Lichtblick

Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Familienrat nach R. Dreikurs

Inhalt

Sonderheft

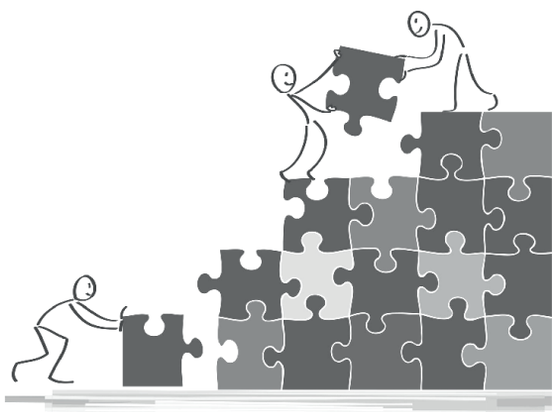
- Zeitgemäße Erziehung - wie geht das?
- Was Kinder brauchen - soziale Grundbedürfnisse
- Gleichwertigkeit als Grundlage von Kommunikation
- Die sieben Fallen in der Kindererziehung
- Familienrat in Theorie und Praxis
- Familienrat in der Kinder- und Jugendhilfe
- Die Ausbildung zum Familienrat-Trainer VpIP

Verein für praktizierte Individualpsychologie e. V.

2. überarbeitete Auflage 2015

Gesellschaft
gemeinsam
gestalten

Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.



VpIP

... für eine lebensbejahende Gesellschaft.

Hier ist jeder willkommen, der sich für Psychologie und Pädagogik interessiert!

Unsere Angebote:

... eine Jahrestagung, das IP-Forum
Themen und Infos finden Sie hier: www.vpip-veranstaltung.de

... Familienrat-TrainerIn-Ausbildung
Interessant für alle, die mit Menschen arbeiten: www.familienrat.eu

... Vereinsmagazin Lichtblick
Ein kostenfreies Probeheft erhalten Sie hier: sekretariat@vpip.de

www.vpip.de

Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.

Familienrat - Demokratie im Kleinformat

Werner Strubel
1. Vorsitzender

Liebe Leserinnen und Leser,

die Menschenrechte zu achten ist eines der wichtigsten Prinzipien für alle demokratischen Länder. Doch wie schaffen wir es im Alltag, die Würde von Babys, kleinen Kindern, Erwachsenen und alten Menschen zu achten und nicht zu verletzen? Für mich liefern die Individualpsychologie von Alfred Adler (1870-1937) und die Pädagogik von Rudolf Dreikurs (1897-1972) dazu konkrete und praktische Handlungsansätze. Gemäß dem Menschenbild von Adler bringt jeder Mensch außer den ererbten Anlagen wie Haarfarbe, Augenfarbe, Blutgruppe auch Gemeinschaftsgefühl mit auf die Welt. Doch es braucht Erwachsene, die diese mitgebrachte Anlage wecken und fördern, so wie das Kind zum Erlernen seiner Muttersprache ein Gegenüber braucht, einen Menschen, der mit ihm spricht. Erst dann entfaltet es die angelegten Potenziale.

Für Rudolf Dreikurs, den bekanntesten Schüler von Alfred Adler, war Gemeinschaftsgefühl die grundsätzliche Voraussetzung harmonischer, mitmenschlicher Beziehungen. Er hat dazu viele Ratgeber für Eltern, Erzieher und Lehrer geschrieben, in denen er nicht müde wurde, über Ermutigung und über die Grundbedürfnisse kleiner und großer Menschen zu schreiben. Sätze wie „Kinder brauchen Ermutigung, wie eine Pflanze Sonnenlicht und Wasser“ oder: „Ein störendes Kind ist ein entmutigtes Kind“ belegen seine optimistische und wohlwollende Haltung. Er empfiehlt allen Eltern von Kindern im redefähigen Alter den Familienrat, denn: „Es ist ein Erlebnis, Teil einer Gruppe zu sein, wo sich jeder für den anderen verantwortlich fühlt und wo alle als Freunde handeln, auch wenn sie nicht immer der gleichen Meinung sind.“

