

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)
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. Schon 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.

Thomas Gordon

Familienkonferenz

Die Lösung von Konflikten
zwischen Eltern und Kind

Aus dem Amerikanischen
von Maren Organ

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien 1970 unter dem Titel
PARENT EFFECTIVENESS TRAINING.
The »No-Lose« Program for Raising Responsible Children
bei Peter H. Wyden, Inc., New York



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Aktualisierte Neuauflage 08/2022

Copyright © 1970, 1975, 2000 by Thomas Gordon
Copyright der überarbeiteten Ausgabe © 2019 by Linda Adams Trust
Copyright © 1972 der deutschsprachigen Ausgabe by
Hoffmann & Campe Verlag, Hamburg
Copyright © 2022 dieser deutschsprachigen aktualisierten Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-60645-6

www.heyne.de

Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Ausgabe 13

Vorwort 15

1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult 17

2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten 30

Das Konzept der Annahme 32 · *Eltern können und werden inkonsequent sein* 38 · *Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden* 39 · *Falsche Annahme* 40 · *Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten?* 44 · Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind 46 · *Wer »besitzt« das Problem?* 47 · *Wenn das Kind das Problem besitzt* 48 · *Kein Annahme-Problem* 50 · *Wenn die Eltern das Problem besitzen* 51 · *Wenn beide das Problem besitzen* 52

3. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen: Die Sprache der Annahme 55

Die Macht der Sprache der Annahme 56 · *Annahme muss demonstriert werden* 60 · Annahme wortlos übermitteln 62 · *Nichteinmischung als Zeichen der Annahme* 62 · *Passives Zuhören als Zeichen der Annahme* 64 · Verbal übermittelte Annahme 67 · *Was ist mit den »typischen Zwölf«?* 73 · Einfache Türöffner 76 · Aktives Zuhören 79 · *Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen?* 87 · *Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen* 90 · *Das Risiko aktiven Zuhörens* 92

4. Die Kenntnis des aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen 93

Wann besitzt das Kind das Problem? 94 · Wie Eltern es schaffen, dass aktives Zuhören funktioniert 100 · *Daniel: Das Kind, das sich vor dem Einschlafen fürchtet* 101 · Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? 109 · Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens 116 · *Kinder durch »Lenkung« manipulieren* 116 · *Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen* 120 · *Der »nachplappernde Elternteil«* 121 · *Zuhören ohne Einföhrung* 123 · *Aktives Zuhören zur falschen Zeit* 126

5. Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen 130

Wie sind Babys? 130 · Sich auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen 132 · Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen 134 · Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen 137

6. Wie man sprechen muss, damit Kinder einem zuhören 139

Wenn der Elternteil das Problem hat 141 · Kindern auf ineffektive Weise gegenüberreten 144 · *Eine »Lösungsbotschaft« senden* 146 · *Eine »herabsetzende« Botschaft senden* 150 · Kindern auf effektive Weise gegenüberreten 152 · *Du-Botschaften und Ich-Botschaften* 152 · Die wesentlichen Bestandteile einer Ich-Botschaft 155 · *Beschreiben des unannehmbaren Verhaltens* 156 · *Wie das Verhalten den Elternteil beeinflusst* 157 · Warum Ich-Botschaften wirksamer sind 160

7. Ich-Botschaften in die Praxis umsetzen 164

Die häufigsten Fehler 164 · *Die verkleidete Du-Botschaft* 164 · *Betonen Sie nicht das Negative* 166 · *Die richtigen Worte zur richtigen Zeit* 168 · *Der ausbrechende Vesuv* 169 · Was effektive Ich-Botschaften bewirken können 174 · Sehr kleinen Kindern wortlose Ich-Botschaften senden 177 · Probleme mit Ich-Botschaften 179 · Andere Anwendungsmöglichkeiten von Ich-Botschaften 182 · *Eine Alternative zu Lob* 182 · *Wie einige Probleme vorab zu vermeiden sind* 185 · *Wie Ich-Botschaften zur Problemlösung eingesetzt werden* 187

8. Das Ändern unannehmbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt 188

Die Umwelt bereichern 189 · Die Umwelt reizarm machen 190 · Die Umwelt vereinfachen 190 · Den Lebensraum des Kindes einschränken 191 · Die Umwelt kinder-sicher machen 192 · Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen 192 · Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten 193 · Mit älteren Kindern vorausplanen 194

9. Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen? 198

Der Eltern-Kind-Machtkampf: Wer gewinnt, wer verliert? 201 · *Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen* 204 · *Warum Methode I unwirksam ist* 207 · *Warum Methode II unwirksam ist* 211 · *Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II* 213

10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt? 216

Was ist Autorität? 216 · Gefährliche Grenzen elterlicher Macht 222 · Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich 222 · *Die »Flegeljahre«* 224 · *Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen* 225 · Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind 228 · *Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus* 229 · *Ärger, Zorn, Feindseligkeit* 231 · *Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, zurückschlagen* 232 · *Lügen, Empfindungen verbergen* 232 · *Andere beschuldigen, petzen, schwindeln* 233 · *Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren* 234 · *Siegen müssen, ungern unterliegen* 235 · *Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern zusammenschließen* 236 · *Fügsamkeit, Gehorsam, Unterwerfung* 237 · *Einschmeicheln, um Gunst buhlen* 238 · *Anpassung, Mangel an Kreativität, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen* 239 · *Rückzug, Flucht, Phantasien, Regression* 240 · Einige tiefer gehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität 241 · *Wollen Kinder nicht Autorität und Grenzen?* 241 · *Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind?* 244 · *Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken?* 246 · *Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet?* 249

11. Die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung 251

Warum Methode III so effektiv ist 259 · *Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen* 259 · *Eine größere Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden* 261 · *Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder* 262 · *Weniger Feindseligkeit – mehr Zuneigung* 262 · *Methode III erfordert weniger Verstärkung (durchsetzen)* 264 · *Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden* 264 · *Methode III dringt zum*

eigentlichen Problem vor 266 · Kinder wie Erwachsene behandeln 273 · Methode III als »Therapie« für das Kind 274

12. Elterliche Befürchtungen im Hinblick auf die »niederlagelose« Methode 277

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen? 277 · Methode III als elterliche Schwäche gesehen 280 · »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« 284 · »Methode III nimmt zu viel Zeit in Anspruch« 286 · »Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« 289 · »Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren?« 291 · »Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muss?« 295 · »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?« 297

13. Die praktische Anwendung der »niederlagelosen« Methode 300

Wie beginnt man? 300 · Die sechs Schritte der niederlagelosen Methode 301 · *Die Wegbereitung für Methode III* 302 · 1. Schritt: Den Konflikt identifizieren und definieren 302 · 2. Schritt: Mögliche Alternativlösungen entwickeln 304 · 3. Schritt: Die Alternativlösungen kritisch bewerten 305 · 4. Schritt: Sich für die beste Lösung entscheiden 305 · 5. Schritt: Die Entscheidung ausführen 307 · 6. Schritt: Nachfolgende kritische Bewertung 307 · Die Notwendigkeit von aktivem Zuhören und Ich-Botschaften 309 · Der erste machtlose Versuch 310 · Probleme, denen Eltern begegnen werden 312 · *Anfänglicher Argwohn und Widerstand* 312 · »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« 314 · *Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt?* 315 · *Soll in die Entscheidung*

eine Strafe eingebaut sein? 315 · *Wenn Vereinbarungen gebrochen werden* 317 · *Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind zu siegen* 319 · *Die machtlose Methode für Konflikte zwischen Kind und Kind* 321 · *Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind* 326 · *Jeder für sich alleine* 326 · *Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht* 328 · *»Können wir alle drei Methoden anwenden?«* 331 · *»Funktioniert die niederlagelose Methode jemals nicht?«* 333

14. Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? 335

Eine Frage der Wertvorstellungen 337 · *Eine Frage der Bürgerrechte* 344 · *»Kann ich meine Wertvorstellungen nicht lehren?«* 345 · *Der Elternteil als Vorbild* 345 · *Die Eltern als Ratgeber* 348 · *»Mich mit dem abfinden, was ich nicht ändern kann«* 351

15. Wie Eltern Konflikte vermeiden können, indem sie sich selber ändern 354

Können Sie sich selbst gegenüber annehmender werden? 356 · *Wessen Kinder sind es?* 357 · *Mögen Sie Kinder wirklich – oder nur einen bestimmten Kindertyp?* 359 · *Sind Ihre Wertvorstellungen und Überzeugungen die einzig richtigen?* 360 · *Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner?* 362 · *Können Eltern ihre Einstellung ändern?* 364

16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder 369

Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen 377

Anhang 380

1. *Auf Empfindungen hören (eine Übung)* 380 · 2. *Unwirksame Botschaften erkennen (eine Übung)* 385 · 3. *Ich-Bot-*

schaften senden (eine Übung) 389 · 4. Die Anwendung elterlicher Autorität (eine Übung) 392 · 5. Die »typischen Zwölf«: Ein Verzeichnis der Folgen, wenn Eltern auf diese Weise auf ihre Kinder reagieren 398

Dank 407

Register 409

Weitere Informationen zu den Gordon Trainings: 413

Vorwort zur aktualisierten Ausgabe

Dieses Buch gilt als Klassiker unter den Elternratgebern. Es war das erste Buch, das sowohl das Konzept als auch die Methoden beinhaltet, wie man Kinder effektiv erzieht. Die Philosophie, die Dr. Gordon vor über 50 Jahren beschrieben hat, ist heute ebenso aktuell und relevant wie damals, wenn nicht noch mehr. Doch in den letzten 50 Jahren hat sich vieles geändert, in den USA und auf der ganzen Welt. Unser Ziel war es, das Buch so zu überarbeiten, dass einschlägige Beispiele für die Fragen und Sorgen genannt werden, die Eltern und Kinder heutzutage bewegen.

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden des Eltern-Effektivitäts-Trainings haben sich nicht nur in den USA bewährt, sondern sind inzwischen weit darüber hinaus bekannt und werden auf der ganzen Welt gelehrt und angewendet. Eine Übersetzung in über 30 Sprachen zeigt, dass das Programm für Eltern und Kinder für alle Länder und Kulturen, in denen es eingeführt wurde, geeignet ist.

Der Nutzen des Programms wird durch das Konzept der sozialen und emotionalen Intelligenz noch verstärkt. Studien haben gezeigt, wie wichtig es ist, effektiv mit anderen zu kommunizieren. Tatsächlich wurde nachgewiesen, dass diese Art von Intelligenz wichtiger ist als der IQ, um sowohl als Einzelner als auch in der Beziehung zu anderen erfolgreich zu sein.

Das Programm zeigt die Methoden auf, die Eltern brauchen, um effektiv mit ihren Kindern und anderen kommunizieren zu können. Und wir haben Informationen aus erster Hand, dass diese Strategien funktionieren, denn inzwischen kennen wir

viele, die mit ihrer Hilfe erzogen wurden – geschulte Eltern. Wir hören, wie dankbar sie dafür sind und wie es ihnen geholfen hat, emotional gesunde, glückliche und produktive Erwachsene zu werden.

Dr. Gordon hätte im Jahr 2018 seinen 100. Geburtstag gefeiert. Im Gedenken an ihn und seine wegweisenden Ideen haben wir sein wundervolles Buch aktualisiert, damit es noch relevanter für die Eltern von heute wird.

*Linda Adams und Michelle Adams,
Solana Beach, Kalifornien*

Vorwort

Das Modell, das ich in diesem Buch entwickelt und beschrieben habe, hat im Lauf der Jahre die Art und Weise beeinflusst, wie wir alle über Kommunikation und Konfliktlösungen sprechen. Heutzutage hat nahezu jeder einmal von aktivem Zuhören, Ich-Botschaften und der niederlagelosen Konfliktbewältigung gehört. Wir haben schon früh erkannt, dass dieses Modell – auch bekannt als das Gordon-Modell – sich nicht auf Eltern-Kind-Beziehungen beschränkt: Es lässt sich auf jegliche Beziehungsform anwenden – sei es zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder global gesehen. Die Begrifflichkeit des Modells begegnet uns in Psychologieaufsätzen, Büchern, in Managerkursen, in der Erwachsenenbildung und praktisch überall dort, wo zwischenmenschliche Kommunikation und Konfliktbewältigung entscheidende Themen sind.

Im Lauf der Jahre wurde mir bewusst, dass die Beziehungen der Menschen, die diese Methoden und Strategien anwenden, immer demokratischer werden. Aus diesen demokratischen Beziehungen gehen Gesundheit und Wohlbefinden hervor. Menschen, die sich angenommen fühlen, sich frei entfalten können und Anteil an Entscheidungen haben, die sie selbst betreffen, bauen größeres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen auf und verspüren weniger von der Machtlosigkeit, die in autokratischen Familien vorherrscht.

Diese Strategien sind auch für den Weltfrieden entscheidend. Demokratische Familien sind friedliche Familien, und wenn es genügend friedliche Familien gibt, werden sie eine Gesellschaft bilden, die Gewalt ablehnt und Krieg als untragbar erachtet.

Was mir beim Schreiben des Buches nicht bewusst war, war

der Lauf des Lebens. Ich habe meinen Blick einfach nicht weit genug in die Zukunft schweifen lassen, um zu erkennen, dass Kinder, die nach dem Eltern-Effektivitäts-Training erzogen werden, nicht nur zu gesünderen und glücklicheren Erwachsenen, sondern selbst zu demokratischen Eltern werden, die den Kreislauf der Gewaltlosigkeit fortführen und einer neuen Generation nahebringen. Ich bin sehr dankbar dafür, lange genug gelebt zu haben, um Gespräche mit etlichen jungen Menschen führen zu können, deren *Großeltern* das elterliche Erfolgsprogramm in die Familie gebracht haben.

Wir konnten feststellen, dass die Hauptkonzepte und -methoden unseres Programms auch heute nicht an Gültigkeit verloren haben, vier Jahrzehnte, nachdem ich den allerersten Kurs mit 17 Elternteilen in einer Cafeteria in Pasadena, Kalifornien, gegeben habe. Das Einzige, was sich verändert hat, ist der Bedarf. Er hat sich erheblich vergrößert, nachdem immer mehr Studien belegen, dass häusliche Gewalt in Form von Schlägen oder Prügel Gewalt in der Gesellschaft *verursacht*. Das Buch, das Sie in den Händen halten, hält Rezepte gegen häusliche Gewalt bereit und schafft stattdessen Frieden und Demokratie.

Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass die Lektüre dieses Buches eine lohnende und bereichernde Erfahrung für Sie sein wird.

Dr. Thomas Gordon
Solana Beach, Kalifornien

1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult

Alle geben den Eltern Schuld an den Problemen der Jugend und an den Schwierigkeiten, die junge Menschen der Gesellschaft zu verursachen scheinen. Die Eltern haben an allem Schuld, klagen die Psychologen nach Untersuchung der bedängstigsten Statistiken über die rapide zunehmende Zahl von Kindern und Jugendlichen, die schwerwiegende oder lähmende emotionale Probleme entwickeln, zu Rauschgiftsüchtigen werden oder Selbstmord begehen. Politiker und Strafvollzugsbeamte beschuldigen die Väter und Mütter, eine Generation von Gangmitgliedern, amoklaufenden Teenagern, gewalttätigen Schülern und Kriminellen heranzuziehen. Und wenn die Kinder in der Schule versagen oder hoffnungslose Schulabbrecher werden, behaupten Lehrer und Schulverwaltung, dass die Eltern Schuld daran haben.

