienkonferenz‹ eingesetzt werden können. Dabei kommt es häufig zu spektakulären Erfolgen:

»Sie hat unserem Familienleben eine neue Wende gegeben.«

»Unsere Probleme sind nicht mehr der Rede wert.«

»Nun erst fühle ich mich so, wie mich meine Kinder schon immer eingeschätzt haben: als vertrauenswürdige und verständnisvolle Person. Sie brauchen keine großen Geheimnisse mehr vor mir zu haben ... Das geht, weil wir einander vertrauen.«

»Die ›Familienkonferenz‹ rettete unsere Ehe.«

»Lee und ich haben jetzt eine Tochter, die die meiste Zeit ihre Eltern liebt, die die meiste Zeit ihren Bruder liebt und die vor allem die meiste Zeit über sich selbst liebt. Nur manchmal noch zeigt sie zu wenig Rückgrat. Ich möchte aber nicht wissen, was wäre, wenn ich auch weiterhin der für alles verantwortliche, allwissende und allmächtige Vater geblieben wäre.«

Der Leser soll von den Erlebnissen all dieser Eltern hören – von den Erlebnissen derer, die Probleme hatten, und von den Erlebnissen derer, die von bemerkenswerten Erfolgen zu berichten wissen. Ich denke, er wird dann ganz bestimmt wertvolle Erkenntnisse über seine Elternrolle gewinnen. Außerdem bin ich, als ich die Niederschrift unserer auf Tonband aufgezeichneten Interviews mit Kursabsolventen näher betrachtete, zu der Überzeugung gelangt, dass ich in vielen Fällen erklären kann, warum manche Eltern Schwierigkeiten mit den Methoden der ›Familienkonferenz‹ haben. Ich habe deshalb überall in diesem Buch meine eigenen Auffassungen angefügt, um zu erklären, warum die Dinge in so mancher Situation schieflielen. Damit möchte ich dem Leser helfen, einige der Fallen zu vermeiden, in die die Eltern tappten, wenn sie versuchten, die Techniken der ›Familienkonferenz‹ im Ernstfall anzuwenden – das heißt zu Hause mit wirklichen Kindern. Häufig fragt man mich: »Doktor Gordon, haben Sie irgendwelche Vorstellungen oder Konzepte verändert, seit Sie die *Familienkonferenz* geschrieben haben?« Die Eltern wollen es häufig noch sehr viel genauer wissen wie z.B.:

»Sind Sie immer noch der Meinung, dass Eltern ohne Macht und Autorität auskommen sollten?«

- »Beharren Sie noch immer auf dem Standpunkt, man solle es den Kindern überlassen, die Lösungen für ihre Probleme zu finden?«
- »Würden Sie heute zugeben, dass Eltern ihre Kinder doch für bestimmte Verhaltensweisen strafen sollten, die nun auf gar keinen Fall mehr zu akzeptieren sind?«
- »Sind Sie immer noch dagegen, dass Eltern loben oder belohnen?«

In solchen Fragen spiegelt sich ein legitimes Interesse. Man möchte wissen, ob mein ursprüngliches Modell der ›Familienkonferenz‹ sich in der doch recht langen Praxis bewährt hat. Ich werde auf diese und viele andere ähnliche Fragen im Folgenden antworten. Vorab will ich jedoch bekennen, dass das ›Familienkonferenz‹-Modell sich im Laufe der Jahre ständig gewandelt hat. Der schöpferischen Mitarbeit unserer Kursleiter ist es zu verdanken, dass die Unterrichtsmethoden grundlegend verbessert werden konnten. In regelmäßigen Zeitabständen stellte ich fest (oder rief mir ins Gedächtnis), dass das ursprüngliche theoretische Modell der ›Familienkonferenz‹ Lücken aufwies. Wichtige Ergänzungen haben zu einem vertieften Verständnis der dynamischen Eltern-Kind-Beziehung geführt. Auch als wir das umfangreiche Datenmaterial der Interviews und Fragebogen analysierten, auf das sich dieses Buch stützt, ergaben sich neue Vorstellungen und Verbesserungen.