Diese Worte berühren mich immer wieder neu. Als Vater von zwei Kindern konnte ich die wohltuende Wirkung des Familienrats selbst über viele Jahre erleben. Dr. Hans-Martin Schmidt von der Stiftung Apfelbaum hat den Familienrat nach Dreikurs zu einem Teil seines Lebenswerks gemacht und unterstützt seit 1999 die Ausbildung zum/zur Familienrat-TrainerIn nach Dreikurs VpIP. Heide Köpfer, Erika Becker, Silvia Bürhaus-Knapp und meine Frau, Ulrike Strubel, haben ein Ausbildungskonzept entwickelt, damit dieses wertvolle Kommunikationsinstrument in Familien, Kindertagesstätten und Schulen Einzug halten kann.

»Der Mensch ist von Natur aus nicht böse. Was auch ein Mensch an Verfehlungen begangen haben mag, verführt durch seine irrtümliche Meinung vom Leben, es braucht ihn nicht zu bedrücken; er kann sich ändern. Er ist frei, glücklich zu sein und andere zu erfreuen.“ (Alfred Adler)

Im vorliegenden Heft bekommen Sie viele Informationen zu individualpsychologischen Themen wie Grundbedürfnisse, Ermutigung und Gleichwertigkeit. Ein Artikel beschäftigt sich mit Signalen, die kleine und große Menschen an die Umwelt senden, wenn sie entmutigt sind. Sie erfahren die wesentlichen Unterschiede von Strafen und logischen Folgen und lernen das L-A-R-A-Prinzip kennen. Die Familienkonstellation ist ebenfalls ein Thema, denn jeder von uns kam zu einem anderen Zeitpunkt auf die Lebensbühne. Dass die Familienrat-Prinzipien auch in Schulen, Firmen und Jugendgruppen greifen, darüber berichten Lehrer, Trainer und Manager. Zusätzlich bekommen Sie einen Einblick in die Ausbildung zum/zur Familienrat-TrainerIn nach Dreikurs VpIP, denn wir haben für Sie ein paar Impressionen in Wort und Bild zusammengestellt. Checklisten und Anleitungen zum Direkt-Starten runden das Heft ab. Alle nicht namentlich gekennzeichneten Artikel stammen aus der Feder von Ulrike Strubel, weitere Ideen und Bildmaterial steuerten Silvia Bürhaus-Knapp und Martina Ditscher bei.

Lassen Sie sich inspirieren von dem Gedanken der Gleichwertigkeit aller Menschen, denn mit dieser Haltung lassen sich kreative Lösungen finden für alle Probleme des Alltags. Und das wiederum ist für mich gelebte Demokratie im Kleinformat. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Werner Strubel

Wir sind alle Pioniere

Warum uns die Vorbilder für eine zeitgemäße Kindererziehung fehlen.

Was mach‘ ich nur mit diesem Kind? Diese Frage stellen sich immer mehr Erwachsene in ihrer Rolle als Erzieher. Viele sind verwirrt und unsicher und neigen mehr denn je dazu, dem Kind seinen Willen zu lassen und es zu verwöhnen. Warum ist das so? Warum erleben Eltern, Erzieher und Lehrer das Erziehen eines Kindes heutzutage als eine so schwierige Aufgabe?

In dem wichtigen Werk von Rudolf Dreikurs „Grundbegriffe der Individualpsychologie“ finden wir folgende Erklärung für dieses Phänomen:

> *„Und die Tragödie unserer Erwachsenen ist, dass die traditionellen Mittel der Kindererziehung, die in weiner autokratischen Gesellschaftsordnung entwickelt wurden, in die gegenwärtige demokratische Struktur unserer Gesellschaft nicht hineinpassen.“*

Dreikurs hält nicht etwa den Erwachsenen vor, dass es ihnen an gutem Willen oder Liebe zum Kind mangele, sondern er merkt an, dass ein Mangel an Tradition vorliegt.

Bestrafung, Druck und Demütigung haben ausgedient

In den autokratischen Strukturen der Vergangenheit waren Erziehungsmethoden wie Bestrafung, Druck, Demütigung und Blamage erfolgreich. Erfolgreich insofern, dass die Kinder aus Angst vor Strafe, Liebesentzug, blamablen Situationen gehorcht haben und den Aufforderungen der Erwachsenen gefolgt sind. Das heutige Dilemma ist also die Folge der Emanzipation, die das Ziel hatte, mehr Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung in die Welt zu bringen. Und diese Entwicklung sieht Dreikurs in seinem Buch in allen Ländern voraus, die als Staats- und Lebensform die Demokratie gewählt haben.