Wer aber hilft den Eltern? Was wird getan, um sie dabei zu unterstützen, in der Kindererziehung erfolgreicher zu werden? Wo können Väter und Mütter lernen, was sie falsch machen und was sie anders tun könnten?

Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult. Millionen neuer Mütter und Väter übernehmen jedes Jahr eine Aufgabe, die zu den schwierigsten zählt, die jemand haben kann: Sie bekommen ein Kind, einen kleinen Menschen, der fast vollkommen hilflos ist, und nehmen die volle Verantwortung für sein physisches und psychisches Wohl auf sich, um ihn zu erziehen, auf dass er ein produktiver, kooperativer und mitwirkender Bürger werde. Gibt es eine schwierigere und anspruchsvollere Aufgabe?

Wie viele Eltern aber sind dafür geschult? Inzwischen sind es

wesentlich mehr als im Jahr 1962, als ich beschloss, in Pasadena, Kalifornien, ein Schulungsprogramm für Väter und Mütter ins Leben zu rufen. Mein erster Kurs wurde lediglich von 17 Elternteilen besucht, die größtenteils schwerwiegende Probleme mit ihren Kindern hatten.

Nun, etliche Jahre später, haben wir durch die Schulung von über 2 Millionen Müttern und Vätern auf der ganzen Welt gezeigt, dass dieser Lehrgang mit der Bezeichnung Eltern-Effektivitäts-Training den meisten Eltern genau jene Fähigkeiten vermitteln kann, die sie benötigen, um die Erziehung ihrer Kinder effektiver zu gestalten.

In diesem interessanten Elterntaining haben wir gezeigt, dass viele Menschen ihre Effektivität als Eltern mit einer bestimmten Art von Spezialausbildung, angeleitet von einem qualifizierten Kursleiter, erheblich zu steigern vermögen. Sie können ganz spezifische Kenntnisse erwerben, die die Kommunikation zwischen Vätern, Müttern und Kindern – von beiden Seiten – offenhalten. Und sie können eine neue Methode der Konfliktbewältigung zwischen Eltern und Kindern lernen, die eine Stärkung anstatt eine Verschlechterung der Beziehung zuwege bringt.

Dieses Schulungsprogramm hat diejenigen von uns, die damit zu tun haben, überzeugt, dass Eltern und ihr Nachwuchs zu einem herzlichen, vertrauten, auf gegenseitiger Liebe und Respekt beruhenden Verhältnis kommen können. Es hat auch gezeigt, dass es den »Generationsunterschied« in Familien nicht zu geben braucht.

Vor 30 Jahren war ich ebenso überzeugt wie die meisten Eltern und Fachleute, dass die Periode der »Flegeljahre« so gut wie unvermeidbar ist – eine Konsequenz des natürlichen Bedürfnisses der Kinder, ihre Unabhängigkeit zu erringen. Ich war mir sicher, dass die Adoleszenz, wie die meisten Untersuchungen zeigten, unvermeidlich eine Zeit der Stürme und Krisen in den Familien ist. Unsere Erfahrung mit dem Eltern-Effektivi-

täts-Training hat mir meinen Irrtum bewiesen. Immer und immer wieder haben in diesem Programm geschulte Eltern über das überraschende Ausbleiben von Rebellion und Unruhe in ihren Familien berichtet.

Heute bin ich überzeugt davon, dass *Jugendliche nicht gegen die Eltern rebellieren*. Sie rebellieren nur gegen bestimmte destruktive Erziehungsmethoden, die fast überall von Vätern und Müttern angewendet werden. Aufruhr und Uneinigkeit in Familien können die Ausnahme, nicht die Regel sein, wenn die Eltern lernen, eine neue Methode zur Bewältigung von Konflikten einzuführen.

Das Programm hat auch ein neues Licht auf die Strafe in der Kindererziehung geworfen. Viele unserer ausgebildeten Eltern haben den Beweis erbracht, dass in der Kindererziehung ein für alle Mal auf Bestrafung verzichtet werden kann – und ich meine damit *jede Art von Bestrafung*, nicht nur die körperliche Züchtigung. Väter und Mütter können verantwortungsbewusste, selbstdisziplinierte, kooperative Kinder erziehen, ohne sich dabei auf die Waffe der Angst zu verlassen; sie können lernen, wie man Kinder dazu bringt, sich aus echter Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse der Eltern zu verhalten anstatt aus Angst vor Bestrafung oder der Zurücknahme von Vergünstigungen.

Klingt das zu schön, um wahr zu sein? Wahrscheinlich. Mir erging es so, bevor ich die Erfahrung machte, persönlich Väter und Mütter im Eltern-Effektivitäts-Training zu unterweisen. Wie die meisten Fachleute hatte ich sie unterschätzt. Unsere Eltern haben mich gelehrt, wie sehr sie imstande sind, sich zu ändern – vorausgesetzt, sie haben Gelegenheit zur Schulung. Ich habe neues Zutrauen in die Fähigkeit von Müttern und Vätern, neues Wissen zu erfassen und sich neue Kenntnisse anzueignen. Mit wenigen Ausnahmen sind unsere Eltern in Ausbildung bestrebt gewesen, sich eine neue Einstellung zur Kindererziehung anzueignen, zuerst aber mussten sie überzeugt davon sein, dass

die neue Methode funktionieren wird. Die meisten Eltern wissen bereits, dass ihre alten Methoden unwirksam gewesen sind. Daher sind die modernen Väter und Mütter zur Umstellung bereit, und unser Programm hat gezeigt, dass sie sich auch umzustellen vermögen.

Wir sind durch ein weiteres Resultat des Programms belohnt worden. Eines unserer frühesten Ziele war, den Eltern einige der Kenntnisse zu vermitteln, deren sich professionelle Berater und Therapeuten mit akademischer Ausbildung bedienen, um Kindern zu helfen, emotionale Probleme und unangepasstes Verhalten zu überwinden. So absurd es manchen Vätern und Müttern (und nicht wenigen Fachleuten) erscheinen mag – heute wissen wir, dass diese erprobten Kenntnisse selbst Eltern, die niemals an einem Einführungskurs in Psychologie teilgenommen haben, beigebracht werden können und dass sie zu lernen vermögen, wie und wann sie effektiv anzuwenden sind, um ihrem eigenen Nachwuchs zu helfen.

Während der Weiterentwicklung des Programms sind wir dahin gekommen, eine Realität zu akzeptieren, die uns manchmal entmutigt, uns jedoch häufiger das Gefühl einer umso größeren Herausforderung vermittelt: Die Eltern verlassen sich heute in der Kindererziehung und bei der Behandlung von Problemen innerhalb der Familie fast überall auf die gleichen Methoden, die von ihren Eltern, von den Eltern der Eltern und von den Großeltern der Eltern angewendet wurden. Im Gegensatz zu fast allen anderen Einrichtungen der Zivilisation scheint die Eltern-Kind-Beziehung unverändert geblieben zu sein. Väter und Mütter verlassen sich auf Methoden, deren man sich vor 2000 Jahren bediente!

Nicht, dass die menschliche Rasse keine neuen Einsichten im Hinblick auf menschliche Beziehungen gewonnen hätte. Ganz im Gegenteil. Entwicklungspsychologie und andere Verhaltenswissenschaften haben eindrucksvolle neue Erkenntnisse über

Kinder, Eltern, zwischenmenschliche Beziehungen und über die Frage zusammengetragen, wie man anderen Menschen beim Heranwachsen hilft und wie man ein für sie psychologisch gesundes Klima schafft. Man weiß eine Menge über zwischenmenschliche Kommunikation, die Auswirkungen der Macht auf menschliche Beziehungen, konstruktive Konfliktbewältigung usw.