Der Leser, der mit den Grundsätzen und Techniken der ›Familienkonferenz‹ bereits vertraut ist, wird Verbesserungen und Ergänzungen wie die folgenden begrüßen:

1. Wir wissen jetzt, dass die Techniken der ›Familienkonferenz‹ auch bei sehr kleinen Kindern – Säuglingen und Kleinkindern – mit Erfolg angewendet werden können, lange bevor ihre Sprachentwicklung einsetzt. Eine Mutter berichtet, wie es ihr mithilfe der Technik des aktiven Zuhörens gelang, ihr heftig strampelndes und schreiendes Baby beim Trockenlegen zu beruhigen!
2. Eltern brauchen nicht mehr so ängstlich bemüht zu sein, im Gespräch mit ihren Kindern Kommunikationshindernisse zu vermei-

den. In vielen Gesprächssituationen mit Kindern ist eine allzu sorgfältige Kontrolle überflüssig. Eltern können in ihrer Wachsamkeit nachlassen und sogar zu Warnungen, Befehlen, Lösungen, Interpretationen, Fragen und Predigten Zuflucht nehmen. Entscheidend ist, dass sie wissen, *wann* diese Reaktionen keinen Schaden anrichten.

3. Wir wissen jetzt besser, warum Kinder durch Fragen geängstigt oder gehemmt werden können.
4. Wir haben neue Richtlinien für Eltern entwickelt, die ihren Kindern dadurch auf die Nerven gehen, dass sie das Zuhören übertreiben – die Rolle der »Eltern als Ratgeber«.
5. Wir haben neue Richtlinien für Eltern entwickelt, die helfen sollen, wenn Kinder Bitten um Hilfe oder Rücksichtnahme nicht zur Kenntnis nehmen.
6. Wir haben einige neue Anwendungsarten für Ich-Botschaften hinzugefügt – ein Verfahren, mit dessen Hilfe Eltern Kindern ihre Bedürfnisse genau mitteilen können. Dadurch lassen sich zukünftige Konflikte vermeiden.
7. Wir haben entdeckt, dass nachsichtige (tolerante) Eltern und strenge (autoritäre) Eltern sich sehr ähneln – sie sind sozusagen aus demselben Holz geschnitzt. Sie unterscheiden sich beileibe nicht so sehr, wie wir angenommen haben. Beide bedienen sich der »Sprache der Macht«.

Das Modell der ›Familienkonferenz‹ ist also keineswegs unverändert geblieben. Deshalb sollen in diesem Buch auch nicht die Techniken und Verfahren wieder aufgewärmt werden, die ich im ersten Buch beschrieben habe. Leser, die das Buch bereits kennen, werden im vorliegenden Buch folglich nicht nur eine Auffrischung bekommen (die viele Absolventen nach eigener Aussage brauchen), sondern werden auf diesen Seiten viele Elemente eines »Fortgeschrittenenkurses« der ›Familienkonferenz‹ entdecken. Mein erstes Buch *Familienkonferenz* ist der einzige Text, der dem Verfahren der Kurse zugrunde liegt. In ihm wird beschrieben

und dargelegt, wie sich die Beziehung zu Kindern verbessern lässt. Obwohl ich den Ausdruck nicht besonders mag, würde ich doch sagen, dass es sich um einen »Ratgeber« handelte. Der vorliegende Ergänzungsband *Die Familienkonferenz in der Praxis* ist dagegen ein Buch über die Menschen, die unser Verfahren verwenden: Mütter, Väter und Kinder. Es ist ein Ergänzungsband, der dem Leser zeigt, wie es in Familien aussieht, in der sich Eltern in dieser Weise bemühen, bessere Beziehungen zu ihren Kindern und zueinander herzustellen.

Die vielen Beispiele und Dialoge aus dem Familienleben, die im ersten Buch aufgenommen wurden, dienten vor allem dazu, bestimmte Techniken und Verfahren zu illustrieren. Viele dieser Beispiele stammten auch von Eltern, die gerade an einem Kurs teilnahmen. Dieses Buch untersucht, was Eltern zustößt, nachdem sie einen solchen Kurs abgeschlossen haben und auf sich selbst gestellt sind. Einige erleben wir unmittelbar danach, einige ein Jahr später, andere vier Jahre später und manche sogar nach einem Zeitraum von neun Jahren. Wir werden konkrete Erkenntnisse anhand der Beispiele aus diesen Familien gewinnen können. Sie alle unterscheiden sich voneinander, aber sie folgen demselben Handlungsplan – sie setzen das Konzept der ›Familienkonferenz‹ in die Tat um. Wir werden Elternteile ohne Partner erleben, die das Verfahren alleine meistern, und wir werden Familien mit Vater und Mutter erleben, in denen es den Partnern nicht gelingt, die neuen Techniken mit gleicher Effektivität anzuwenden. Wir werden auch von Fällen lesen, in denen Eltern Kinder aus früheren Ehen in eine neue Familieneinheit eingegliedert haben.