Die erzieherischen Schwierigkeiten unserer Zeit sind für ihn darin begründet, dass es Eltern und Pädagogen noch (!) nicht gelungen ist, die Demokratie nicht nur als Staatsform zu betrachten, sondern zu erkennen, dass damit auch eine Änderung der inneren Einstellung einem Menschen gegenüber verbunden ist. Dreikurs äußert hierzu folgendes:

> *„Demokratie muss zu Hause beginnen (...), indem alle Mitglieder der Familie sich in den eigenen Räumen daran beteiligen, jede Möglichkeit ausprobieren und solange danach suchen, bis sie herausgefunden haben, wodurch ein jeder berücksichtigt wird. Dann erhalten wir eine natürliche Ordnung, deren Grundlage die Freiheit jedes einzelnen und jenes Verantwortungsgefühl ist, das für Menschen in Freiheit überall in der Welt kennzeichnend ist.“*[1]

Freiheit ohne Grenzen? Grenzen ohne Freiheit?

Freiheit und Verantwortung gehören für ihn zusammen. Und damit war Dreikurs seiner Zeit voraus, denn der Laissez-faire-Stil der 68er Bewegung hat ja gezeigt, dass Freiheit ohne Grenzen und ohne Verantwortlichkeit zu Beziehungslosigkeit führt. Davor gab es für Kinder das genaue Gegenteil: Grenzen ohne Freiheit. Doch auch dieses Konzept brachte nicht die gewünschten Erfolge, sondern führte zu Widerstand und Rebellion. Es scheint, als ob das Pendel zwischen Grenzen ohne Freiheit und Freiheit ohne Grenzen einen großen Ausschlag gemacht hat. Daher sind Eltern, Erzieher und Lehrer von heute allesamt Pioniere auf unbekanntem Terrain.

Es hat sich viel verändert in den Kinderzimmern und wir können feststellen, dass Methoden wie Belohnen und Bestrafen heute nicht mehr greifen. Kinder, die in einer Autokratie heranwuchsen, in der ein Erwachsener das Sagen hatte, die waren dankbar bei Belohnung und fühlten sich gedemütigt bei Bestrafung. Ein Kind von heute sieht in einer Belohnung nicht mehr die gnädige Geste eines Erwachsenen, sondern hält sich für berechtigt, immer weitere Belohnungen zu erwarten oder auch zu fordern.

Aussagen wie: „Mein Kind will nun auch für das Tischdecken belohnt werden oder es will nur noch sein Zimmer aufräumen, wenn es dafür eine Belohnung bekommt“ hören wir immer wieder in Elternseminaren. Das zeigt deutlich, dass in einer demokratischen Gesellschaft das Belohnungsprinzip keine Zukunft hat. Selbst in der Wirtschaft verlieren Belohnungsanreize wie Dienstwagen oder Boni immer mehr an Wirkung. Zeit als Lebensressource wird zunehmend wichtiger, und Zeit kann man nun mal nicht geschenkt bekommen.

Leider werden auch heute noch Strafen von Erziehungspersonen verhängt. Da hört man immer noch Sätze wie: „Denen gehört mal eine richtige Tracht Prügel, dann wären sie nicht so aufsässig und disziplinlos“. Doch Kinder von heute wachsen in einem Selbstbewusstsein auf, das nur eine Antwort auf Schläge oder demütigende Strafaktionen kennt: „Wenn du, Erwachsener, dir das Recht herausnimmst mich zu bestrafen, dann habe ich dasselbe Recht als Kind/Jugendlicher, dich auch zu bestrafen.“ Der Widerstand ist dabei vorprogrammiert und folgt der alten Tradition von Bestrafung und Belohnung.

