

Grundlagen wertschätzender Kommunikation

bei Kindern mit Trennungs- / Scheidungserfahrung

überarbeitete Mitschrift des Vortrags vom 27.1.2010

Fachtagung der Stadt Essen: Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen

Dietmar Langer

Kurz zu meiner Person: Ich bin Dipl.- Psychologe und Psychotherapeut, arbeite in der Kinderklinik Gelsenkirchen in der Abteilung für Psychosomatik und beschäftige mich seit fast 20 Jahren mit psychosomatisch erkrankten Kindern, chronischen Störungen und Verhaltensauffälligkeiten. Was ich in der eigenen Arbeit immer wieder erlebe und höre, ist, wenn es um Trennungsgeschichten geht, dann hat es manchmal den Anschein einer chronischen Erkrankung - was da alles so vor sich geht, wie diese Mechanismen der Zerstörung und ungünstiger Kommunikation ablaufen. Da ich in der Klinik mit sehr kleinen Kindern arbeite – mit Säuglingen und Kleinkindern - fällt bei der Therapie in der Regel die Sprache als Medium weg. Ich muss also versuchen, ein Kind zu verstehen aufgrund der Körpersprache, aufgrund seiner Signale und seines Verhaltens. Ich kann mich wenig direkt mit ihm unterhalten und so ist dieser Ansatz, ein Kind zu verstehen, den ich Ihnen heute vorstellen möchte, dann entstanden.

Wir können Kinder nur verstehen, wenn wir uns klar machen, dass jedes Kind eine lange, lange Geschichte in sich trägt, die Geschichte unserer Art. Was hier auf dem Bild zu sehen ist, ist unser Ideal- oder Wunschbild, die Fernsehfamilie. Die Geschichte eines Kindes ist allerdings im Schnitt 3 Millionen Jahre alt und ein kleines Kind ist von Natur aus geeicht auf Anpassung und Veränderung. Kinder sind sehr fit in der Anpassung und sehr schnell und viel genauer als jeder Erwachsene. Und sie können gut mit Veränderungen umgehen. Allerdings sind das Prozesse, die nicht sprachlich sind.

Nur gibt es natürlich auch Überforderungssituationen, bei denen wir Veränderungen nicht einordnen können. Die Überforderungen liegen in der Regel nicht auf der sprachlichen Ebene, sondern auf der nonverbalen Ebene, auf der Ebene des Erlebens. Was braucht ein Kind, um sich zu orientieren, um zurechtzukommen, um relativ stressfrei durchs Leben zu gehen? Welche förderlichen Bedingungen benötigt es für eine gute und gesunde Entwicklung?

förderliche Rahmenbedingungen

Es braucht das Gefühl von Zugehörigkeit und das bedeutet Zweierbeziehung. Mit wem bin ich die meiste Zeit zusammen, wer versorgt, verpflegt mich, wer ist da, wer verbringt entspannt Zeit mit mir? Wer nimmt die Mutter-Rolle oder Vater-Rolle wahr, dieses ist entscheidend, nicht die genetische Erzeugerschaft. Wer ist faktisch Mutter oder Vater? Und dann der Ort, wo halte ich mich am meisten auf, wo ist mein Ort der größten Sicherheit, an dem ich mich „zuhause“ fühlen kann, wo ich Kontrolle loslassen kann? Für beide Aspekte gibt es ein Wort, das am besten ausdrückt, worum es geht: das ist das Wort „Nest“. Die Prägnanz ist entscheidend: wo halte ich mich häufig auf, wem fühle ich

mich zugehörig, welche Person ist diejenige, die mir in erster Linie Schutz garantiert? Dies muss das Kind herausfiltern. Und es gibt nicht zehn Nester, es gibt nur ein Nest, das Nest der größten Zugehörigkeit und Sicherheit. Wer diese Person, wo dieser Ort ist, das ist nicht das, was ich als Kind gesagt bekomme, es ist das, was ich alltäglich erlebe.

Grundbedürfnisse		Trennungs- kinder
Was braucht ein Kind?		
<ul style="list-style-type: none">• Zugehörigkeit• Orientierung• Sicherheit• Erfahrung• Aufmerksamkeit• Versorgung		

Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 1

Als Kind brauche ich auch Vorhersagbarkeit. Vorhersagbarkeit beruhigt, wenn ich keine Vorhersagbarkeit im Alltag habe, werde ich unter Stress geraten. Als Kind bin ich immer bemüht, mein Leben zu sichern und so entstehen manchmal Verhaltensweisen, die von Erwachsenen als „auffällig“ bewertet werden. Ich brauche als Kind immer ein System, in dem ich mich vorhersagbar bewegen kann, wo ich Orientierung und Zugehörigkeit erlebe, aber auch ein Gefühl von Sicherheit.

Auch wenn wir auf der politischen Ebene in einer Demokratie leben, in der Welt des Kindes, in der Welt der Biologie, gibt es keine Demokratie, sondern nur die hierarchische Ordnung. Und so ordnet ein Kind von klein auf, also nicht erst seit der Zeit, ab der es zu reden beginnt, sondern mit dem ersten Tag des Lebens auf der Erde seine Welt. Es schafft hierarchische Ordnungen. Das macht es über die verschiedenen non-verbalen Signale, die es empfängt.

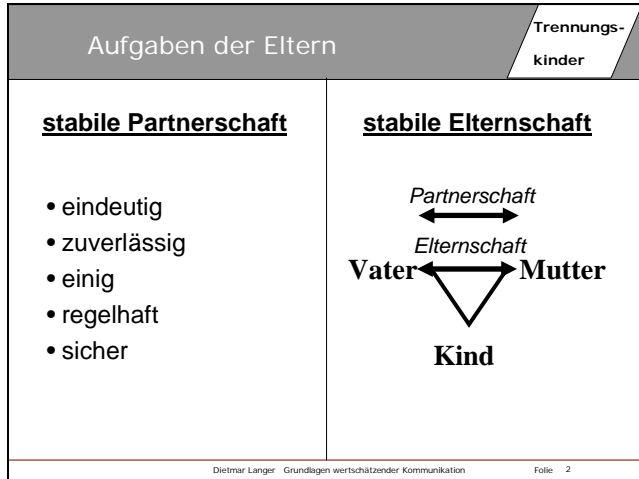
Man weiß aber mittlerweile, dass Lernprozesse schon vor der Geburt passieren. Denn das Leben und das Lernen beginnen nicht erst mit dem „Geburtstag“, sondern mit Konzeption. Ich muss Erfahrungen sammeln über mich und meine Umwelt. Ich muss handeln können. Ich brauche eine Handlungsfähigkeit und darf nicht in eine Hilflosigkeit geraten. Positive wie negative Erfahrungen benötige ich, um später gute Entscheidungen treffen zu können, die mir helfen, gut und relativ stressfrei durchs Leben zu kommen. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, unseren Kindern innerhalb eines Rahmens diese Erfahrungen zu zugestehen, auch wenn sie manchmal unangenehm sind.

Außerdem brauche ich als Kind Aufmerksamkeit durch wichtige pränante Bezugspersonen. Aufmerksamkeit meint Zeit und Präsenz. Das sind zwei wichtige Elemente, an denen ich meine Bedeutung erkennen kann. Wem bin ich so wichtig, dass er mir Zeit und Aufmerksamkeit schenkt?

An die Versorgung des Kindes, z.B. Essen, Trinken, Anziehen, Aufstehen, Schlafen sind Rituale geknüpft, und Rituale dienen wieder der Orientierung, der Ordnung, der Vorhersagbarkeit und der Sicherheit. Rituale strukturieren den Alltag in überschaubare kleine „Häppchen“, und geben mir immer auf's neue die Bestätigung, das alles in Ordnung ist. Das ist - ganz kurz und knapp gesagt - das, was wir alle wissen und so ergeben sich aus dem Gesagten Aufgaben für uns als Eltern.

Aufgaben der Eltern

Für mich als Vater oder Mutter bedeutet das, dass ich eindeutig sein muss, zuverlässig sein muss, und dass wir uns als Eltern in den Grundregeln, die wir eben kurz angesprochen haben, einig sind.

