

Elternteraining: Bad Bentheim Befrieden statt bekriegen. Eine 2. Chance

Gesprächs-Auswertung von allen Beteiligten Zusammenfassung der bereits im Nachhinein geführten Gespräche mit Teilnehmern aus der Eltern Uni.

Befrieden statt bekriegen in Bad Bentheim begann mit allen Beteiligten mit einer Schweigeminute die Herr Professor Dr. Kluge einleitete.

Diese diente für jeden einzelnen dazu, zunächst einmal für sich zu überlegen mit welchen Anliegen und Vorstellungen er/sie das Jugendamtsangebot aufsuchten.

Im Anschluss daran stellten sich die einzelnen Personen vor. Manche brachten lediglich eine ehr zurückhaltende Begrüßung hervor. Andere wiederum erzählten bereitwillig von ihren Anliegen und Bedenken, die sie an diesem Samstagmorgen mitbrachten.

Um anhand eines Beispiels dieses Vorgehen genauer zu beschreiben, berichtete zunächst eine anwesende Mutter, die vorerst gar nicht genau wusste, mit welchen Anliegen sie an diesem Prozess teilnahm.

Lediglich manchen Erzählungen / Empfehlungen machten sie auf diesen Vormittag aufmerksam. Sie berichtete das sie gespannt auf den Verlauf dieses Gespräches sei und hoffe etwas aus diesem Prozess mitnehmen zu können. Nicht nur einem anwesenden Elternteil erging es so. Manche wurden auch durch Plakate und die Zeitung auf das Jugendamtsangebot aufmerksam.

Um sich noch einmal genauer im Klaren darüber zu werden was man zu diesem Vormittag beitragen kann, bekam jeder einen Arbeitszettel ausgeteilt, der die Frage beinhaltete: „Was geht mit gerade durch den Kopf?“

Anhand eines Beispiels begann Herr Kluge, den Begriff „Befrieden statt bekriegen“ genau zu erläutern.

Dazu lass Herr Kluge eine Geschichte einer Familie vor, die sich mit täglichen Stresssituationen befassen musste.

Besonders die Themen Geduld, Verständnis, Konfliktlösung und aktives Zuhören standen in dieser Geschichte im Vordergrund.

Dabei fiel ein Begriff der den meisten Anwesenden zunächst fremd war.

Die sogenannte Subjektive Theorie.

Unter einer subjektiven Theorie versteht sich, in diesem Zusammenhang, die verschiedenen Reaktionen auf gewisse Situationen. Was soviel bedeutet wie: Jeder hat eine andere subjektive Theorie, also reagiert auf gewisse Situationen unterschiedlich. Demnach hat jeder unterschiedliche Methoden mit Stress, Streit und Gefühlen umzugehen.

Um das eigene Wahrnehmen besser zu verstehen, wurde jeder befragt, was er in dieser Geschichte hörte.

Hier wurden bereits erste Gefühle zum Ausdruck gebracht. Viele Beteiligten erkannten einige Situationen aus der Geschichte, die auch in ihrem alltäglichen Leben eine Rolle spielen, wieder und begannen einiges aus ihrer Lebensgeschichte preis zu geben.

Sie tauschten sich über ihre subjektive Theorie aus.

Eine Mutter gab als Beispiel an: „Der Teller wird leer gegessen.“

Ein weiteres Beispiel teiles war: „Das geht jetzt nicht, weil wir noch einen Termin haben.“

Nachdem dieses Thema erfolgreich diskutiert war, wurde ein weiteres Arbeitsblatt ausgeteilt. In diesem durfte sich jeder mit der Frage beschäftigen; „Welche Art der Kommunikation kann ich Zuhause anwenden?“

Hier gab es Einstimmigkeit. Geantwortet wurde hier: „Hören sie ausdauernd und aufmerksam zu“.

Somit war klar, dass jeder Beteiligte großen Wert auf Aufmerksamkeit und Verständnis für einander legte. Diese Gemeinsamkeit brachte Harmonie in die Gruppe und lud dazu ein, weitere persönliche Anliegen zu besprechen.

Diese wurden besonders in der folgenden Mittagspause geteilt.

Bei näherem Kennen lernen wurde dann offen von persönlichen Erlebnissen gesprochen (z.B Krankheiten / Störungsbilder in der eigenen Familie und die damit verbundenen Sorgen, eigene Ängste und Gefühle)

Auch die anfangs eher schüchternen Anwesenden tauten langsam auf und begannen von ihrem Alltag zu erzählen (Stress / Streit, Aufgaben wie z.B Verpflegung eines Haustieres)

Nachdem alle etwas Zeit hatten um die neu erworbenen Kenntnisse zu verinnerlichen, brachte Herr Dr. Kluge eine weitere Frage auf, zu jeder erst einmal etwas Zeit hatte zu überlegen, wie jeder darauf antworten will.

„Was möchte ich bis zum Ende dieser Runde erreicht haben“?

- gleichzeitig wurde diese Frage mit einer weiteren kombiniert:

„Will ich so bleiben wie ich bin, oder will ich mich verbessern?“

Da jeder mit anderen Vorstellungen und Anliegen kam, fielen die Antworten auch dementsprechend unterschiedlich & persönlich aus.