Dieses Buch präsentiert eine umfassende Darstellung dessen, was erforderlich ist, um eine unter allen Umständen effektive, *totale Beziehung* zu einem Kind zu schaffen und zu erhalten.

Eltern können diesem Buch nicht nur Methoden und Kenntnisse entnehmen, sondern auch, wann, warum und zu welchem Zweck sie anzuwenden sind. Wie in unseren Kursen wird ihnen ein *vollständiges System* gegeben – Grundbegriffe wie auch Techniken. Ich bin überzeugt, dass man Eltern alles sagen muss – alles, was man über das Schaffen einer effektiven Eltern-Kind-Beziehung weiß, angefangen mit einigen grundsätzlichen Dingen über das, was sich in allen Beziehungen zwischen zwei Menschen abspielt. Dann werden sie verstehen, warum sie unsere Methoden anwenden sollten, wann es richtig ist, sie anzuwenden, und was die Ergebnisse sein werden. Die Eltern werden Gelegenheit erhalten, *selbst Fachleute* in der Behandlung der unvermeidlichen Probleme zu werden, zu denen es in allen Eltern-Kind-Beziehungen kommt.

Den Vätern und Müttern wird in diesem Buch *alles, was wir wissen*, mitgeteilt, nicht nur Bruchstücke. Das vollständige Modell einer richtig verstandenen Eltern-Kind-Beziehung wird in allen Einzelheiten beschrieben und durch Material aus unserer Arbeit veranschaulicht. Die meisten Eltern halten unser Programm für revolutionär, weil es sich wesentlich von der Tradition unterscheidet. Und doch eignet es sich ebenso gut für Erziehungsberechtigte mit sehr kleinen Kindern wie für solche mit Teenagern, für Eltern mit behinderten Kindern oder solche mit »normalen« Kindern.

Wie in unseren Kursen wird das Erziehungsprogramm in Ausdrücken erläutert, die jedem geläufig sind, möglichst nicht im Fachjargon. Manche Eltern finden vielleicht, dass sie anfänglich der einen oder anderen Idee nicht zustimmen, doch sehr wenige werden feststellen, dass sie sie nicht verstehen. Da die Leser nicht in der Lage sein werden, einem Kursleiter ihre Bedenken persönlich mitzuteilen, sind hier einige Punkte aufgeführt, die für den Anfang vielleicht eine Hilfe sind.

Handelt es sich hierbei um eine weitere nachgiebige Einstellung zur Kindererziehung?

Keineswegs. Allzu nachgiebige Eltern geraten in ebenso viele Schwierigkeiten wie überstrenge Väter und Mütter, denn ihre Kinder erweisen sich oft als selbstsüchtig, widerspenstig, unkooperativ und rücksichtslos gegenüber den Bedürfnissen ihrer Eltern.

Kann ein Elternteil diese neue Methode effektiv anwenden, wenn der andere Elternteil bei der alten Methode bleibt?

Ja und nein. Wenn nur *ein* Elternteil damit beginnt, die neue Methode anzuwenden, wird sich die Beziehung zwischen dem Elternteil und dem Kind eindeutig bessern. Aber die Beziehung zwischen dem anderen Elternteil und dem Kind verschlechtert sich vielleicht. Es wäre also besser, wenn beide die Methode erlernen. Überdies, wenn beide Eltern versuchen, die neue Methode zusammen zu erlernen, können sie einander sehr helfen.

Werden die Eltern bei dieser neuen Methode ihren Einfluss auf die Kinder verlieren? Werden sie von der Verantwortung zurücktreten, dem Leben ihrer Kinder Orientierung und Richtung zu geben?

Wenn Väter und Mütter die ersten Kapitel lesen, mag dieser Eindruck bei ihnen entstehen. Das System kann in diesem Buch nur Schritt für Schritt dargelegt werden. Die ersten Kapitel befassen sich mit den Möglichkeiten, Kindern zu helfen, ihre *eigenen* Lösungen für die Probleme zu finden, denen sie begegnen. In diesen Situationen wird die Rolle eines »ausgebildeten« Elternteils andersartig scheinen – sehr viel passiver

und »weniger bestimmend«, als Eltern vielleicht gewöhnt sind. Die späteren Kapitel handeln jedoch davon, wie man das unannehbare Verhalten von Kindern modifiziert und wie man sie dahingehend beeinflusst, Rücksicht auf die Bedürfnisse ihrer Eltern zu nehmen. Für diese Situationen werden Ihnen spezifische Möglichkeiten aufgezeigt, ein noch verantwortungsvollerer Elternteil zu sein – und sogar noch mehr Einfluss zu erlangen, als Sie jetzt haben. Es ist vielleicht nützlich, sich im Inhaltsverzeichnis über die in späteren Kapiteln behandelten Themen zu informieren.

Dieses Buch vermittelt Erziehungsberechtigten eine leicht zu erlernende Methode, Kinder dazu anzuregen, Verantwortung zu akzeptieren, *selbst* eine Lösung für ihre Probleme zu finden, und veranschaulicht, wie Eltern diese Methode sofort zu Hause in die Praxis umsetzen können. Väter und Mütter, die diese Methode (»aktives Zuhören« genannt) lernen, erleben vielleicht, was so geschulte Eltern beschrieben haben:

»Der Gedanke, nicht sämtliche Antworten auf die Probleme meiner Kinder haben zu müssen, ist eine solche Erleichterung.«

»Dieses Programm hat mich dazu gebracht, die Fähigkeit meiner Kinder, ihre eigenen Probleme zu lösen, viel mehr anzuerkennen.«

»Ich war überrascht davon, wie die Methode des aktiven Zuhörens funktioniert. Meine Kinder kommen mit Lösungen ihrer eigenen Probleme, die oft sehr viel besser sind als alle, die ich ihnen hätte geben können.«

»Ich glaube, mir ist immer sehr unbehaglich dabei zumute gewesen, die Rolle eines Gottes zu spielen – das Gefühl zu haben, wissen zu müssen, was meine Kinder tun sollen, wenn sie Probleme haben.«

Heute haben Tausende von Jugendlichen ihre Eltern »entlassen«; und, was die Kinder angeht, aus gutem Grund.

»Meine Eltern kapieren nicht, wie Kinder in meinem Alter ticken.«
»Ich hasse es, nach Hause zu kommen und jeden Abend eine Strafpredigt hören zu müssen.«
»Ich erzähle meinen Eltern nie etwas; sie verstehen mich ja sowieso nicht.«
»Ich wünschte, meine Eltern würden mich in Ruhe lassen.«
»Sobald ich kann, ziehe ich aus – ich ertrage nicht, dass sie ständig wegen allem an mir herumnörgeln.«

Wie die Aussagen in unseren Kursen beweisen, sind sich die Eltern gewöhnlich völlig darüber klar, dass sie ihre Stellung verloren haben.

»Ich habe absolut keinen Einfluss mehr auf meinen 16-jährigen Sohn.«
»Wir haben es mit Julia aufgegeben.«
»Tim will nicht einmal mit uns essen. Und er spricht kaum noch mit uns. Er bleibt die ganze Zeit in seinem Zimmer.«
»Mark ist nie zu Hause. Nie will er uns sagen, wohin er geht oder was er unternimmt. Wenn ich ihn danach frage, sagt er, das ginge uns nichts an.«

Für mich ist es eine Tragödie, dass eine der potenziell engsten und befriedigendsten Beziehungen im Leben so häufig böses Blut schafft. Warum kommen so viele Jugendliche dahin, ihre Eltern als »den Feind« anzusehen? Warum ist der Generationsunterschied heute in den Familien so vorherrschend? Warum liegen Eltern und Jugendliche heute in unserer Gesellschaft buchstäblich im Krieg miteinander?