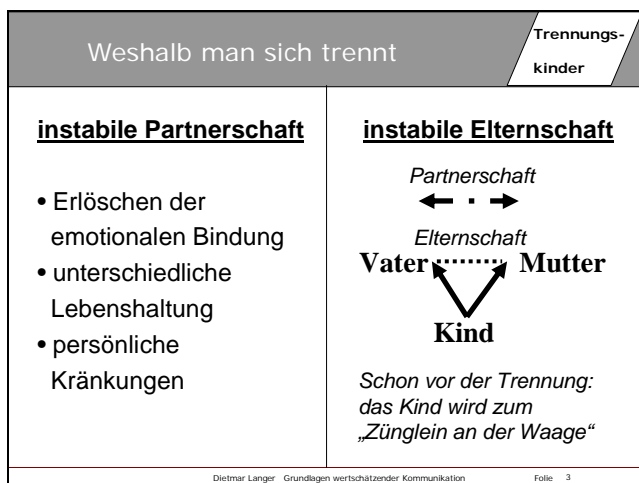


Man kann sich natürlich nicht überall einig sein, das geht überhaupt nicht, aber da, wo ich etwas erreichen will, da wo ich das Verhalten eines Kindes, das ungünstig oder auffällig ist, verändern will, da geht es nur über die Einigkeit. Letztlich – besonders bei chronischen Verhaltensproblemen - ist es noch nicht einmal interessant, wer von den Eltern tatsächlich pädagogisch Recht hat, es nützt nichts, wenn der andere nicht mitzieht. Nur der kleinste gemeinsame Nenner, auf den wir uns einigen können, wird erfolgreich sein.

Ein Kind braucht, wie wir gesehen haben, eine Vorhersagbarkeit, und die bekommt es über die Regeln und Rituale, die wir als Eltern vorgeben. Auch in einer stabilen Elternschaft gibt es im Alltag Unklarheiten. Probleme und Unklarheiten gibt es überall, auch bei nicht getrennten Eltern. Man kann sich da nur annähern. Wenn sich in bestimmten Bereichen permanent Probleme mit dem Kind ergeben, brauchen wir allerdings die Einigkeit der Eltern.

Trennung

Zwei Faktoren stabilisieren das System, das ist einmal die Elternschaft als solche – Vaterrolle / Mutterrolle - und die Partnerschaft. In einem instabilen Familiensystem, das entstehen kann, weil sich die Bindung zwischen den Partnern auflöst oder unterschiedliche Lebenshaltungen oder auch persönliche Kränkungen und Gewalt eine Rolle spielen, erlischt oft nicht nur die Partnerschaft und sondern manchmal leider auch die Elternschaft.

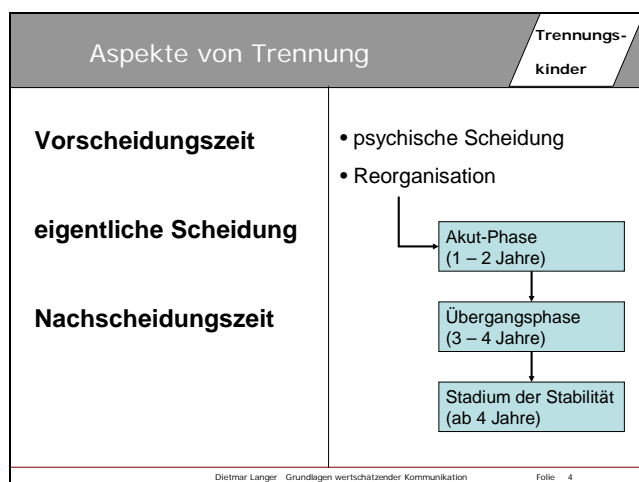


Das Kind kann dadurch in eine Überforderungssituation geraten, dass es nun versucht, das System zu stabilisieren. Das ist ein Prozess, der unter Umständen viele, viele Jahre anhält, und ich habe im Laufe der Zeit einige Erwachsene kennen gelernt, die als Kinder dadurch komplett überfordert wurden und chronische Störungen entwickelten, dass sie zum Zünglein an der Waage wurden, schon vor der Trennung ihrer Eltern. Ich würde eine Trennung als kritisches Lebensereignis betrachten.

Also als ein Problem, das jemanden kurzfristig massiv unter Stress setzen kann. Wir reden hier über akuten Stress, der aber durchaus zu bewältigen ist. Der chronische Stress hingegen, der meist schon lange vor der Trennung entsteht, weil ein Kind spürt, dass etwas nicht stimmt und der manchmal noch lange nach erfolgter Trennung weiter besteht, wenn sich die Eltern weiter bekämpfen, ist der weitaus zerstörerischere Stress.

Gerade für kleine Kinder ist die Zeit vor der räumlichen Trennung der Eltern vielleicht sogar die schwierigere Zeit, weil die Entfremdungsprozesse auf der Partnerebene schon vorher laufen. Das Kind ist ein Naturwesen, welches auf Anpassung und Veränderungen „geeicht“ ist.. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass ein Kind nicht mitbekommt, was zwischen den Eltern vorgeht. Kinder bekommen Stimmungen sofort mit, weil sie hochgradig sensibilisiert sind auf die körpersprachlichen Signale der Eltern. Wir sollten nicht glauben, dass, wenn wir dem Kind nichts erzählen, es dann nicht mitbekommt, was vor sich geht. Auch wenn wir versuchen, Konflikte vor dem Kind unter den Teppich zu kehren, sie spüren, was los ist, und zwar in einer Sekunde. Sie sind perfekt in der analogen Kommunikation. Deshalb müssen wir davon ausgehen, dass die Zeit, in der ein Kind unter Druck gerät, mit großer Wahrscheinlichkeit schon vor der Trennung beginnt.

Die eigentliche Trennung ist dann eher eine finanziell-juristische Geschichte, die aber unmittelbar psychische Folgen haben kann, wie akuten Stress, akute Nöte, akute Verhaltensauffälligkeiten. Diese sind hier als Anpassungsreaktionen auf die aktuellen Veränderungen zu verstehen, wie Wegfall eines Elternteils, Umzug, veränderter Lebensraum und Rituale. Hat sich der Lebensraum wieder neu geordnet, reduzieren sich die Anpassungsreaktionen und damit müssten auch die Probleme wieder verschwinden. Dies ist oft aber nicht der Fall, weil der entscheidende Punkt, nämlich in die psychische Scheidung einzuwilligen - ich kann wirklich loslassen, ich habe die Trennung akzeptiert - oft nicht gelingt und dann beginnt der chronische Stress mit seinen ungünstigen Folgen. Die Entscheidung zu treffen, dass ich jetzt gehe, ist das Eine, aber wirklich gefühlsmäßig loszulassen, ist etwas anderes. Und wenn ich getrennt worden bin, ist das Loslassen noch weitaus schwieriger.

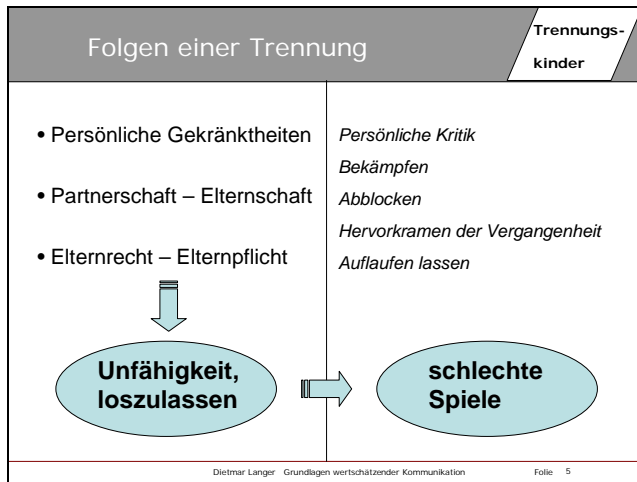


Bekannt ist aus der Kleinkindforschung, dass es verschiedene Phasen der Trennungsverarbeitung gibt. Während der Akut-Phase, die im Schnitt 1-2 Jahre dauert, können auffällige Verhaltensmuster auftreten, die aber als „normal“ zu werten wären, als durchaus angemessene Anpassungsreaktionen. Nach 3-4 Jahren haben die meisten Kinder ein Stadium der Stabilität erreicht und unterscheiden sich nicht mehr in ihren Verhaltensweisen und Anpassungsfähigkeiten von Kindern,

die eine Trennung nicht erlebt haben. Kinder müssen also nicht zwangsläufig einen psychischen Nachteil durch die Trennung ihrer Eltern erleiden.

Kommunikation

Leider gelingt eine solche „gute“ Entwicklung oft nicht - aus einem Grund: weil wir oft aus persönlichen Gekränktheiten nicht herauskommen, weil wir nicht unterscheiden zwischen Partnerschaft und Elternschaft - die alten Partnerschaftskonflikte laufen nach der Trennung noch weiter - und weil wir auf Elternrecht beharren und unsere Elternpflicht vergessen.