Einige Eltern entschlossen sich, die ›Familienkonferenz‹ zurate zu ziehen, als ihre Kinder noch sehr klein waren. Andere bedienten sich ihrer, um die Beziehung zu Kindern zu verbessern, die sich bereits in der Adoleszenz befanden und sich ablehnend, aufrührerisch und nachtragend verhielten. Wir werden sehen, wie die ›Familienkonferenz‹ bei ganz normalen und mit gestörten Kindern funktioniert. Einige sind überaktiv, andere behindert, einige leiden unter schweren Krankheiten oder sind drogenabhängig.

Die Informationen über Kinder und Eltern bezogen wir aus Fragebogen, kurzen Berichten und Interviews. Für die Sammlung und Analyse der Daten war meine Tochter Judy Gordon Sands verantwortlich. Außerdem arbeitete Judy eng mit mir zusammen, als ich die Grundkonzeption des Buches entwickelte. Im Anhang wird das ganze Projekt etwas vollständiger beschrieben.

Eines können wir mit Sicherheit aus der Analyse unserer Daten schließen: Die ›Familienkonferenz‹ gibt den Eltern Techniken an die Hand, mit deren Hilfe sie effektiver mit ihren Alltagsproblemen fertig werden können. Überall in diesem Buch wird zu beobachten sein, wie diese Techniken funktionieren, wenn Eltern mit Alltagsschwierigkeiten zu tun haben: wenn die Kinder sich vor unangenehmen Arbeiten drücken, das Badezimmer schmutzig machen, ungefragt an den Kühlschrank gehen, zu spät kommen, lärmend, im Mülleimer wühlen, wenn es Schwierigkeiten bei der Sauberkeitserziehung gibt, wenn sie kein Gemüse essen wollen, wenn sie zu viel fernsehen, mit schmutzigen Schuhen in die Wohnung kommen, sich vor dem Abwaschen drücken, keine Lust zur Schule haben, nicht zu Bett wollen, Rad fahren wollen, wo sie nicht dürfen, und in vielen anderen Dingen nicht die Meinung ihrer Eltern teilen.

Eine Mutter fasste ihre Empfindung mit den Worten zusammen: »Die ›Familienkonferenz‹ trägt sicherlich dazu bei, dass Eltern die Welt in einem neuen Licht sehen.«

Das meine ich auch, und ich bin mehr denn je davon überzeugt, dass die ›Familienkonferenz‹ vielen Eltern hilft, viele Angelegenheiten des häuslichen Lebens in einem neuen Licht zu sehen: ihre Aufgabe als Eltern, die Fähigkeit ihrer Kinder, die eigenen Probleme zu lösen, die Bedeutung elterlicher Rechte innerhalb der Familie, den Wert eines demokratischen und machtfreien Klimas in der Familie und den Nutzen von Beziehungen zu den Kindern, aus denen Achtung und Liebe erwachsen. Unter solchen Bedingungen können alle Familienmitglieder ihre besten Möglichkeiten realisieren.

2. Grundlagen sind wichtiger als Techniken

Unter all den Erfahrungen, die wir gemacht haben, ist die Erkenntnis am wichtigsten, dass Eltern das theoretische Modell verstehen müssen, das der ›Familienkonferenz‹ zugrunde liegt, wenn sie zum effektiven Einsatz der erworbenen Techniken in der Lage sein sollen. Instrumente sind nicht genug – Eltern müssen wissen, wann und warum sie sie verwenden. Dazu müssen sie einiges über die Grundlagen wissen. Das ist eigentlich gar nicht so überraschend. Zum Segeln bei Wind und Wetter und auf allen Gewässern gehört mehr als nur die Fähigkeit, die Ruderpinne bedienen oder die Segel setzen zu können. Der kundige Segler muss die Grundlagen der Navigation ebenso wie die Vektortheorie beherrschen. Der Pilot, der sein Flugzeug sicher lenken will, muss sich in der Theorie der Aerodynamik ebenso wie in der Meteorologie auskennen, ganz zu schweigen davon, dass er wissen muss, wie seine Maschine funktioniert. Die simplen Fertigkeiten, derer ein Pilot bedarf, um zu starten, einwandfrei zu fliegen und zu landen, sind nämlich so einfach, dass ein achtjähriges Kind sie lernen könnte.