Kapitel 14 wird sich mit diesen Fragen befassen und zeigen, warum Kinder es nicht nötig haben, gegen ihre Eltern zu rebellieren und zu revoltieren. Unser Programm ist *revolutionär*; ja, aber *keine Methode, die zur Revolution aufruft*. Vielmehr ist es eine

Methode, die Vätern und Müttern helfen kann, ihre Entlassung zu vermeiden, die Eltern und Kinder einander näherbringt, statt dass sie sich als feindliche Widersacher gegenüberstehen.

Eltern, die zuerst geneigt sein mögen, unsere Methoden als zu revolutionär abzulehnen, werden vielleicht angeregt, sich unvoreingenommen mit ihnen zu befassen, wenn sie den folgenden Auszug aus einer Schilderung lesen, die eine Mutter und ein Vater gaben, nachdem sie am Kurs teilgenommen hatten.

»Als Dean 16 Jahre alt war, stellte er unser größtes Problem dar. Er hatte sich von uns abgewandt. Er streunte herum und war vollkommen verantwortungslos. In der Schule erhielt er die ersten Vieren und Fünfen. Nach Verabredungen kehrte er nie zur vereinbarten Zeit heim und gab als Entschuldigung Reifenpannen, stehen gebliebene Uhren und leere Benzintanks an. Wir spionierten ihm nach, er log uns an. Wir verhängten Hausarrest. Wir nahmen ihm den Führerschein weg. Wir sperrten ihm das Taschengeld. Unsere Gespräche waren voller Anklagen. Es war alles nutzlos. Nach einer heftigen Auseinandersetzung lag er in der Küche auf dem Fußboden, strampelte, schrie und brüllte, er würde verrückt werden. Da meldeten wir uns zu Dr. Gordons Kurs für Eltern an. Der Wandel kam nicht über Nacht ... Wir hatten uns nie als eine Einheit, als einander herzlich und liebevoll zugetane Familie empfunden. Dazu kam es erst nach tief gehenden Veränderungen in unserer Haltung und unseren Wertvorstellungen ... Der neue Gedanke, eine Persönlichkeit zu sein – eine starke, eigenständige Persönlichkeit, die ihre eigene Meinung äußert, sie anderen aber nicht aufdrängt, sondern ein gutes Beispiel ist –, das war der Wendepunkt. Wir hatten viel größeren Einfluss ... Von einem rebellischen Jugendlichen mit Wutanfällen, der in der Schule versagte, wandelte sich Dean zu einem offenen, freundlichen, liebevollen Menschen, der seine Eltern als ›zwei der mir liebsten Leute‹ bezeichnet ... Endlich gehört er wieder zur Familie ... Ich habe ein Verhältnis zu ihm, das

ich niemals für möglich hielt, voller Liebe, Vertrauen und Unabhängigkeit. Er ist innerlich stark motiviert, und wenn jeder von uns das auch ist, leben und wachsen wir wirklich als eine Familie.«

Eltern, die lernen, sich unserer neuen Methode zu bedienen, um ihre Empfindungen mitzuteilen, haben wahrscheinlich kein Kind wie den 16-jährigen Jungen, der in meinem Sprechzimmer saß und mit unbewegtem Gesicht erklärte:

»Ich brauche zu Hause nichts zu tun. Warum sollte ich? Meine Eltern haben die Pflicht, sich um mich zu kümmern. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet. Ich habe nicht darum gebeten, geboren zu werden, oder?«

Als ich hörte, was dieser junge Mann sagte und offenbar glaubte, musste ich denken: »Was für eine Art von Menschen ziehen wir heran, wenn es Kindern erlaubt ist, mit der Einstellung aufzuwachsen, die Welt schulde ihnen so viel, obwohl sie so wenig zurückgeben? Was für Bürger entlassen die Eltern in die Welt? Was für eine Gesellschaft werden diese egoistischen Menschen schaffen?«

Grob gesprochen können Eltern fast ohne Ausnahme in drei Gruppen eingeteilt werden – in die »Sieger«, die »Unterliegenden« und die »Schwankenden«. Väter und Mütter in der ersten Gruppe verteidigen nachdrücklich und begründen überzeugend ihr *Recht*, *Autorität* oder *Macht* über das Kind auszuüben. Sie glauben an *Verbote*, an das Auferlegen von *Beschränkungen*, fordern ein bestimmtes Verhalten, geben *Befehle* und erwarten *Gehorsam*. Sie bedienen sich der Androhung von *Strafen*, um das Kind zum Gehorsam zu bewegen, und verhängen Strafen, falls es unfolgsam ist. Entstehen Konflikte zwischen den Bedürfnissen der Eltern und denen des Kindes, bewältigen diese Väter und Mütter sie stets so, dass der *Elternteil siegt und das Kind unterliegt*.

Im Allgemeinen begründen diese Eltern ihren »Sieg« durch so klischeehaftes Denken wie: »So wurde ich von meinen Eltern erzogen und mir hat es auch nicht geschadet«, »Es geschieht zum Wohle des Kindes«, »In Wahrheit wollen Kinder die elterliche Autorität« oder einfach durch die vage Überzeugung, dass »es die Aufgabe der Eltern ist, ihre Autorität auszuüben, denn sie wissen am besten, was gut oder schlecht ist«.

Die zweite Elterngruppe, zahlenmäßig etwas kleiner als die »Sieger«, räumt ihren Kindern meistens viele Freiheiten ein. Diese Eltern vermeiden es bewusst, Beschränkungen aufzuerlegen, und bekennen stolz, keine autoritären Methoden zu dulden. Entsteht zwischen ihren Bedürfnissen und denen des Kindes ein Konflikt, ist es fast durchweg *das Kind, das siegt, und der Eltern-
teil, der unterliegt*, weil diese Eltern glauben, es sei schädlich, das Kind in seinen Bedürfnissen zu frustrieren.

Die wahrscheinlich größte Gruppe von Eltern setzt sich aus denen zusammen, denen es unmöglich ist, konsequent *einer* der beiden Auffassungen zu folgen. Dementsprechend schwanken sie in dem Versuch, zu einer »vernünftigen Mischung« aus beiden zu kommen, zwischen Strenge und Nachsicht, Härte und Milde, Beschränkung und Duldsamkeit – Siegen und Unterliegen – hin und her. Wie uns eine Mutter sagte:

»Ich versuche, mit meinen Kindern nachsichtig zu sein, bis es so arg wird, dass ich sie nicht mehr ertragen kann. Dann habe ich das Gefühl, andere Saiten aufziehen zu müssen, und fange an, meine Autorität zu gebrauchen, bis ich so streng werde, dass ich mich selbst nicht mehr ausstehen kann.«

Die Eltern, die in einem unserer Kurse diese Empfindungen teilten, sprachen unbewusst für die vielen in der »Gruppe der Schwankenden«. Sie sind die Väter und Mütter, die wahrscheinlich am verwirrtesten und unsichersten sind, und de-

ren Kinder, wie wir später zeigen werden, oft die gestörtesten sind.

Das Hauptdilemma der heutigen Eltern ist, dass sie nur zwei Auffassungen kennen, um mit Konflikten in der Familie fertigzuwerden – Konflikten, die unvermeidlich zwischen Erziehungsberechtigten und Kindern auftreten. Sie kennen in der Kindererziehung nur zwei Alternativen. Die einen schließen sich der »Ich-siege-du-unterliegst«-Auffassung an, die anderen der »Ich-unterliege-du-siegst«-Auffassung, während andere sich zwischen beiden anscheinend nicht entscheiden können.