Die Folge davon ist die Unfähigkeit loszulassen und schlechte Spiele - und damit sind wir bei der Kommunikation. Spiele sind Kommunikationsmuster, die sich immer wieder in der gleichen Weise wiederholen. Positive Spiele dienen der gegenseitigen Anerkennung, zum Beispiel, wenn man sich gegenseitig anflachst, mit dem Flachs aber Signale der Anerkennung und Wertschätzung transportiert. Schlechte Spiele hingegen erzeugen schlechte Gefühle in den Beteiligten und sind in ihrem Verlauf manchmal chronischen Erkrankungen ähnlich.

Wenn ich den chronisch Kranken immer wieder in unangemessener Weise retten und helfen möchte, kann ich ihn damit in die Passivität und Hilflosigkeit treiben und genau dies kann die Erkrankung stabilisieren.

Ich will Ihnen einmal kurz ein Kommunikationsmodell vorstellen. Das einfachste Kommunikationsmodell, worauf alle Kommunikationsmodelle beruhen, stammt aus den 40-iger Jahren. Es wurde von einem Radiotechniker entwickelt, der ein Sender-Empfängerproblem regeln wollte und dann festgestellt hat, so einfach ist das gar nicht und dies Modell dann entwickelt hat. Es gibt eben nicht nur eine unmittelbare Verbindung Sender-Empfänger, sondern es gibt die Botschaft. Die Botschaft verändert sich im Senden. Das heißt, dass, was gesendet wird, ist nicht unbedingt das, was empfangen wird. Und da beginnt das Problem. Bei der zwischenmenschlichen Kommunikation ist es genauso: ob ich das, was ich meine, auch so ausdrücke und ob der andere das, was er hört, auch so versteht, ist durchaus fraglich. Es gibt Sachinformationen, die mit jedem Satz gesendet werden, es gibt Informationen im Sinne von Appellen an mein Gegenüber an den Empfänger, es gibt Informationen über mich selbst und es gibt Informationen darüber, wie wir unsere Beziehung definieren. Und das alles sind Informationen, die in erster Linie auf der nonverbalen Ebene ablaufen.

In der Kommunikationsforschung hat man versucht, Dimensionen zu finden. Man unterscheidet 104 Bewegungsdimensionen, z.B. Mimik, Gestik usw., und 9 Artikulationsdimensionen. Der Sprachlaut ist nur eine Dimension, also der Satz, den ich sage, der Inhalt, den ich ausspreche, ist eine Dimension. Es gibt insgesamt über hundert weitere vor allem non-verbale Dimensionen. Sie müssen sich vorstellen, ein kleines Kind, ein kleiner Säugling kennt sich in den anderen Dimensionen perfekt aus. Auf die eine Dimension, die Sprache, kann er gut verzichten. Der weiß, was läuft.

Diese Unschärfe in der zwischenmenschlichen Kommunikation hat auch Richard Nixon gemeint, als er sagte: „*Ich weiß, das Sie glauben, Sie verstehen, was Sie denken, was ich gesagt habe; aber ich bin mir nicht sicher, ob Sie begreifen, dass das, was ich gesagt habe nicht das ist, was ich meine!*“ Das ist das Problem der Kommunikation. Sie ist nicht objektiv, sie ist nicht eindeutig, sie ist schwammig. Es gibt keine eindeutige Beziehung zwischen dem Gesendetem und dem Empfangenem. Und jetzt wollen wir zum Beispiel bei Meinungsverschiedenheiten zwischen Eltern genau wissen, wer hat jetzt Recht. Und dann wird es schwierig. Und damit kommen die schlechten Spiele.

ungünstige Kommunikationsspiele

Wie schon erwähnt, Spiele sind Kommunikationsmuster, die sich immer wieder in der gleichen Weise wiederholen.

Ein Spiel heißt „**Wer ist besser: Mama oder Papa**“. Man buhlt um die Aufmerksamkeit und Anerkennung des Kindes und dabei vergessen wir, die notwendigen Rahmenbedingungen zu setzen, die ein Kind benötigt, um sich zu orientieren und Sicherheit zu finden.

schlechte Spiele		Trennungs-kinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>um Aufmerksamkeit und Anerkennung des Kindes buhlen</i></p> <p><i>jeden Wunsch erfüllen</i></p> <p><i>Unterhaltungskünstler</i></p> <p><i>den anderen Elternteil in Frage stellen / schlecht machen</i></p>	<p>Keine Grenzen – keine Führung Keine Sicherheit</p>

Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 6

Es bekommt möglicherweise - um ein Beispiel zu konstruieren - jeden Wunsch erfüllt oder man gibt sich als Unterhaltungskünstler. Jeder will den anderen übertreffen, in den Aktionen, die er macht, um die Gunst des Kindes zu gewinnen. Oder der andere Elternteil wird in Frage gestellt und vor dem Kind schlecht gemacht. Die gemeinsame Führungsebene der Eltern fehlt, aus der Sicht des Kindes gibt es keine Grenzen, keine Führung und keine Sicherheit. Die Kinder werden unruhig, quengelig und nörgelig und drehen auf.

schlechte Spiele		Trennungs-kinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>den Machtkampf mit dem anderen Elternteil suchen</i></p> <p><i>keine Kompromissbereitschaft dem anderen Elternteil gegenüber</i></p> <p><i>auf Fehler des anderen lauern</i></p> <p><i>dem anderen eine Falle stellen</i></p>	<p>Aggressivität – Depressivität</p>

Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 7

„**Wie du mir, so ich dir!**“ Ich suche den Machtkampf mit dem anderen Elternteil, ich lasse mir das nicht mehr bieten, ich zeige keine Kompromissbereitschaft, lauere auf die Fehler des anderen, um sie hervorzukehren oder stelle dem anderen sogar eine Falle. Das merkt ein Kind natürlich und kann dann aggressiv oder auch depressiv reagieren.

Ein anderes Spiel heißt: „**Das hast du nun davon!**“ Das ist die geheime Schadenfreude am Unglück des anderen.

schlechte Spiele		Trennungskinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>geheime Schadenfreude und Rachegefühle</i></p> <p><i>den anderen auflaufen lassen, mißsachten, abwerten</i></p> <p><i>negative Signale über den anderen Elternteil vor dem Kind</i></p> <p><i>kein Interesse an konstruktiver Kommunikation</i></p>	<p>Loyalitätskonflikt des Kindes</p>
<small>Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation</small>		<small>Folie 8</small>

Man missachtet ihn, wertet ihn ab und signalisiert negative Botschaften vor dem Kind. Das muss nicht direkt geschehen, das kann auch indirekt geschehen: verdrehte Augen nach oben, sobald der andere spricht, sind ein Beispiel dafür. Das Kind kann nun in einen Loyalitätskonflikt geraten, weil es natürlich beide mag und gerät nun unter Stress. Es möchte beide als Eltern behalten, es kann ganz schlecht ertragen, wenn sie sich gegenseitig in die Pfanne hauen.

schlechte Spiele		Trennungskinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>sein eigenes Ding auf Biegen und Brechen durchziehen</i></p> <p><i>keine Bereitschaft, sich an Absprachen und Vereinbarungen zu halten</i></p> <p><i>das Kind den eigenen Frust spüren lassen</i></p> <p><i>Unberechenbarkeit</i></p>	<p><u>Unsicherheit – Frustration</u> Selbstunsicherheit</p>
<small>Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation</small>		<small>Folie 9</small>

„**Du kannst mich mal**“ ist auch so ein Spiel. Ich versuche, mein eigenes Ding auf Biegen und Brechen durchzuziehen und zeige keine Bereitschaft, mich an Absprachen oder Vereinbarungen zu halten. Entweder durch direkte Konfrontation oder indirekt, indem ich Termine kurzfristig platzen lasse, das Kind später als vereinbart zurückbringe oder andere Nickeligkeiten laufen lasse und dadurch den Alltagsplan des Anderen durcheinander bringe.