Hier:

- Ich versuche, mich in diesem Gespräch mehr zu öffnen und mich 3 x einzubringen.
- Ich versuche, offener mit meinen Schwierigkeiten umzugehen.
- Ich bin bereit, mit mich der Frage zu befassen, was ich tun kann damit es mir in meiner Trennungs-Familie besser geht.
- Ich verbessere mich, indem ich die hier neu erworbenen Kenntnisse dieses Vormittags in meinen Familien-Alltag integriere (Wie kann ich mit Stress besser umgehen?)

Als diese Antwort zum Vorschein kam, wurde das Thema „Konsequenzen“, in den Mittelpunkt gestellt. Es wurde sich über die verschiedenen Arten von Konsequenzen und Mahnungen unterhalten und es wurde festgestellt, dass nicht unbedingt jede Konsequenz eine Strafe wäre.

Direkt im Anschluss daran wurde an alle die Frage gestellt: „Wofür sind sie dankbar, was sie jetzt können, nur weil ihre Eltern Sie damals gemahnt haben?“

Hier konnte jeder Beispiele vortragen.

- Räum dein Zimmer auf! - Heute bin ich froh aufräumen zu können.
- Gartenarbeit! - Heute bin ich gerne im Garten und bin froh mich in diesem Gebiet so gut auszukennen.
- Benimm dich! - Heute bin ich froh, anderen Menschen gegenüber ein meistens mit gutem Verhalten gegenüber stehen zu können.
- Lernen für die Schule! - Heute bin ich dankbar, dass ich so ehrgeizig bin und eifrig lerne wenn ich etwas noch nicht so gut kann.
- Teile deine Süßigkeiten! - Heute bin ich froh darüber, teilen zu können.

Als der Bereich „persönliche Erfahrungen“ bereits durch diese Frage angeschnitten war, wurde dieser Bereich vertieft, indem eine PLK (Problemlösekonferenz) durchgeführt wurde.

Hier wurde besonders die Situation einer anwesenden Mutter besprochen, deren Kind an einer psychischen Erkrankung leidet. Durch diese Krankheit leidet nicht nur das Betroffene Kind, sondern auch alle anderen Familienmitglieder.

Es war wirklich bewundernswert wie offen sie über ihre momentane belastende Trennungs-Situation sprachen, so alle Anwesenden.

Die anderen Beteiligten fühlten sich verbunden und gemeinsam wurde nach Beziehungs-Lösungen geforscht, wie man den Alltag in der Trennungs-Familie - trotz krankem Kind und den ständigen damit verbundenen Ängsten - besser meistern kann.

Hier gab es einige Vorschläge wie:

- Anerkennung
- Offene Gespräche mit allen Familienmitgliedern.
- Loben / zu loben für das, was man an der anderen Person zu schätzen weiß.
- Konsequenzen und Regeln festlegen.
- Die Situation versuchen zu akzeptieren.
- Nicht von Schuld reden.
- Der Krankheit nicht so viel Macht geben (mehr auf alltägliche Dinge konzentrieren)
- Aushalten

All diese Ratschläge waren nicht nur hilfreich für die Mutter, sondern auch für den Vater. So konnte jeder etwas von dieser Problemlösekonferenz (PLK) mitnehmen.

Kurz vor Ende dieses gemeinsamen Vormittags bekam jeder einen letzten Arbeitszettel auf dem drei Fragen zu beantworten waren.

1. Folgendes wirbelt noch durch meinen Kopf;
2. Ab heute strebe ich in meiner Familie an;
3. Ich will mich dahingehend verbessern, dass ich in dieser Eltern-Runde Folgendes für mich/für meine Trennungs-Familie vertiefe;

Beantwortung der ersten Frage:

- Alle die helfenden und interessanten Lösungsvorschläge und Wege die hier besprochen worden sind.
- Die Angst, es nicht hinzubekommen, dass ich Vertrauen in die Zukunft habe.
- Umsetzung im Alltag
- Kein teilfamilienglück ohne Anwenden der gehörten Fortschritte?
- hätte ich etwas anders machen können?

Auch die zweite Frage wurde ganz unterschiedliche beantwortet:

- die ganzen Ideen auszuprobieren und für mich zu gucken, was ich davon in meiner getrennten Familie integrieren kann.
- Gespräche suchen, weiterhin zuhören, Vertrauen zum getrennten Partner schaffen.
- Aktives Zuhören, Ausreden lassen.
- Situation akzeptieren und klare Beziehungs-Regeln aufstellen.
- Besser zuhören und mehr in der Familie kommunizieren.

Auch die letzte Frage hatte interessante und vor allem helfende Angebote:

- Elternverhalten/Kindesverhalten, Stressumgang/Vermeidung.
- Auf mich aufpassen = Arbeit, Vertrauen etc.
- Verhalten einzelner akzeptieren und nicht andauernd hinterfragen.
- Zuhören und nicht unterbrechen.

Die Verabschiedung gestaltete Dr. Kluge mit einer Feedbackrunde und der Frage;

„Welche Bedeutung hat dieser Tag mit euch für mich“?

Häufig hörten alle die Antwort; „Ich fand es toll, so eine Erfahrung machen zu dürfen, meine Wünsche und Anliegen als erlaubt zu empfinden und mir wertvolle Tipps für den weiteren Trennungsverlauf einzuholen“.

Auswerten gleich Fazit: Am Ende waren sich alle einig, dass sie sich auf weitere Termine der Eltern- und Familienförderung freuen, in der Hoffnung, neue Erfahrungen und helfende Ideen sammeln zu können.

Ireen Feldmann
Dipl. Soz.-Päd sowie
Kinder- und Jugendtherapeutin