Eltern, die sich bei uns über die Probleme klar werden wollen, stellen überrascht fest, dass es eine Alternative zu den zwei »Sieg-Niederlage«-Methoden gibt. Wir nennen sie die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung, und es ist eines der wichtigsten Ziele unseres Programms, Vätern und Müttern dabei zu helfen, wie man sie erfolgreich anwendet. Obwohl diese Methode seit Jahren zur Bewältigung anders gelagerter Differenzen gebraucht worden ist, haben wenige Eltern sie jemals als eine Methode zur Klärung von Konflikten zwischen Eltern und Kindern angesehen.

Viele Ehemänner und Ehefrauen klären ihre Konflikte durch gemeinsames Lösen der Probleme. Ebenso verfahren Geschäftspartner. Gewerkschaften und Betriebsführungen handeln Verträge aus, die für beide verbindlich sind. Vermögensregelungen im Fall von Scheidungen werden häufig erreicht, indem gemeinsame Beschlüsse gefasst werden. Sogar Kinder bewältigen ihre Konflikte in gegenseitigem Einvernehmen oder durch formlose Verträge, die für beide Seiten annehmbar sind (»Wenn du das tust, gebe ich meine Einwilligung dazu«). Mit zunehmender Häufigkeit schulen industrielle Organisationen leitende Angestellte darin, sich der partizipatorischen Beschlussfassung bei der Bewältigung von Konflikten zu bedienen.

Da die niederlagelose Methode kein Kunstgriff, »Trick« oder

leichter Weg zu richtig verstandener Elternschaft ist, erfordert sie einen sehr grundlegenden Wandel in der Einstellung der meisten Eltern gegenüber ihren Kindern. Es braucht Zeit, sie zu Hause anzuwenden, und sie verlangt, dass Väter und Mütter zuerst die Fähigkeit vorurteilslosen Zuhörens und des aufrichtigen Mitteilens ihrer Empfindungen lernen. Die niederlagelose Methode ist daher in späteren Kapiteln dieses Buches beschrieben und veranschaulicht.

Ihr Platz in diesem Buch spiegelt jedoch nicht die wahre Bedeutung der niederlagelosen Methode innerhalb unserer Gesamteinstellung zur Kindererziehung wider. Tatsächlich ist diese Methode, durch die wirksame Behandlung von Konflikten Disziplin in die Familie zu bringen, der Kern unserer Auffassungen. Sie ist der Hauptschlüssel zu elterlicher »Effektivität«. Eltern, die sich die Zeit nehmen, sie zu verstehen, und sie dann als Alternative zu den beiden Sieg-Niederlage-Methoden gewissenhaft in der Familie anwenden, werden reich belohnt, gewöhnlich weit über ihre Hoffnungen und Erwartungen hinaus.

2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten

Wenn aus Menschen Eltern werden, geschieht etwas Seltsames und Bedauerliches. Sie übernehmen eine Funktion oder spielen eine Rolle und vergessen, dass sie Menschen sind. Jetzt, da sie das heilige Reich der Elternschaft betreten haben, glauben sie, sich den »Elternmantel« umlegen zu müssen. Sie versuchen nun, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten, weil sie glauben, »dass sich Eltern so verhalten sollen«. Frank und Helen Müller, zwei menschliche Wesen, werden unvermittelt in Herrn und Frau Müller, Eltern, verwandelt.

Diese Transformation – das Übernehmen einer Rolle – ist schwerwiegend und bedauerlich, denn sie geschieht so oft bei Vätern und Müttern, die vergessen, dass sie noch Menschen mit menschlichen Fehlern, Personen mit persönlichen Unzulänglichkeiten, *wirkliche* Menschen mit wirklichen Empfindungen sind. Indem sie die Realität ihres eigenen Menschseins vergessen, hören Menschen, wenn sie Eltern werden, häufig auf, menschlich zu sein – womit ich ausdrücklich *keine* Abstraktion meine. Sie fühlen sich nicht mehr frei, sie selbst zu sein, gleichgültig, was sie in verschiedenen Augenblicken empfinden mögen. »Als Eltern« haben sie jetzt die Verpflichtung, irgendetwas Besseres zu sein als »bloße« Menschen.

Diese furchtbare Last der Verantwortung bringt für die zu Eltern gewordenen Menschen eine Herausforderung mit sich. Sie glauben, sie müssten in ihren Gefühlen immer konsequent sein, müssten ihre Kinder stets lieben, müssten bedingungslos annehmend und tolerant sein, müssten ihre eigenen, egoistischen Bedürfnisse beiseiteschieben und ihrem Nachwuchs Opfer bringen,

müssten allzeit gerecht sein und dürften vor allem nicht die Fehler begehen, die ihre Eltern bei ihnen machten.

Obgleich diese guten Absichten verständlich und bewundernswert sind, verleihen sie Vätern und Müttern meist weniger anstatt mehr Effektivität. Sein Menschsein zu vergessen ist der erste schwerwiegende Fehler, den man am Beginn der Elternschaft machen kann. Eltern, die sich dieses »Rollenverhalten« bewusst gemacht haben, erlauben es sich, Menschen zu sein – wirkliche Menschen. Kinder erkennen diese Qualität der Echtheit und des Menschseins bei ihren Eltern in hohem Maße an. Sie drücken sich oft so aus: »Mein Vater ist ein *echter* Kumpel« oder »Meine Mutter ist ein netter *Mensch*«. Wenn sie ins Jugendalter kommen, sagen Kinder manchmal: »Meine Eltern sind für mich mehr Freunde als Eltern. Sie sind prima Leute. Sie haben Fehler wie alle anderen, aber ich mag sie, wie sie sind.«

Was sagen diese Kinder damit aus? Ziemlich offensichtlich gefällt es ihnen, wenn ihre Eltern Menschen und keine Gottheiten sind. Sie reagieren positiv auf sie als Menschen, nicht als Schauspieler, die eine Rolle verkörpern und vorgeben, etwas zu sein, was sie nicht sind.

Wie können Väter und Mütter für ihre Kinder Menschen *sein*? Wie können sie die Qualität der Echtheit in ihrer Elternschaft bewahren? In diesem Kapitel möchten wir den Eltern zeigen, dass sie ihr Menschsein nicht abzulegen brauchen, um ein »ausgebildeter« Elternteil zu sein. Sie können sich selbst als einen Menschen akzeptieren, der Kindern gegenüber sowohl positive als auch negative Empfindungen hat. Es bedarf nicht einmal überstarker Konsequenz, um ein solcher Elternteil zu sein. Sie müssen nicht vorgeben, einem Kind gegenüber annehmend und liebevoll zu empfinden, wenn Sie es in Wahrheit nicht tun. Sie brauchen auch nicht allen Kindern gegenüber die gleiche Liebe und Annahme zu empfinden. Und schließlich, Sie und Ihr Ehepartner müssen keine gemeinsame Front im Umgang mit Ihren

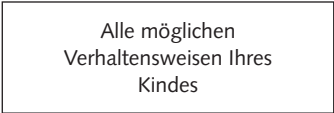
Kindern bilden. Aber es ist wesentlich, dass Sie lernen, sich darüber klar zu sein, was Sie wirklich empfinden. Wir stellten in unseren Kursen fest, dass ein paar Diagramme den Eltern zu erkennen helfen, was sie empfinden und was sie dazu veranlasst, in verschiedenen Situationen unterschiedlich zu empfinden.

Das Konzept der Annahme

Alle Eltern sind Menschen, die von Zeit zu Zeit zwei verschiedene Arten von Empfindungen ihren Kindern gegenüber haben werden – Annahme und Nichtannahme. »Wirkliche-Menschen«-Eltern empfinden dem gegenüber, was ein Kind tut, manchmal annehmend und manchmal nicht annehmend.