Ich lasse das Kind auch meinen Frust spüren und bin da unberechenbar. Unsicherheit, Frustration und Selbstunsicherheit können bei dem Kind langfristig die Folge sein.

schlechte Spiele		Trennungskinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>den Kontakt und die Kommunikation abbrechen</i></p> <p><i>Un erreichbarkeit als emotionale Waffe</i></p> <p><i>nur einseitige sporadische Kontaktaufnahme</i></p> <p><i>Ignorieren der Signale des anderen und des Kindes</i></p>	<p>Schuldgefühle Beziehungsaufgabe</p>
<small>Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation</small>		<small>Folie 10</small>

Ein anderes ungünstiges Kommunikationsmuster wäre: „**Schluss! Aus! Feierabend!**“ Ich breche den Kontakt zeitweise oder eine Weile ab und wenn, dann gibt es überhaupt nur eine einseitige sporadische Kontaktaufnahme. Die andere Seite hat keine Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen. Für das Kind ist diese Unberechenbarkeit extrem schwierig, da es in seinen Bindungsbemühungen immer wieder enttäuscht wird.

Diese „Unerreichbarkeit“ als emotionale Waffe gegen den anderen Elternteil trifft in erster Linie das Kind. Letztlich wird es sich aus dem emotionalen Kontakt zurückziehen und die Beziehung aufgeben müssen, will es sein inneres Gleichgewicht zurückgewinnen. Was bleibt, ist die emotionale Unsicherheit in Beziehungen sowie Schuldgefühle.

schlechte Spiele		Trennungs- kinder
<ul style="list-style-type: none"> • Wer ist besser – Mama oder Papa? • Wie Du mir – so ich Dir! • Das hast Du nun davon! • Du kannst mich mal • Schluß! Aus! Feierabend! • Ich bestehe auf meinem Recht • Du bist schuld • Wir tun so als ob • Du bist wie der / die 	<p><i>sich mittels Verbündeter dem Anderen gegenüber durchsetzen</i></p> <p><i>rigides Einfordern von Rechten</i></p> <p><i>die öffentliche Meinung auf seine Seite bringen</i></p> <p><i>den direkten Machtkampf suchen</i></p>	<p>Ängste - Aggressionen</p> <p>Selbstunsicherheit</p>
<small>Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 11</small>		

„**Ich bestehe auf meinem Recht**“ und versuche mich mittels Verbündeter dem anderen gegenüber um jeden Preis durchzusetzen. Entscheidend ist das „um jeden Preis“, man besteht ohne Kompromissbereitschaft auf seinem vermeintlichen Recht und sucht den direkten Machtkampf. Wie gesagt, die Kinder bekommen das mit, versuchen möglicherweise die Situation auszugleichen, über harmonisierendes Verhalten zu entschärfen. Selbstunsicherheit, Aggressionen und Ängste können die Folge sein.

Ein weiteres schlechtes Spiel heißt: „**Du bist Schuld!**“ Ein Elternteil geht in die Opferrolle, übernimmt keinerlei Verantwortung für seine Situation, sondern gibt dem anderen die Schuld. Die Opferrolle kann eine sehr, sehr starke und mächtige Rolle sein. Ganz gleich was der andere nun tut, er wird immer dadurch ausgehebelt, dass alles, was er macht, falsch ist. Man benutzt das Kind als Ersatzpartner, in dem man ihm sein Leid klagt und so in die Rolle des Verbündeten gegen den anderen drängt.

schlechte Spiele		Trennungs- kinder
<ul style="list-style-type: none"> • Wer ist besser – Mama oder Papa? • Wie Du mir – so ich Dir! • Das hast Du nun davon! • Du kannst mich mal • Schluß! Aus! Feierabend! • Ich bestehe auf meinem Recht • Du bist schuld • Wir tun so als ob • Du bist wie der / die 	<p><i>aus der Opferrolle heraus den anderen schlecht machen und Schaden zufügen</i></p> <p><i>aggressive Täterzuweisung</i></p> <p><i>demonstrative Hilflosigkeit</i></p> <p><i>Versuche, das Kind und weitere Personen als Verbündete zu gewinnen</i></p>	<p>Einengung der</p> <p>Persönlichkeitsentwicklung</p>
<small>Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 12</small>		

Das Fatale dabei ist, dass Kinder ohnehin dazu neigen, in ihrem primären Beziehungssystem Verantwortung zu übernehmen und sich schnell „diesen Schuh anziehen“. Um die eigene Existenz in diesem System zu sichern, gerät ein Kind nun in eine Rolle, die es komplett überfordert und seine Persönlichkeitsentwicklung einengt. Es hat hier auch kaum eine Chance, den anderen Elternteil neutral, mit eigenen Augen zu sehen, sondern betrachtet diesen durch die getönte Brille der Voreingenommenheit.

Meist vor den räumlichen Trennung der Eltern läuft das Spiel: „**Wir tun so als ob!**“ Wir glauben, wir könnten Konflikte vor dem Kind geheim halten. Das ist eine absolute Illusion. Kleine Kinder sind, wie gesagt, auf Anpassung geeicht und merken sofort, wenn etwas nicht stimmt. Wir reden hier nicht über Übergangsphasen, in denen die Eltern selbst noch nicht wissen, wie sie sich entscheiden sollen, sondern um ein Arrangement.

schlechte Spiele		Trennungs-kinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>Konflikte vor dem Kind geheim halten</i></p> <p><i>verdeckte gegenseitige negative Signale</i></p> <p><i>Spannungen beim Anderen und beim Kind abladen</i></p> <p><i>Tabu-Situationen für das Kind schaffen</i></p>	<p>Ängste- Schuldgefühle Minderwertigkeitsgefühle</p>

Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 13

Die Partnerschaft, die Beziehung ist vorbei, doch wir tun so, als ob. Ein Kind spürt aber die gegenseitigen negativen Signale der Eltern und versucht wiederum, die Situation zu entschärfen. Ein Spiel, das es nicht gewinnen kann, denn diese Situation besteht möglicherweise viele Jahre, vielleicht sogar bis in sein Erwachsensein hinein. Minderwertigkeitsgefühle, Ängste und Schuldgefühle können die Folge sein.

schlechte Spiele		Trennungs-kinder
<ul style="list-style-type: none">• Wer ist besser – Mama oder Papa?• Wie Du mir – so ich Dir!• Das hast Du nun davon!• Du kannst mich mal• Schluß! Aus! Feierabend!• Ich bestehe auf meinem Recht• Du bist schuld• Wir tun so als ob• Du bist wie der / die	<p><i>das Kind als Medium des Partnerkonfliktes benutzen</i></p> <p><i>direkte oder indirekte Schuldzuweisungen an das Kind</i></p> <p><i>das Kind in seiner Persönlichkeit kränken</i></p> <p><i>keine Akzeptanz der Persönlichkeit des Kindes</i></p>	<p>nachhaltige emotionale Konflikte und Persönlichkeitsstörungen</p>

Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 14

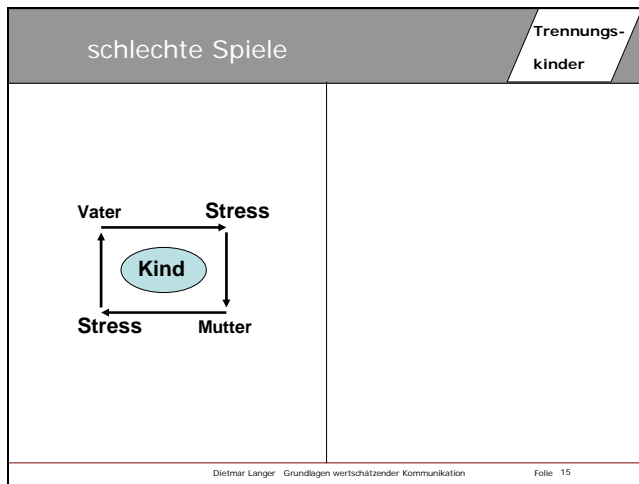
Noch schwieriger ist der Satz für das Kind: „**Du bist wie der oder du bist wie die**“, also die direkte oder indirekte Schuldzuweisung an das Kind und damit keine Akzeptanz seiner Persönlichkeit. Man sieht in dem Kind Anteile der Persönlichkeit des anderen Elternteils und reagiert darauf negativ und abwertend. Das Kind gerät ins Kreuzfeuer des Partnerkonfliktes, es wird direkt angegriffen, ohne eine Chance zu haben, sich zu wehren oder seine Lage zu verbessern.

Diese Situation kann zu einer massiven Kränkung des Selbstwertgefühls des Kindes führen und damit zu nachhaltigen Persönlichkeitsstörungen.

Parallelen zu chronischen Störungen

Ja das sind so einige schlechte Spiele, nun sollten wir aber nicht glauben, dass dahinter böse Absicht oder bewusste Berechnung steckt. Diese Spiele spiegeln alte Muster und Kindheitserfahrungen der Eltern wieder, in der Regel stecken hinter diesen Spielen unbewusst ablaufende Mechanismen, und da wir hier nicht über bewusste Absichten reden, gibt in diesen Fällen auch keine juristische Lösung.