Nicht anders geht es Eltern: Will man in dieser Rolle effektiv sein, braucht man gewisse Grundkenntnisse über zwischenmenschliche Beziehungen. Man muss sich im Großen und Ganzen ein Bild davon machen können, was zwischen zwei Menschen passiert, die zueinander in Beziehung stehen. Man kann seiner Aufgabe als Vater oder Mutter nur gerecht werden, wenn man sich nach irgendeiner prinzipiellen Theorie oder einem Plan richtet – Wissenschaftler nennen es ein »Modell«. Missverständnisse des Modells führen unweigerlich dazu, dass man die Techniken unangemessen einsetzt. Die Bedeutung dieses Umstandes war mir nicht so klar, als die ›Familienkonferenz‹ noch in ihren Kinderschuhen steckte. Erst

später, als ich Eltern in den Kursen beobachtete, begriff ich, wie wichtig es ist, dass sie das Modell erfassen, das der ›Familienkonferenz‹ zugrunde liegt. Vor ihrer Teilnahme an derartigen Kursen haben viele Eltern beispielsweise eines oder mehrere Bücher über Fragen des Elternverhaltens gelesen und daraus bestimmte Dinge gelernt, z. B. die Art und Weise, wie sie auf die Gefühle von Kindern reagieren müssen. Wir stellten aber fest, dass nur wenige Eltern die zugrunde liegende Theorie verstanden hatten. So waren sie nicht in der Lage zu entscheiden, wann sie eine bestimmte Technik anzuwenden hatten und wann nicht. Außerdem konnten sie nur selten erklären, *warum* die Technik angewendet werden sollte. In unseren Interviews mit Eltern hörten wir häufig Aussagen wie die folgenden:

»Mir war schon weitgehend bekannt, was einem in der ›Familienkonferenz‹ beigebracht wird. Doch der Kurs fasste all diese isolierten Techniken und Vorstellungen zu einer funktionierenden Einheit zusammen.«

»Die ›Familienkonferenz‹ half mir zu erkennen, was ich tat und warum ich es tat.«

»Ich glaube, dass ich jetzt verstehе, was in jeder nur denkbaren Situation geschieht, in der ich mich mit meinen Kindern befinde. Ich bin ihr gewachsen und glaube, dass ich fähig bin zu entscheiden, was getan werden muss.«

Einmal erzählte eine Mutter, wie sie ein sehr bekanntes Buch über Kindererziehung aufgenommen hatte, das sie vor ihrer Teilnahme an unserem Kurs gelesen hatte:

»Als ich das Buch von Doktor X las, gefiel mir, was man nach seinem Vorschlag Kindern sagen sollte. Es hatte Hand und Fuß. Doch dann sagten meine Kinder nicht dasselbe wie die Kinder in seinem Buch. So konnte ich niemals in der Weise antworten, die er mir empfahl.«

Eine andere Mutter begriff, wie wichtig es ist, eine Theorie zu haben – einen »methodischen Plan« nannte sie es:

»In Doktor X Buch erfährt man genau, wie das Gespräch verlaufen soll. Er gibt aber keinen methodischen Plan. Einen Handlungsplan, wissen Sie ... Man liest das Buch zu Ende, und es ist sehr vernünftig, doch wie soll man anfangen? Wie soll man es benutzen?«