Verhalten ist das, was ein Kind tut oder sagt, und nicht, wie Sie dieses Verhalten *bewerten*. Ein Verhalten ist beispielsweise, wenn es seine Kleidung auf dem Boden liegen lässt. Das Kind als »unordentlich« zu bezeichnen ist eine Wertung dieses Verhaltens.

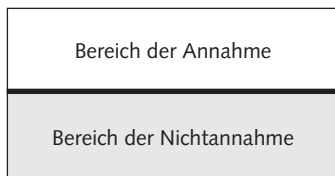
Das gesamte mögliche Verhalten unseres Kindes – alles, was es möglicherweise tut oder sagt – kann durch eine rechteckige Fläche dargestellt werden.



Alle möglichen
Verhaltensweisen Ihres
Kindes

Es liegt auf der Hand, dass Sie einen Teil seines Verhaltens ohne Weiteres annehmen können, den anderen nicht. Wir können diesen Unterschied darstellen, indem wir das Rechteck in einen *Bereich der Annahme* und einen *Bereich der Nichtannahme* teilen.

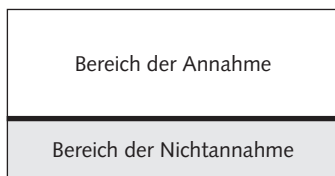
Akzeptanzlinie



Das Fernsehen Ihres Kindes am Samstagmittag, das Ihnen Zeit für Ihre Hausarbeit gibt, würde in den Bereich der Annahme fallen. Stellt es den Fernseher so laut, dass Sie die Wände hochgehen, würde dieses Verhalten in den Bereich der Nichtannahme fallen.

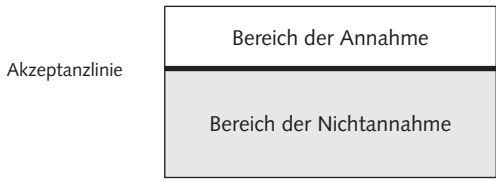
Wo die Trennungslinie in dem Rechteck gezogen wird, ist bei verschiedenen Eltern natürlich unterschiedlich. Die eine Mutter wird sehr wenige Verhaltensweisen ihres Kindes für sich als nicht annehmbar empfinden und daher sehr häufig Herzlichkeit und Annahme ihm gegenüber fühlen.

Akzeptanzlinie



Ein relativ »annehmender« Elternteil

Eine andere Mutter mag vielleicht sehr viele Verhaltensweisen ihres Kindes für sich als nicht annehmbar empfinden und wird daher *selten* in der Lage sein, ihm gegenüber Herzlichkeit und Annahme zu fühlen.



Ein relativ »nicht annehmender« Elternteil

Wie annehmend ein Elternteil gegenüber seinem Kind ist, hat zum Teil damit zu tun, welche Art von Mensch dieser Elternteil ist. Einfach aufgrund ihrer persönlichen Veranlagung haben manche Väter und Mütter die Fähigkeit, Kindern viel Annahme entgegenzubringen. Interessanterweise bringen solche Eltern gewöhnlich viel Annahme für Menschen im Allgemeinen auf. Annahme ist ein Charakteristikum ihrer Persönlichkeit, ihrer hohen Toleranzschwelle, der Tatsache, dass sie sich selbst mögen, der Tatsache, dass ihre Empfindungen im Hinblick auf sie selbst völlig unabhängig von dem sind, was um sie herum geschieht, und einer Unmenge anderer Persönlichkeitsvarianten. Jeder kennt solche »annehmenden Menschen«. In ihrer Umgebung fühlt man sich wohl – man kann offen mit ihnen reden, kann »man selbst« sein. Andere Eltern sind als Menschen anderen gegenüber schlichtweg nicht annehmend. Irgendwie finden sie viele Verhaltensweisen anderer für sich unannehmbar. Wenn Sie sie mit ihren Kindern beobachten, sind Sie vielleicht verwundert, warum so viele Verhaltensweisen, die Ihnen annehmbar erscheinen, für sie unannehmbar sind. Im Stillen sagen Sie sich vielleicht: »Ach, lass die Kinder doch – sie stören niemanden!«

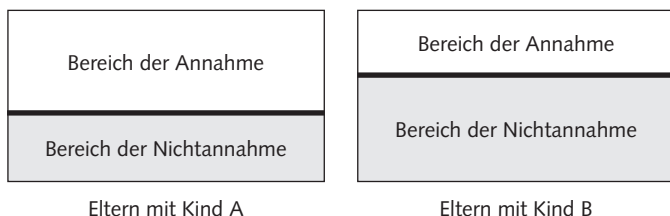
Häufig sind es Menschen mit sehr ausgeprägten und strengen Ansichten darüber, wie andere sich verhalten »sollten«, welches Verhalten »richtig« und welches »falsch« ist – nicht nur in Bezug auf Kinder, sondern in Bezug auf jedermann. Und Sie fühlen vielleicht ein unbestimmtes Missbehagen in der Gegenwart

derartiger Menschen, weil Sie sich wahrscheinlich fragen, ob sie für Sie Annahme aufbringen.

Während die Linie, die den Bereich der Annahme und der Nichtannahme trennt, teilweise von Faktoren beeinflusst ist, die ausschließlich *im Wesen des Elternteils* liegen, wird der Grad der Annahme auch von *dem Kind* bestimmt. Manchen Kindern gegenüber ist es schwerer, Annahme zu empfinden. Sie sind vielleicht höchst unternehmungslustig und aktiv oder körperlich nicht anziehend, oder sie können gewisse Charakterzüge an den Tag legen, die einem nicht besonders gefallen. Für ein Kind, das das Leben mit Krankheiten beginnt, sehr schwer einschläft, häufig schreit oder Koliken hat, würden die meisten Eltern begreiflicherweise schwerer Annahme aufbringen.

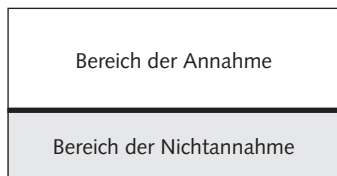
Der in vielen für Väter und Mütter geschriebenen Büchern, Blogs und Artikeln vertretene Gedanke, dass ein Elternteil jedem Kind gegenüber die gleiche Annahme empfinden sollte, ist nicht nur irrig, sondern hat viele Eltern dazu veranlasst, sich *schuldig* zu fühlen, wenn sie bei sich ihrem Nachwuchs gegenüber unterschiedliche Grade von Annahme feststellen. Die meisten Menschen würden sofort einräumen, dass sie gegenüber Erwachsenen, die sie kennenlernen, unterschiedliche Grade der Annahme empfinden. Warum sollte sich die Art, wie sie Kindern gegenüber empfinden, in irgendeiner Form davon unterscheiden?

Die Tatsache, dass die elterliche Annahme einem besonderen Kind gegenüber von den Eigentümlichkeiten dieses Kindes beeinflusst wird, kann wie folgt dargestellt werden:



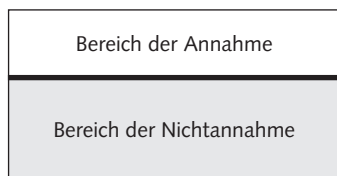
Manche Eltern finden es leichter, Mädchen anzunehmen als Jungen – andere umgekehrt. Sehr lebhaftes Kind sind für manche Väter und Mütter schwerer anzunehmen. Kinder, die aktiv neugierig sind und viele Dinge gern selbstständig erkunden, sind für manche Eltern schwerer anzunehmen als solche, die passiver und unselbstständiger sind. Ich habe Kinder gekannt, die unerklärlicherweise für mich einen derartigen Charme ausstrahlten und auf mich eine solche Anziehungskraft ausübten, dass es schien, als könnte ich fast alles annehmen, was sie taten. Ich bin leider auch einigen begegnet, deren Gegenwart mir unangenehm war, und vieles im Verhalten dieser Kinder schien mir unannehmbar.