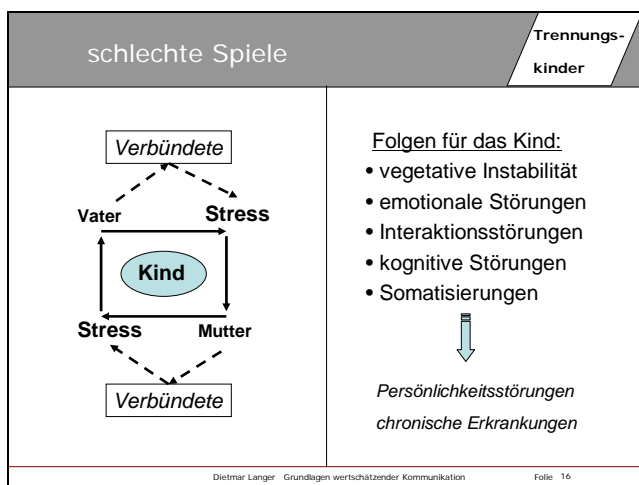
Ich hatte am Anfang gesagt, das kommt mir manchmal so vor wie der Verlauf einer chronischen Erkrankung. Ich will Ihnen einmal zeigen, wie wir das so sehen, natürlich im übertragenen Sinne. Wir haben zwei Seiten: den Vater auf der einen Seite, die Mutter auf der anderen Seite, in der Mitte steht das Kind und die Signale und Botschaften gehen jetzt permanent hin und her. Bei schlechten Spielen ist es so, dass jede neuen Runde in der Kommunikation den Stresspegel auf beiden Seiten erhöht - ein Signal vom Vater zur Mutter, ein Signal von der Mutter wieder zurück - so dass das System immer weiter destabilisiert wird.



Man kann in diesem System nicht mehr Ursache und Wirkung unterscheiden, es generiert Probleme, es geht nur noch hin und her. Und das ist das System chronischer Störungen, ein gegenseitiger Kontrollmechanismus, den wir z.B. bei chronische Schlafstörungen genauso finden, wo in der Mitte halt nicht das Kind, sondern das Problem steht.

Kommunikationsfallen

Man könnte sagen, es ist eine „Kommunikationsfalle“, in der sich die Eltern hier befinden und die zum Hintergrund hat, dass jede Seite grundsätzlich nicht akzeptiert, dass der Andere so ist wie er ist. Was der Eine bejaht, verneint der Andere, ein hin- und her gegenseitiger Infragestellungen. Dies führt zu einem Hochschaukeln des Stressmaßes in dem Ursprungssystem.



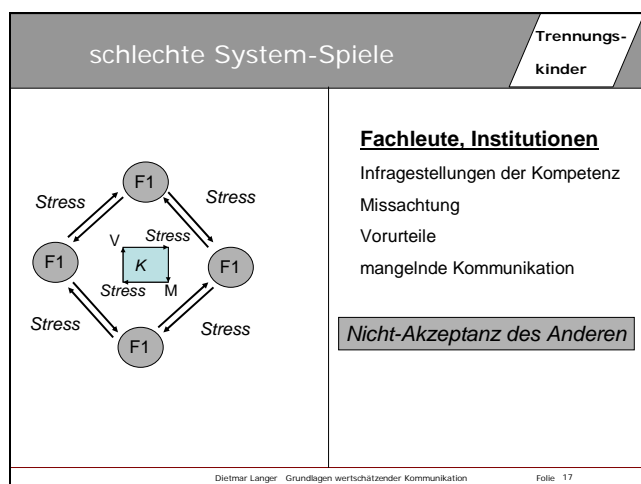
Kurzfristige Folgen für das Kind können vegetative Instabilitäten sein: wir sehen dann Schlafstörungen, Infektketten, immer wieder Husten, Schnupfen, Heiserkeit, wir sehen emotionale Störungen, Angstprobleme, aggressive Attacken, Interaktionsstörungen. Die Kinder kommen in der Schule und im Kindergarten nicht klar, wir finden Störungen wie Leistungsabfall in der Schule und eben Somatisierungen, d.h. ein körperlicher Ausdruck dieser Probleme.

Langfristig kann diese Situation durchaus Persönlichkeitsstörungen oder auch chronische Erkrankungen oder deren Entwicklung begünstigen.

schlechte Systemspiele

Die Frage ist, wie bekommen wir jetzt eine Lösung? Das ist gar nicht so einfach. Das System geht nämlich noch weiter. Es kommen „Mitspieler“ hinzu, jede Seite schafft sich „Verbündete“, das können Familienmitglieder, Bekannte, oder auch Fachleute sein. Wenn man nicht aufpasst, gerät man in die Falle und so entwickelt sich eine „Wolke“ eines weiteren ungünstigen Kommunikationssystems um das ursprüngliche herum. Wenn wir uns die Probleme, die die Eltern im Alltag miteinander haben, nun auf diesem Hintergrund betrachten, müssen wir auch die Frage, wie komme ich da wieder heraus, auch viel umfassender beantworten. Wir müssen uns klar machen, dass es darum geht, dieses Stressmuster aufzulösen, das es nicht um Schuldzuweisungen geht und aus der Systemsicht schon gar nicht darum, wer im Einzelfall Recht und wer Unrecht hat. Es geht nicht um den Einzelfall, es geht um das Muster. Man muss aus diesem Stressmuster heraus. Jetzt kommt aber gerade diese „Wolke“ ins Spiel, d.h. die weiteren mitbeteiligten Personen, wie Verwandte, Bekannte und auch Fachleute, und damit eine Falle, die sich aus deren Einwirkung ergeben könnte: Jeder hat natürlich seine eigene Sicht oder ist emotional an eine Seite gebunden und jeder will seine Sichtweise akzeptiert sehen. So gibt es beispielsweise eine Reihe von Fachleuten, die sich jetzt aus verschiedenster Sichtweise mit dem Problem auch befassen. Und dann hat der Psychologe natürlich eine andere Sicht als der Mediziner, der wiederum eine andere als der Therapeut oder der Sozialarbeiter und diese wieder eine andere als die Ämter und andere Einrichtungen oder als der Gutacher. Jeder hat seine Sicht und jede Sicht ist sicherlich wertvoll.

Das Problem ist, dass das Ursprungssystem – der elterliche Streit - die Fachleute und Institutionen instrumentalisiert und nun streiten wir uns alle um die richtige Sichtweise.



Und somit haben wir das gleiche Problem wie die Eltern auch: Wir stellen die Kompetenz der anderen in Frage, wir missachten die Dinge, die gesagt oder geschrieben werden. Ich habe als Psychologe natürlich Vorurteile gegenüber Juristen oder auch umgekehrt usw. Letztendlich haben wir das Meta-Problem, das das, was auf der Eltern-ebene abläuft, nun auch auf der Fach-ebene abläuft. Wenn das so ist, ist eine konstruktive Lösung im Sinne des Kindes nahezu unmöglich, da jede juristisch einwandfreie Feststellung psychologisch unterlaufen werden kann.

Genau das ist das Problem – ich bin ja, wie gesagt, im Gesundheitsbereich tätig, und da sehen wir ähnliche Prozesse, die Chronifizierungen von Erkrankungen begünstigen, ebenfalls – es ist einfach unglaublich, wie schnell man als Fachmann in die Falle geraten kann. Man muss also aufpassen.

Sachlichkeit

Eine wertschätzende Kommunikation wertet das Gegenüber nicht ab. Gerade auch wenn man anderer Meinung ist, die Akzeptanz der Andersartigkeit des Anderen ist die Grundvoraussetzung für jede konstruktive Lösung – dies gilt für die Meta-Ebene der Fachleute und Institutionen wie für die Elternebene. Nur so ist eine sachliche Diskussion, ein sachlicher Austausch bei verschiedenen Standpunkten möglich, und dazu müssen wir versuchen, den Standpunkt des anderen nachzuvollziehen. Um aus dieser Kommunikationsfalle auszusteigen, muss die Strategie heißen, Stress reduzieren!

