

Podcast- Episode 1: Miteinander reden

Die vier Ziele kindlichen Fehlverhaltens nach Rudolf Dreikurs:

Für uns Menschen sind Bindungen und soziale Beziehungen enorm wichtig. Deshalb streben wir nach Anerkennung, Akzeptanz und Liebe. So ist es nicht verwunderlich, dass der Mensch schon im Babyalter anfängt Bindungen aufzubauen und besonders prächtig gedeiht, wenn ihm Liebe und Zuneigung widerfährt und er Teil der Gemeinschaft sein kann. Um dazuzugehören, zu dieser Gemeinschaft, zeigen Kinder manchmal auffälliges Verhalten. Rudolf Dreikurs, Begründer der Individualpsychologie, bezeichnete dieses auffällige Verhalten als „Fehlverhalten“. Seiner Theorie nach sind Kinder die Fehlverhalten zeigen entmutigt. Sie wollen dazugehören zum Familienverbund, zum Freundeskreis, zur Klassengemeinschaft usw., glauben aber nicht, dass ihnen dies durch positives Verhalten oder Leistung gelingt. Stattdessen versuchen sie (unbewusst) durch verschiedene Arten von Fehlverhalten als Teil der Gemeinschaft anerkannt zu werden. Dreikurs hat vier Ziele kindlichen Fehlverhaltens definiert (Beispiele dazu und wie man dem begegnen kann, gibt es im zugehörigen Podcast):

Aufmerksamkeit erregen

Macht ausüben

Rache nehmen

Die eigene Unfähigkeit beweisen

Wer besitzt das Problem?

Als Eltern stellt man sich oft die Frage, wann muss ich in einen Konflikt eingreifen und wann kann ich meine Kinder gewähren lassen und darauf vertrauen, dass sie den Konflikt selbst lösen können?

Der amerikanische Psychologe Don Dinkmeyer hat dafür ein sehr leicht verständliches Schema entwickelt, das Eltern anwenden können, um ihre Entscheidung zu treffen. Das sogenannte RAST – Schema. Eltern stellen sich dabei folgende Fragen:

R = Rechte: Werden meine persönlichen Rechte als Erziehende(r) durch den Konflikt beeinträchtigt?

A = Alter: Ist mein Kind zu jung, um den Konflikt allein lösen zu können?

S = Sicherheit: Birgt der Konflikt irgendwelche Gefahren, dass jemand verletzt werden könnte?

T = Teuer: Kann durch den Konflikt ein finanzieller Schaden entstehen?

Wenn Sie alle diese Fragen mit Nein beantworten können, vertrauen sie ruhig darauf, dass ihre Kinder in der Lage sind eine Lösung für ihre Auseinandersetzung zu finden. Sobald sie aber auch nur eine dieser Fragen mit ja beantworten, sollten Sie als Erziehende(r) regelnd eingreifen.

Drei der wichtigsten Bedürfnisse von Familien:

Dr. Thomas Gordon, einer der „Urväter“ der Kommunikationsforschung hat in seinen vielen Veröffentlichungen immer wieder von den drei wichtigsten Bedürfnissen von Familien gesprochen:

1. Das Bedürfnis nach Gesprächen:

Konflikte entstehen oft durch Fehlinterpretationen oder dadurch, dass zu wenig oder gar keine Informationen ausgetauscht werden. Doch wie soll mein Gegenüber wissen, dass mich sein Verhalten stört, wenn ich ihm dies nicht mitteile? Die Kunst dabei ist, dies zu tun, ohne dem anderen Vorwürfe zu machen oder ihn zu verletzen. Es gibt einen sehr schönen Text von Gordon zu diesem Thema:

Credo für meine Beziehung zum anderen:

Du und ich stehen in einer Beziehung zueinander, die ich sehr schätze. Ich weiß, dass jeder von uns danach trachtet, seine Bedürfnisse zu befriedigen.

Wenn du mich mit deinem Verhalten daran hinderst, meine Bedürfnisse zu befriedigen, werde ich dir offen und ohne Vorwürfe sagen, wie mir zumute ist, damit du allenfalls dein Verhalten ändern kannst. Und ich vertraue darauf, dass auch du mir sagst, wenn du dich durch mein Verhalten daran gehindert fühlst, deine Bedürfnisse zu befriedigen.

Wenn wir einen Konflikt haben, werden wir gemeinsam nach Lösungen suchen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten so befriedigen, dass es weder Gewinner noch Verlierer gibt.

Wenn du Probleme hast, deine Bedürfnisse zu befriedigen, werde ich dir annehmend und verständnisvoll zuhören, um es dir auf diese Art zu ermöglichen, Lösungen zu entdecken, die dir gemäß sind, anstatt dir meine Lösungen aufzudrängen. Und ich hoffe, dass du mir auch auf diese Art zuhörst, wenn mich etwas beschäftigt.

So kann sich jeder von uns entfalten und das werden, wozu er fähig ist. Und wir können eine zufriedene, von Respekt, Freundschaft und Liebe getragene Beziehung zueinander haben.