Ein weiterer Umstand von großer Bedeutung ist, dass die Trennungslinie zwischen Annahme und Nichtannahme nicht unverändert bleibt, sondern sich nach oben und unten verschiebt. Sie wird von vielen Faktoren berührt, einschließlich des gegenwärtigen Gemütszustandes des Elternteils und der Situation, in der sich Elternteil und Kind befinden. Ein Elternteil, der sich in einem bestimmten Augenblick innerlich tatkräftig, gesund und glücklich fühlt, kann wahrscheinlich für vieles im Verhalten seines Kindes Annahme empfinden. Wenige Dinge, die das Kind tut, werden ihn stören, wenn er sich selbst wohlfühlt.



Elternteil, der
sich wohlfühlt

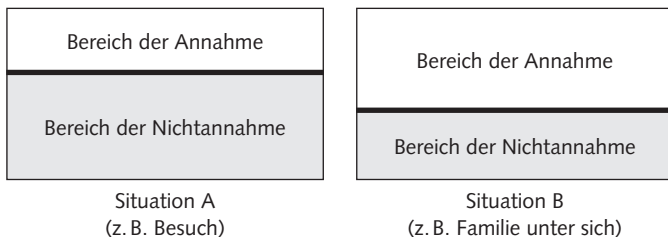
Wenn ein Elternteil aus Mangel an Schlaf todmüde ist, Kopfschmerzen hat oder mit sich unzufrieden ist, können sehr viele Dinge, die das Kind tut, ihn stören. Diese Inkonsequenz kann folgendermaßen veranschaulicht werden:



Elternteil, der sich
nicht wohlfühlt

Das Gefühl der Annahme wird sich bei einem Elternteil auch von einer Situation zur anderen ändern. Alle Eltern wissen selbst, dass sie dem Verhalten ihrer Kinder gegenüber gewöhnlich sehr viel weniger annehmend sind, wenn die Familie Freunde besucht, als wenn sie alle zu Hause sind. Und wie plötzlich verschiebt sich die Toleranzschwelle gegenüber ihrem Verhalten, wenn die Großeltern zu Besuch kommen!

Es muss den Kindern oft verwunderlich erscheinen, dass ihre Eltern an ihren Tischmanieren Anstoß nehmen, wenn Gäste zu Besuch sind, obgleich die gleichen Manieren akzeptiert werden, wenn die Familie unter sich ist. Diese Inkonsequenz kann folgendermaßen veranschaulicht werden:



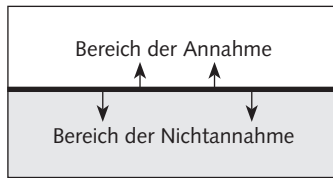
Die Existenz von zwei Elternteilen trägt zur Komplexität des Annahmebildes in Familien bei. Zuerst einmal ist ein Elternteil häufig annehmender als der andere.

Ben, ein lebhafter, fünfjähriger Junge, nimmt einen Fußball und fängt an, ihn im Wohnzimmer seinem Bruder zuzuwerfen. Die Mutter ärgert sich und findet das völlig unannehmbar, weil sie befürchtet, dass Ben im Zimmer etwas kaputt machen wird. Der Vater hingegen akzeptiert das Verhalten nicht nur, sondern sagt stolz: »Sieh dir Ben an – aus ihm wird mal ein guter Ballspieler werden. Hast du diese Flanke gesehen?«

Überdies verschiebt sich die Trennungslinie jedes Elternteils abhängig von der Situation und auch von seiner momentanen Stimmung zu verschiedenen Zeiten von oben nach unten. Daher können Vater und Mutter nicht *immer* die gleichen Empfindungen im Hinblick auf dasselbe Verhalten ihres Kindes in einem bestimmten Augenblick haben.

Eltern können und werden inkonsequent sein

So ist es denn unvermeidlich, dass Eltern inkonsequent sein werden. Wie wäre es anders möglich, wenn sich ihre Empfindungen von Tag zu Tag, von Kind zu Kind, von Situation zu Situation ändern? Die Trennungslinie zwischen Annahme und Nichtannahme verschiebt sich daher stetig:



Selbst wenn Eltern versuchen, sich konsequent zu verhalten, können sie es nicht wirklich sein. Die traditionelle Mahnung an die Eltern, dass sie unter allen Umständen mit ihren Kindern konsequent sein müssen, übersieht die Tatsache, dass Situationen unterschiedlich sind, Kinder unterschiedlich sind und Vater und Mutter Menschen, die sich voneinander unterscheiden. Außerdem hat dieser Rat die schädliche Wirkung, Eltern zur Heuchelei zu veranlassen und die Rolle eines Menschen zu spielen, dessen Empfindungen stets die gleichen sind.

Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden

Wichtiger noch: Der Rat, konsequent zu sein, hat manche Mutter und manchen Vater zu dem Glauben geführt, dass sie sich in ihren Empfindungen immer einig sein und ihren Kindern eine geschlossene elterliche Front darbieten müssten. Das ist Unsinn. Und doch stellt es eine der am tiefsten verwurzelten Überzeugungen in der Kindererziehung dar. Dieser traditionellen Vorstellung zufolge sollten Eltern einander immer den Rücken stärken, damit das Kind veranlasst wird zu glauben, dass beide Eltern im Hinblick auf ein bestimmtes Verhalten das Gleiche empfinden.

Abgesehen von der unerhörten Unfairness dieser Strategie – sich in einem Zwei-gegen-einen-Bündnis gegen den Nachwuchs zusammenzuschließen – führt sie oft zur »Unaufrichtigkeit« bei einem Elternteil.

Das Zimmer eines 16-jährigen Mädchens wird nicht so sauber gehalten, dass es den Ansprüchen der Mutter genügt. Die Putzgewohnheiten der Tochter sind für die Mutter unannehmbar (in ihrem Bereich der Nichtannahme). Ihr Vater aber findet das Zimmer annehmbar sauber und aufgeräumt. Dasselbe Verhalten liegt bei ihm im Bereich der Annahme. Die Mutter setzt den Vater unter Druck, damit er in Bezug auf das Zimmer ihre Ansicht teilt und sie eine geschlossene Front bilden können (und somit mehr Einfluss auf ihre Tochter ausüben). Wenn der Vater mitmacht, ist er unaufrecht gegenüber seinen wirklichen Empfindungen.

Ein sechsjähriger Junge spielt mit seinem Lastauto und veranstaltet mehr Lärm, als sein Vater akzeptieren kann. Die Mutter jedoch stört es überhaupt nicht. Sie ist begeistert, dass ihr Kind für sich spielt, anstatt ihr, wie den ganzen Tag, nachzulaufen. Der Vater wendet sich an die Mutter: »Warum tust du nichts, damit er mit diesem Lärm aufhört?« Wenn die Mutter mitmacht, ist sie unaufrichtig gegenüber ihren wirklichen Empfindungen.

Falsche Annahme

Kein Elternteil empfindet für jedes Verhalten eines Kindes Annahme. Manche seiner Verhaltensweisen werden immer in seinem »Bereich der Nichtannahme« liegen. Ich habe Eltern gekannt, deren »Annahmelinie« in unserem Rechteck sehr tief lag, aber ich bin niemals einem »bedingungslos annehmenden« Elternteil begegnet. Manche Väter und Mütter geben vor, vieles im Verhalten ihrer Kinder zu akzeptieren, aber auch sie spielen nur die Rolle musterhafter Eltern. Ein gewisses Maß ihrer Annahme ist daher falsch. Sie mögen äußerlich annehmend handeln, innerlich aber empfinden sie in Wirklichkeit nicht annehmend.