Berücksichtigung der Grundbedürfnisse

Kommen wir noch einmal auf den Anfang zurück: was sind die Grundbedürfnisse des Kindes? Zugehörigkeit, Orientierung, Sicherheit, Erfahrung, Aufmerksamkeit und Versorgung, wie und von wem können diese Punkte am besten gewährleistet werden? Wie gestaltet sich die Aufgabenverteilung zwischen den Eltern? Das alles sind Fragen, die bei der Entscheidungsfindung auf der Meta-Ebene berücksichtigt werden müssen. Und nun erinnern uns daran, was Nixon ausgedrückt hat und die Schlussfolgerung daraus: es gibt eben nicht die unbedingte Objektivität, sondern jede Sichtweise, jede Botschaft eines Senders an einen Empfänger kann sehr sinnvoll sein. Es ist nämlich genauso sinnvoll, zu beachten, was beobachtet die Erzieherin im Kindergarten, was sagen die Eltern (ganz wichtig natürlich) und was sagen andere Fachleute. Wir müssen viele verschiedene Informationen und Sichtweisen integrieren und dazu muss man sich zusammensetzen. Und damit brauchen wir die Rollenklarheit. Das ist ja nicht immer so leicht mit der Rollenklarheit.

Ich habe Ihnen hier kurz etwas zusammengestellt:

Rollenklarheit

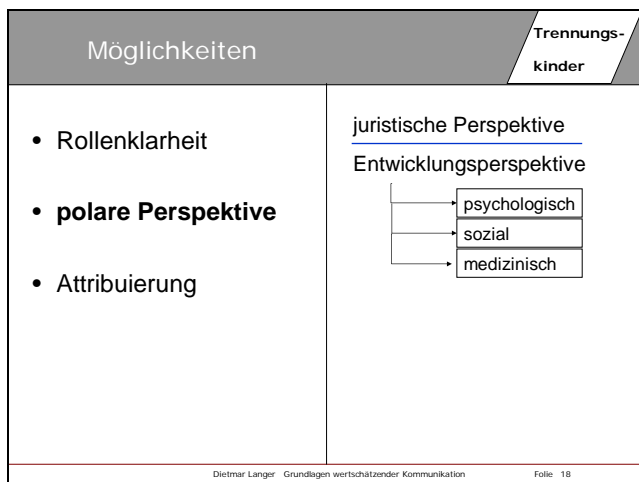
Zunächst die Frage, bin ich Beurteiler oder Behandler und zweitens, gibt es einen Austausch und gibt es eine Akzeptanz. Das sind aus meiner Sicht ganz wichtige Punkte. Als Behandler bin ich Anwalt meines Klienten und versuche, für ihn Verbesserungen zu erzielen. Dabei ist es meine Aufgabe, langfristig tragfähige und umsetzbare Lösungen ins Auge zu fassen. Da ich zunächst vom Standpunkt meines Klienten ausgehe und ausgehen muß, ist meine Sichtweise naturgemäß subjektiv getönt. Dafür bietet sie die Möglichkeit sehr konkreter, für den Klienten praktisch umsetzbarer Verhaltenstrategien. Als Beurteiler habe ich Neutralität zu wahren und muß aus den mir vorliegenden subjektiven Vorschlägen denjenigen herausfiltern, der einen annehmbaren Kompromiss für alle Beteiligten darstellen kann.

Dazu ein Beispiel aus meinem Arbeitsbereich: Wir haben bei der Behandlung chronischer Erkrankungen auch ein ähnliches Problem gehabt. Es gibt im medizinischen System sehr klare Ordnungen und Strukturen, die z.B. in der Chirurgie, wo letztlich die ärztliche Kunst entscheidend ist, auch funktionieren. Es hat sich aber gezeigt, dass, wenn ich chronische Störungen und Verhaltensauffälligkeiten erfolgreich behandeln will, es nur geht, wenn sich ganz unterschiedlichen Bereiche und Berufe zusammensetzen und austauschen. Da ist die Beobachtung einer Kinderkrankenschwester genauso wichtig wie die Beobachtung eines Oberarztes. Und nur, wenn man dazu bereit ist, zu

einer gegenseitigen Akzeptanz und der Einsicht, dass die einzelne Perspektive nur eine subjektive sein kann, kann man da aus diesem Schlamassel rauskommen, sonst nicht.

polare Perspektive

Hierbei kann die polare Perspektive, d.h. es gibt nicht richtig und falsch, sondern sowohl aus auch, ein hilfreiches Denkmodell sein.



Grob zusammengefasst, ich habe da keinen Anspruch auf Vollständigkeit, könnte man es bezüglich von Trennungskindern vielleicht so beschreiben: wir haben einmal die juristische Perspektive, die auf jeden Fall den objektiven Rahmen bietet für alle Möglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen und dann die Entwicklungsperspektive des Kindes. Hier gibt es wieder Untergruppierungen: die psychologische, sozialen oder medizinischen Aspekte.

Polares Prinzip heißt, zu versuchen, diese unterschiedlichen Sichtweisen in ein Modell zu integrieren. Voraussetzung ist aber die gegenseitige Akzeptanz auf der Fachebene, sonst laufen wir in die gleiche Falle, in die auch die Eltern gelaufen sind und stellen uns mit unseren Ansichten gegenseitig in Frage.

Attribuierung

Dabei ist neben der Frage "was beobachte ich" auch die Frage wichtig „wie bewerte ich das, was ich beobachte!“ Oft machen wir hier einen Fehler: wir übersehen die strategischen Möglichkeiten von Menschen, Erwachsenen wie Kindern. Zeigt jemand ein auffälliges Verhalten sagen wir: das ist ja auch kein Wunder, der hat ja eine gestörte Persönlichkeit, er ist extrovertiert oder introvertiert. Wir sagen, der ist so, weil er so ist! Bei Kindern sagt man, die Mutter ist hysterisch, kein Wunder, dass sich das Kind immer so aufregt. Man nennt dies den Attribuierungsfehler erster Art. Wir legen die Erklärung eines Verhaltens in die Person und damit ist jede Therapie schnell vorbei. Weil „der halt so ist“, kann man auch nichts machen. Nun gibt es sicher Menschen, die tatsächlich eine gestörte Persönlichkeit haben, doch in den meisten Fällen erklärt dieser Aspekt den geringsten Teil der Verhaltensauffälligkeit.

Klärung der Rahmenbedingungen

Besser ist es, zu überlegen, welche Rahmenbedingungen vorliegen. Da sind wir wieder bei den Möglichkeiten, die Kinder haben und da sind wir natürlich auch bei den Möglichkeiten, die wir Eltern haben und eben die Fachleute. Ein auffälliges Verhalten kann aufgrund bestimmter situativer Rahmenbedingungen entstehen. Das permanente Protestverhalten eines Kindes kann mich dazu bringen, mein Verhalten und meine Lebens-

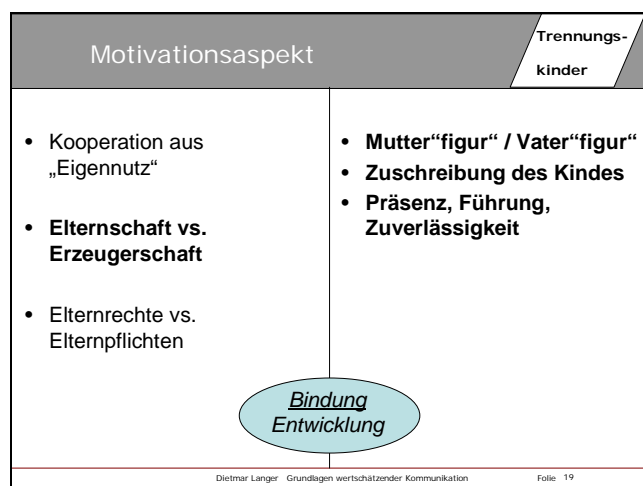
umstände zu überdenken und gegebenenfalls zu verändern. Das Problem, das ein Kind immer wieder zeigt, sei es, dass es sich zurückzieht, sei es, dass es immer wieder ohne offensichtlichen Grund krank wird, kann uns als Eltern dazu bringen, zum Wohle des Kindes mehr miteinander zu kooperieren. Ein auffälliges Verhalten kann unter bestimmten Umständen durchaus ein sinnvolles, adäquates Verhalten darstellen. Um hier Klarheit zu bekommen, brauchen wir aber die gegenseitige Akzeptanz und Zusammenarbeit der verschiedenen Fachleute und Institutionen, und an diesem Punkt scheitert es leider oft.