Ich glaube, diese Eltern hatten das Wesentliche verstanden. Sie vermissen ein Modell, mit dessen Hilfe sie das Prinzip verstehen konnten, von dem die besondere Kommunikationstechnik abgeleitet worden war. Deshalb konnten sie die Technik auch nicht in den neuen, häufig wechselnden Situationen anwenden, die sich in der eigenen Familie ergaben. Die Situationen waren eben niemals mit denen identisch, die der Autor in seinem Buch anführte. Sie konnten nicht von der *besonderen* Situation im Buch auf *ähnliche* (aber verschiedene) Situationen in ihrer Familie verallgemeinern. Wenn ich den Terminus »Modell« oder »Theorie« benutze, beziehe ich mich damit nicht auf irgendeine mehr oder minder unbegründete Vorstellung. In der Wissenschaft versteht man unter einem theoretischen Modell einen Plan oder ein Bündel von Richtlinien, anhand derer sich viele verschiedene Ereignisse oder Geschehnisse verstehen und erklären lassen. Die ›Familienkonferenz‹ beruht auf einem solchen Plan – einer Theorie der zwischenmenschlichen Beziehungen, die vieles (wenn natürlich auch nicht alles) erklärt, was sich in einer Beziehung zwischen zwei Menschen ereignet. Wir wissen jetzt besser, welche Elemente dieses Modells für Eltern besonders schwer zu verstehen sind. Darüber hinaus haben wir bessere Verfahren entwickelt, Eltern diese grundlegende Theorie zu vermitteln. Solange sie diese Grundlagen nicht begriffen haben, werden sie kaum in der Lage sein zu entscheiden, welche Technik in welcher Situation angebracht ist.

Die Theorie der ›Familienkonferenz‹ ist nicht nur ein Plan für effektive Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, sondern eine viel allgemeinere Theorie, die auf alle zwischenmenschlichen Beziehungen anzuwenden ist – auf die zwischen Mann und Frau, Vorgesetztem und Untergebenem, Lehrer und Schüler, zwischen Rechtsanwalt und Klient oder Freund und Freund. Anfangs sind Eltern von dieser Tatsache

stets überrascht. Aus Gründen, die mir nicht ganz einleuchten, gehen nämlich die meisten Eltern davon aus, dass sich die Eltern-Kind-Beziehung grundlegend von anderen Beziehungstypen unterscheidet. Nach der Auffassung von Eltern sind Kinder keine vollwertigen Menschen.

Die meisten Eltern sind der Überzeugung, dass man Erwachsenen gegenüber keine kritischen Bemerkungen machen sollte, durch die man sie in ihrem Stolz treffen könnte. Sie wären dann verletzt, und die Beziehung zu ihnen würde darunter leiden. Dieselben Eltern meinen, dass es sich mit Kindern ganz anders verhalte. Sie sind der Überzeugung, das Kind wäre in einem solchen Fall nicht verletzt und die Tatsache, dass man es herabgesetzt habe, würde der Beziehung keinen Abbruch tun. Die meisten Eltern behaupten sogar, dass Kinder Kritik brauchten und dass es ihnen nicht schade, wenn ihr Selbstbewusstsein von Zeit zu Zeit einen Dämpfer erhielte. Deshalb sei es die Pflicht guter Eltern, ihren Kindern solche Botschaften in reichlichem Maße zukommen zu lassen – »zu ihrem eigenen Besten«.

Eltern, die nachdrücklich die Auffassung vertreten, dass die Gewalt aus zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbannen sei, lassen sich dadurch nicht daran hindern, ihre Kinder körperlich zu strafen, ja, sie vertreten sogar die Auffassung, dass es diesen nütze! Ferner sind Eltern im Allgemeinen zweisprachig – eine Sprache benutzen sie mit Menschen und eine andere mit Kindern. Wenn ein Freund eine Schüssel fallen lässt und sie dabei zerbricht, würden die meisten Eltern bestrebt sein, ihrem Freund das Gefühl der Verlegenheit oder der Schuld zu ersparen. Ihre Botschaft würde in etwa lauten: »Oh, mach dir keine Gedanken wegen der Schüssel – das kann jedem passieren!« Wehe aber, wenn der achtjährige Sohn die Schüssel fallen lässt. Dann hören wir eine andere Sprache – zum Beispiel: »Mein Gott nochmal, die schöne Schüssel – warum bist du auch so ungeschickt? Kannst du denn nicht aufpassen?«

Es fällt Eltern schwer, einzusehen, dass auch Kinder Menschen sind und dass die Ereignisse in der Eltern-Kind-Beziehung sich deshalb anhand derselben Grundsätze erklären lassen, die für alle zwischenmenschlichen Beziehungen gelten. Die Eltern, mit denen wir zusammengearbeitet haben, mussten einige sehr drastische Änderungen an ih-

ren eigenen Theorien über Eltern und über Kinder vornehmen, bevor sie ihr Verhalten als Vater oder Mutter verändern konnten:

1. Sie mussten damit Schluss machen, ihre Kinder als eine besondere Spezies zu betrachten, und damit beginnen, sie als Personen wahrzunehmen.
2. Sie mussten sich zu der Einsicht bequemen, dass die Verhaltensweise ihrer Kinder im Wesentlichen durch das bestimmt wird, was in der Eltern-Kind-Beziehung passiert.
3. Sie mussten anfangen, einige der generellen Prinzipien (Grundlagen) zwischenmenschlicher Beziehungen zu verstehen.