Zugegeben, der Anspruch von Gordon ist hoch und wir sind nicht immer in der Lage, solche von gegenseitigem Respekt getragene Gespräche zu führen, besonders dann nicht, wenn ich mich heftig über mein Kind oder meinen Partner ärgere und die Emotionen hochkochen. Aber wechselseitige, gewaltfreie Kommunikation kann man lernen und wir können damit anfangen, auch wenn unsere Kinder noch klein sind. Vielleicht ritualisiert, zu einem festen Zeitpunkt, möglicherweise das gemeinsame Mittagessen am Sonntag beim leckeren Nachtsch, wenn die Stimmung gut ist. Vielleicht mit einem Erzählstein in der Hand. Dann darf nur derjenige sprechen, der den Stein in der Hand hält und die anderen hören zu. Es kommt dabei nicht darauf an, dass immer alles perfekt läuft. Aber je öfter wir solche Dinge ausprobieren, umso besser funktionieren sie. Und wenn wir unserer Familie dadurch einen guten Teil der „üblichen“ Konflikte ersparen können, ist doch schon viel gewonnen, oder?

2. Das Bedürfnis nach partnerschaftlichen Beziehungen:

- gemeinschaftlich, gleichberechtigt, demokratisch
- Macht mit anderen, statt Macht über sie
- Kein Platz für Bestrafung (das heißt nicht, dass es keine Konsequenzen geben darf)
- Konfliktlösung ohne Gewinner und Verlierer

3. Das Bedürfnis nach Familienregeln:

Alle Gruppen, egal welche und egal wo auf dieser Welt, brauchen Regeln, um gemeinsam miteinander leben zu können. Ausschlaggebend ist, wie diese Regeln aufgestellt werden. Wenn ich den Sinn einer Regel verstehe und einsehe, fällt es mir leichter, mich daran zu halten, sogar wenn sie eventuell meinen aktuellen Bedürfnissen im Wege steht.

Ein einfaches Beispiel dafür wäre folgende Szene:

Ich stehe mit meinem Auto an der roten Ampel. Ich habe es eilig und verpasse gerade einen wichtigen Termin mit meinem Chef. Ich kann die Kreuzung einsehen. Es ist kein Gegenverkehr. Ich könnte also trotz roter Ampel die Kreuzung überqueren, ohne jemanden zu gefährden. In der Regel warten die meisten Menschen trotzdem auf Grün, bevor sie losfahren. Und das ist gut so. Wir haben verinnerlicht, dass es Sinn macht bei Rot zu warten. Würden alle Menschen die Verkehrsregeln nach gut dünken auslegen, hätten wir bald ein riesengroßes Chaos auf unseren Straßen.

Genauso verhält es sich mit unserem Familienleben. Wenn wir unserer Familie mit sinnvollen Regeln eine Struktur geben, mit der wir uns wohlfühlen und die das Zusammenleben erleichtern, können wir uns viele kleinere und größere Auseinandersetzungen ersparen. Wichtig ist dabei nur, das Prinzip der Partizipation zu beachten und die Regeln gemeinsam aufzustellen.

Für die praktische Durchführung eignet sich hervorragend ein Brainstorming – Verfahren. Dabei werden erst einmal alle Punkte gesammelt, die besprochen werden sollen. Jedes Familienmitglied darf sagen, was ihm wichtig ist.

Im zweiten Schritt werden alle Problemlösungsideen aufgeschrieben, egal ob sie machbar sind oder völlig utopisch erscheinen. Es ist wichtig, an diesem Punkt keine Wertung vorzunehmen. Denn oft kommt man durch verrückte Ideen auf Wege, die dann doch irgendwie funktionieren können.

Im dritten Schritt schaut man sich gemeinsam die Lösungsvorschläge an, überlegt bei jedem Vorschlag, ob man selbst damit leben (umgehen) kann und sortiert jeden Vorschlag aus, der auch nur für ein einziges Gruppenmitglied nicht tragbar ist. Kinder haben an diesem Punkt die gleichen Rechte wie die Eltern. Was übrig bleibt sind die Lösungen, mit der alle irgendwie umgehen können.

Im vierten Schritt erfolgt die genaue Ausformulierung der Regeln und zwar so lange, bis alle damit zufrieden sind. Gut ist, wenn die Regeln anschließend an einem zentralen Platz hängen (vielleicht der Kühlschrank in der Küche o.ä.), dass jedes Familienmitglied bei Bedarf nachlesen kann, was es selbst mit aufgestellt hat.

Sie glauben, das funktioniert nicht? Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein, zu welcher kreativen und guten Ideen ihre Kinder fähig sind. Es gibt natürlich keine Garantie, dass sich damit jedes Problem aus der Welt schaffen lässt. Aber auch hier gilt: Je mehr wir solche Dinge üben, desto besser funktionieren sie. Lassen Sie sich also nicht entmutigen und planen Sie vor allem Zeit für Spaß und schöne, gemeinschaftliche Erlebnisse mit ihrer Familie ein. Denn Regeln werden besonders gerne befolgt, wenn sich jedes einzelne Familienmitglied wohl fühlt in der Gemeinschaft.

In diesem Sinne wünsche ich ihnen allen ganz viel Spaß und tolle Erlebnisse mit ihrer Familie.
Es grüßt sie herzlich:

Stephan Krämer, Familienreferent
Gemeindepädagogischer Dienst
Prot. Dekanat Bad Dürkheim - Grünstadt