Motivation

Ein weiter Aspekt der Frage, wie wir ein Problem lösen können, betrifft die Motivation des Einzelnen. Gibt es überhaupt einen Willen zur Zusammenarbeit und zum Austausch? Die Motivation für Eltern zusammen zu arbeiten, kann die Kooperation aus Eigennutz sein. Das ist nicht grundsätzlich schlecht, Eigennutz ist ein gutes biologisches Prinzip, das Überlebensprinzip. Wir müssen nicht übermäßig altruistisch sein, nicht in eine Opferrolle gehen. Ich helfe meinem Kind, ich bin zuverlässig, ich halte Verabredungen ein, einfach deswegen, weil ich auch die Ernte einfahre. Ich bekomme Bedeutung für mein Kind, weil ich zuverlässig bin. Das ist ein sinnvoller Eigennutz. Gleichzeitig unterstütze ich die Bindung und die Entwicklung des Kindes. Und so geht es letztlich nicht um die Frage, ob eine Familie im klassischen Sinne besteht oder nicht, sondern ob jeder der Eltern bereit ist, günstige Entwicklungsvoraussetzungen für sein Kind zu schaffen.

Zeit und Präsenz

Der Unterschied zwischen Elternschaft und Erzeugerschaft ist genauso wichtig. Man muss sich klar machen, wer aus Sicht des Kindes Vater oder Mutterfigur ist. Das ist immer eine Zuschreibung dieses Kindes. Vater- oder Mutterfigur bekommt eben derjenige zugeschrieben, der die erwähnte Zuverlässigkeit und Sicherheit auch bieten kann.



Es kommt nicht nur auf die zeitliche Dauer des Kontaktes an. Diese spielt sicherlich auch eine Rolle. Wenn ich einen förderlichen Kontakt haben möchte, brauche ich Zeit, aber mindestens genauso wichtig ist es, wie die Kommunikation im Kontakt läuft, ob ich auch präsent bin, ob ich führen kann, Grenzen, Schutz und auch Spaß geben kann. Und präsent sein heißt, das Bedürfnis des Kindes nach einem sicheren Gegenüber zu erfüllen. Es reicht nicht, die Kontaktzeit mit dem Kind juristisch durchzusetzen, das Kind

dann aber vor dem Fernseher oder bei der Oma zu „parken“. Genauso wenig muss ich dem Kind am Wochenende ein übermäßiges Unterhaltungsprogramm bieten. Was zählt ist die Präsenz in den Momenten des Zusammenseins, Verständnis, zuhören, da sein.

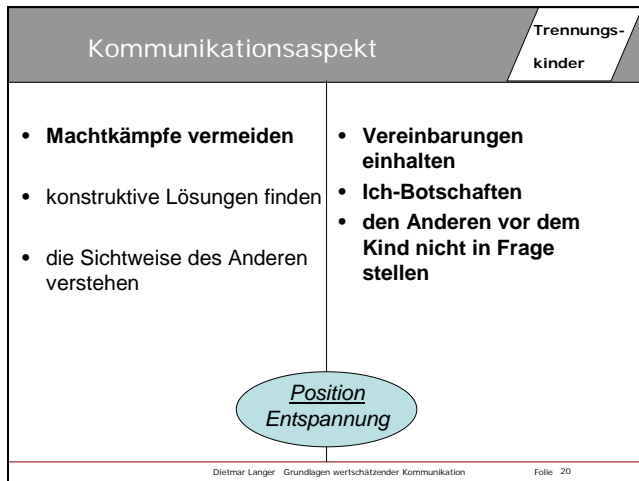
Die Beziehungsregelung wird ja nicht durch die Logik, durch die bewusste Überlegung gesteuert. So, wie eine Trennung auch nicht aufgrund eines kognitiven Problems entsteht, jedenfalls nicht in den meisten Fällen, sondern Ausdruck eines emotionalen Problems ist. Beziehung regelt – vereinfacht gesagt - unser Zwischenhirn, unser emotionales Gehirn. Unser Zwischenhirn rechnet aber nur die Beziehungszeiten, die wir zu zweit verbringen, in der es eine hohe gegenseitige Präsenz gibt. Ein Beispiel: als Familie oder als Gruppe macht man etwas zusammen, das ist auch interessant, das ist ein schöner Zeitvertreib, aber das regelt die Beziehung zwischen zwei Menschen nicht. Die Beziehung zwischen zwei Menschen kann nur in der Zeit zu zweit entwickelt, stabilisiert, bestärkt und verändert werden. Nur die Zeit zu zweit zählt: ich und das Kind, ich und der Freund, ich und der Partner. Hier kann ich meinem Gegenüber das Gefühl von Bedeutsamkeit und Akzeptanz vermitteln. Wenn ich nach langem Bemühen endlich mein erstes Date bekomme und jetzt nehme ich meine Mutter mit oder meinen besten Freund, bekomme ich bestimmt kein zweites Date mehr. So müssen wir uns als Eltern entscheiden, was wir wollen: die Erzeugerschaft ist biologisch festgelegt, aber Elternschaft, die Mutterfigur, die Vaterfigur nicht. Wenn ich Vater oder Mutter in Augen des Kindes sein will, muß ich investieren. Und dazu habe ich jederzeit eine Chance, auch wenn die Familie getrennt lebt.

Elternpflicht

Kommen wir nun zu dem Thema Elternrechte und Elternpflichten. Elternpflicht ist hier nicht im juristischen Sinn gemeint, obwohl es durchaus ein Teilaspekt der Beziehungsgestaltung zum Kind darstellt, ob ich meinen Beitrag zur Versorgung leiste oder nicht. Elternpflicht ist hier eher im psychologischen Sinne gemeint, was steht dem Kind zu, was kann das Kind sich selber nicht geben, womit ist es komplett überfordert. Es ist in jedem Fall damit überfordert, sich sein „Nest“ selber zu bauen. Also die Frage: „unter welchen Rahmenbedingungen möchtest du leben?“, kann kein Kind beantworten. Es kann natürlich in strategische Fallen geraten. Es wird möglicherweise etwas sagen, aber ob das, was es sagt, seinen Bedürfnissen wirklich entspricht, steht noch auf einem anderen Blatt. Denken wir an die psychologischen Verstrickungen schlechter Spiele. Ein Kind ist nicht selten Gefangener solcher Verstrickungen, es hat den Überblick nicht, es möchte niemanden kränken, es hat Angst vor Konsequenzen - und entscheidet dann oft nach dem minimalsten Risiko, aber nicht im Hinblick auf das, was es tatsächlich braucht. Wenn ich mich in der Elternrolle sehe, als Mutter oder als Vater, ist es schon meine Aufgabe, zu sagen, was steht dem Kind zu, was kann ich ihm geben und selbstverständlich auch, was steht dem anderen Elternteil zu. Zum Wohle des Kindes. Das ist Elternpflicht. Leider reden wir viel zu oft über unsere Rechte als Eltern als über unsere Pflichten.

Machtkämpfe vermeiden

Damit kommen wir zum Kommunikationsaspekt. Es gibt indirekte Machtkämpfe oder direkte. Ein direkter Machtkampf läuft dann so wie in diesen schlechten Spielen. Da wird der andere direkt angegangen. Indirekte Machtkämpfe sehen so aus, dass man sich zwar oberflächlich nett und freundlich verhält, aber beispielsweise immer wieder Dinge vergisst oder die Vereinbarungen dann doch nicht so klappen, wie sie klappen sollten. Wie kann ich das vermeiden? Ich bemühe mich alles einzuhalten.



Es ist nicht schlimm, wenn einmal etwas nicht klappt. Nirgendwo klappt immer alles hundertprozentig. Aber ich bemühe mich. Ich vergelte nicht Gleiches mit Gleichem – ich bemühe mich, meinen Beitrag zu leisten, ganz gleich, was der andere tut. Wichtig ist es, bei einem Konflikt mit Ich-Botschaften zu arbeiten. Du-Signale heizen den Konflikt so richtig an.