Daher halte ich es für notwendig, in diesem ersten Kapitel die Grundprinzipien der Theorie zwischenmenschlicher Beziehungen zusammenzufassen, auf die sich die ›Familienkonferenz‹ gründet. Eltern, die dieses Buch gelesen oder an einem unserer Kurse teilgenommen haben, werden vielleicht versucht sein, das Kapitel zu überschlagen. Ich glaube jedoch, dass auch sie es mit Nutzen lesen werden. Nicht nur, weil wir die Theorie ergänzen und verfeinern, sondern auch, weil sie prüfen können, ob sie die Theorie wirklich verstanden haben. Eltern, die noch überhaupt keine Bekanntschaft mit dem Modell der ›Familienkonferenz‹ gemacht haben, sollten das erste Buch lesen. Nur so können sie sich einen vollständigen Überblick der grundlegenden Theorie verschaffen. Denn wenn sie die Theorie nicht verstanden haben, werden sie nicht beurteilen können, wann die Techniken zu verwenden sind, die in den folgenden Kapiteln beschrieben und an Beispielen demonstriert werden.

Das Prinzip der Inkonsequenz

Eine der Überzeugungen, denen man am häufigsten begegnet, ist die, dass Eltern konsequent sein müssten. Wenn man heute eine bestimmte Verhaltensweise seines Kindes nicht akzeptiert, darf man sie auch

morgen nicht akzeptieren, oder man ist inkonsequent. Und dies sei falsch, haben die Eltern gelernt. Das Gleiche gilt für den umgekehrten Fall: Wenn man irgendeine Verhaltensweise am Montag »erlaubt«, verhält man sich seinem Kind gegenüber nicht richtig, wenn man sich von demselben Verhalten am Freitag auf die Palme bringen lässt oder es für unerträglich hält.

Dieser Mythos wurde in unseren Kursen bald zerstört. Sehr zur Erleichterung der Eltern, die sich bislang verzweifelt bemüht hatten, ihm gerecht zu werden, und als Lohn für ihre Mühe nur Schuldgefühle und Selbstvorwürfe geerntet hatten. Denn das Ziel war einfach zu hoch gesteckt. Es wurde gezeigt, dass an manchen Tagen bestimmte Verhaltensweisen akzeptabel sind, weil die Eltern in einer entsprechenden Verfassung sind. Zu anderen Zeiten können sie die gleichen Geschehnisse nicht akzeptieren, weil sie anders aufgelegt sind. Eine Mutter zweier aggressiver Kinder berichtet, dass sie auf den häufigen Streit ihrer Kinder unterschiedlich reagiert:

»Es hängt von meiner Stimmung ab, ob ich ihnen erlaube, ihre Streitereien in meiner Nähe auszutragen. Ich meine damit, dass es mich manchmal, wenn ich z. B. die Zeitung lese oder ähnlichen Beschäftigungen nachgehe, nicht berührt, wenn sie sich in meiner Nähe streiten oder sonst etwas anstellen. Es gibt aber Augenblicke, wo ich es nicht austehe kann, wenn sie in meiner Nähe spielen. Das merken sie, als läge Gedankenübertragung vor. Denn gehen sie woandershin.«

Ein Vater, ein Arzt, erzählte von der Inkonsequenz in seinem Verhalten gegenüber den Patienten in der Sprechstunde:

»Es gibt Tage, an denen mein Toleranzniveau ausgezeichnet ist. Dann sitze ich und höre zu. Das kann eine ganze Stunde lang dauern. Auch ein überfülltes Wartezimmer kann mich dann nicht stören ... Es gibt aber Zeiten, da fehlt mir die Bereitschaft ... Dann sage ich unter Umständen zu einem Patienten: ›Ich begreife gut, dass Sie das Bedürfnis haben, sich