Akzeptanz

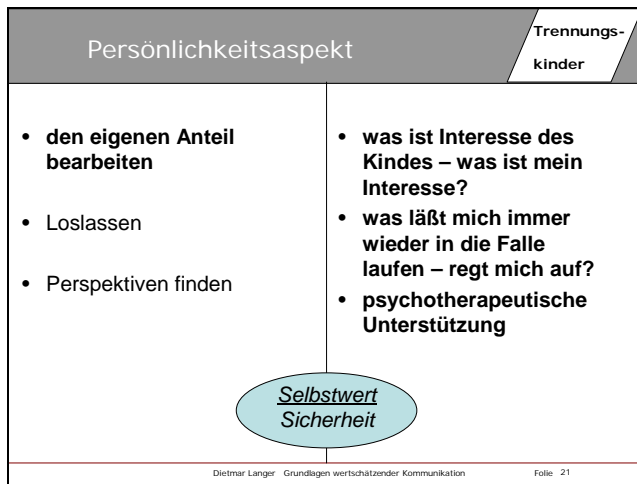
Ein ganz wichtiges Grundprinzip in der Kommunikation zwischen Eltern ist es, den anderen vor dem Kind nicht in Frage zu stellen, nicht immer wieder vor dem Kind über das Kind zu diskutieren. Permanenter Streit, Infragestellungen und Machtkämpfe der Eltern setzen das Kind enorm unter Stress. Konstruktive Lösungen kann es nur geben, wenn beide Seiten bereit sind zu Vereinbarungen und Kompromissen. Immer unter dem Aspekt: was benötigt das Kind. Nur so kann diese übergeordnete Ebene entstehen, die dem Kind die entwicklungsförderlichen und Halt gebenden Rahmenbedingungen schafft. Diese Ebene ist die Ebene der Eltern, hier hat das Kind kein „Mitspracherecht“ und damit auch keine Verantwortung zu tragen und gerät so auch nicht in die erwähnten Verstrickungen, die es überfordern. Dies zu erreichen ist allerdings äußerst schwierig, ganz besonders in der Phase, in der die ehemaligen Partner die psychische Trennung noch nicht akzeptiert haben. In dieser Phase, die möglicherweise noch Jahre nach der juristischen Trennung anhält, kann der Einzelne immer wieder das „Hochkochen“ alter Muster, Kränkungen und Verletzungen erleben und damit nicht in der Lage sein, angemessen mit dem ehemaligen Partner umzugehen. Ohne Mediatoren, die hier als Zwischenglied fungieren und Spannungen abbauen helfen, sind in einem solchen Fall konstruktive Lösungen in der Alltagsgestaltung oft kaum mehr möglich.

eigene Anteile erkennen

Warum ist das so? Denken wir doch einmal über unsere eigene Persönlichkeitsentwicklung nach. Wir waren auch einmal Kinder, wir haben Erfahrungen gesammelt und wir haben auch Stressmuster entwickelt und Anpassungsmuster. Unsere Stress- und Anpassungsmuster, die wir heute als Erwachsene zeigen, kommen zum größten Teil aus der frühen Kindheit. Und sie steuern auch heute noch unser Verhalten, sie steuern das, was uns unter Stress geraten lässt, was uns aggressiv oder depressiv reagieren lässt, was ich aushalten oder nicht aushalten kann.

Und nun gibt es einen Menschen auf der Welt, der meine persönlichen Muster ganz genau kennt, und das ist mein Kind. Mein Kind schaut mich an und es weiß in einer Sekunde ganz genau, was Sache ist. Ob mich etwas bedrückt, ob ich angespannt oder

entspannt bin. Kinder sind perfekt im Herausfiltern von Stimmungen und in der Interpretation der Körpersprache. Und sie nutzen das für sich. Mein Kind spürt instinktiv ganz genau, wie es sich verhalten muß, um mich zu bestimmten Handlungen zu bewegen.



Das ist keine Bösartigkeit, sondern natürliches Verhalten. Und genauso kann es passieren, dass man bezüglich der Rollenverteilung in der Elternschaft in diese Fallen gerät, dass wir zum Beispiel eine gute Lösung bezüglich der Trennung wollen, sie aber nicht erreichen. Es ist kein böser Wille, das würde ich niemandem unterstellen, auch nicht die Unfähigkeit zur Kommunikation. Es sind manchmal Altlasten von früher, die einen einholen.

Ich höre manchmal von schwangeren Frauen, dass durch eine Schwangerschaft plötzlich längst vergessene Gefühle, zum Beispiel Ängste, wieder hoch kochen und scheinbar abgelegtes Verhalten wieder zum Vorschein kommt. Man freut sich natürlich auf das Kind, aber trotzdem ist dann dieses Gefühl wieder da, die Angst, die Jahre lang keine Rolle spielte, und diese Angst bestimmt jetzt mein Denken und Handeln im Alltag. Und durch eine Trennung passiert es dann wieder. Das lässt einen immer wieder in die gleiche Falle laufen, in die negativen Spiele hinein. Ich projiziere ein Gefühl in den Partner hinein, das vielleicht gar nichts mit ihm zu tun hat. Und ähnliche Prozesse können auf der Vatebene auch ablaufen, ebenfalls ausgelöst durch die Schwangerschaft der Partnerin oder durch den Eintritt des Kindes in das Beziehungsfeld oder durch andere Veränderungen. In einem solchen Fall habe ich kaum noch die Chance, mein Gegenüber wirklichkeitsnah zu sehen.



Wenn ich feststelle, dass ich hier alleine nicht herauskomme, sollte ich psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen. Das Ziel muss es sein, sich von diesen alten Gespenstern aus der Vergangenheit zu verabschieden und loslassen. Solange dieser Prozess noch nicht abgeschlossen ist – dazu gibt es auch interessante Studien – sind auch neue Partnerschaften für das Kind eher eine weitere Belastung und als eine Entlastung.

Manchmal ist es auch so, dass die Trennung der Partner selbst nur das Produkt nicht bewältigter alter Gefühle und Muster ist. Und meine alten Muster nehme ich auch in die neue Beziehung mit und werde dann möglicherweise die gleiche Katastrophe wieder erleben. Erst wenn diese Altlasten verarbeitet und abgeschlossen sind, kann sich – nun unter anderen Voraussetzungen - eine neue Partnerschaft, ein neues Familien-System gründen, in dem sich das Kind auch wieder wohl fühlt.

Kooperation und Akzeptanz der Fachleute

Kommen wir zum Schluss noch einmal auf das übergeordnete System zu sprechen, die „Wolke“ der Institutionen und Fachleute um die Familie herum. Wir als Fachleute haben die Aufgabe und die Verantwortung, geeignete Rahmenbedingungen dafür zu finden, wie zum Beispiel Kontakte geregelt werden und wie man den Eltern helfen kann, die Sichtweise des anderen dabei zu verstehen. Bezüglich der Kinder sollten wir bei Entscheidungen immer die Entwicklungshintergründe berücksichtigen. Ein Kind mit zwei Jahren verhält sich anders als ein Kind mit einem Jahr, ein Kind vor der Trennung verhält sich anders als ein Kind nach der Trennung. Sie passen sich permanent an. Ein Verhalten, was heute diesen Hintergrund hat, hat morgen einen ganz anderen Hintergrund. Ein Verhalten ist nicht per se zu definieren. Es hat je nach Phase, je nach Entwicklungsstand, je nach Lebenssituation eine ganz andere Bedeutung. Es kann eine Strategie sein, es kann der Ausdruck einer Not sein, es kann meinetwegen ein pädagogisches Problem sein, und das muss man halt bedenken, und dazu braucht man Fachleute und die Motivation, diese Aspekte zu berücksichtigen.

Mediatoren		Trennungs- kinder
<ul style="list-style-type: none">• Rahmenbedingungen für den Lebensraum des Kindes klären• Grundbedürfnisse und Entwicklungshintergründe berücksichtigen• Motivations-, Kommunikations- und Persönlichkeitsaspekte berücksichtigen	<ul style="list-style-type: none">• werden schlechte oder gute Spiele von den Eltern gespielt?• in welcher Rolle befindet sich das Kind?• Einbeziehung von Fachleuten	

Dietmar Langer Grundlagen wertschätzender Kommunikation Folie 26

Dazu müssen die Fachleute und Institutionen mit ihren unterschiedlichen Rollenverteilungen und Sichtweisen besser zusammenarbeiten. Welche Spiele laufen eigentlich zwischen den Eltern? Die einzelne Fachgruppe hat vielleicht gar keine Chance, das herauszufinden. Nur im kooperativen Austausch kommt man dahinter. Was man erzählt bekommt, ist das eine, wie sich die Menschen in den unterschiedlichen Situationen verhalten, kann völlig anders aussehen.

Im Verhalten können wir uns letztendlich nicht verstellen. Ob gute oder schlechte Spiele laufen, sehe ich im Verhalten. Das muss auf der Fachebene berücksichtigt werden und ganz besonders auch, in welcher Rolle sich das Kind befindet. Entscheidungsprozesse sollten daran ausgerichtet sein, schlechte Spiele zu identifizieren, aufzulösen und die Beteiligten aus diesen ungünstigen Strukturen herauszuholen. Wenn einem das gelingt – und das habe ich auch immer wieder erlebt - muss eine Trennung der Eltern keinen dauerhaften Nachteil für ein Kind bedeuten.