Konflikte lösen – früher und heute

In der Vergangenheit wurden Konflikte meist so gelöst, dass der Mächtige, in der Regel also der Erwachsene, dem Kind seine Lösung aufzwang. Heutzutage erweist

sich dieses Machtgefüge als nicht mehr tragfähig und alle Erziehungspersonen, die es dennoch ausprobieren, werden feststellen, dass es nur zu kurzfristigem Erfolg führt. Denn ein Kind, das sich bevormundet, geschlagen und als Verlierer fühlt, das wartet nur auf den günstigen Moment für den Gegenangriff.

Konflikte können daher nur tragfähig gelöst werden auf der Basis von gegenseitigem Respekt und von Gleichwertigkeit. Lösungen werden nur von Gleichen unter Gleichen schnell und effektiv gefunden. Dazu muss keiner kämpfen, keiner nachgeben, keiner Verlierer, aber auch keiner Gewinner sein. Denn wer kämpft, verliert damit den Respekt vor dem anderen. Wer nachgibt, verliert den Respekt vor sich selbst. Beides ist auf Dauer schädlich.

Doch wie geht es richtig? Wie kann man Kinder beeinflussen, ohne zu kämpfen und ohne nachzugeben? Vor allem ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren, manchmal ist es sogar notwendig, das Reden einzustellen, denn im Moment des Konflikts ist Reden wirkungslos, da niemand bereit ist zuzuhören und Worte schnell zu scharfen Waffen werden. Doch das heißt nicht, dass wir Kindern das Recht geben zu machen, was sie wollen. Und Erwachsene müssen nicht für alles die Verantwortung alleine tragen. Der Individualpsychologe Erik Blumenthal pflegte oft zu sagen: „Weder kämpfen, noch nachgeben – verstehen und helfen wollen“, das sollte die Devise bei Streit und Konfliktthemen sein.

Das Verhalten von der Person trennen

Kinder sind Kinder und sie benehmen sich ab und zu daneben oder befolgen nicht immer und überall die von Erwachsenen aufgestellten Regeln. Doch es macht einen gewaltigen Unterschied, ob der Erzieher zum Kind sagt: „Du bist schlimm, du bist nervig, du bist aggressiv, du bist böse“ oder ob man sagt: „Das, was du gemacht oder gesagt hast, ist schlimm, das gefällt mir überhaupt nicht, das dulde ich auch nicht. Doch als (Menschen)kind habe ich dich weiterhin lieb, mag ich dich dennoch gut leiden.“ Bewusst den Menschen von seinem Tun trennen ist wichtig. Denn kein Kind möchte ein böses Kind sein.

Hierzu passt eine wahre Geschichte, die deutlich macht, dass bereits Dreijährige diesen Unterschied bemerken und anwenden können: Als unser Sohn im Kindergarten war, hörte ich von ihm häufig den Satz: „Mama, in meiner Gruppe ist ein Junge, der ist ganz böse“. Auf Nachfragen erfuhr ich dann Dinge wie „Bad unter Wasser gesetzt, weil Toilettenpapier ins Waschbecken gestopft“ oder „die Puppenecke nicht aufgeräumt“ und dergleichen mehr. Ich weiß noch, wie nachdenklich unser Sohn in der Küche stand, als ich ihm sagte: „Das sind wirklich schlimme Sachen, die der Junge gemacht hat. Doch ich bin sicher, dass er deswegen trotzdem kein böser Junge ist.“

In den nächsten Wochen erzählte er mir noch einige weitere „böse Geschichten“. Und immer konnte er mir beschreiben, was der „böse Junge „angestellt hatte. Ich sagte jeweils: „Ja, der hat wirklich schlimme Dinge gemacht, doch ich finde immer noch, dass er kein böser Junge ist.“ Drei Wochen später kam unser Sohn nach Hause und meinte: „Du Mama, die Erzieherin hat heute im Stuhlkreis gesagt, dass K. heute ein böser Junge war. Da habe ich mich gemeldet und gesagt: Meine Mama sagt, der ist nicht böse, der macht nur böse Sachen.“ Diese Geschichte zeigt, wie wichtig es ist, den Menschen als Person stehen zu lassen. Denn:

> *„Kinder müssen als gute Kinder erkannt werden, die sich nur deshalb falsch verhalten, weil sie unglücklich sind, oder weil sie gefunden haben, dass es sich lohnt unartig zu sein.“* (Rudolf Dreikurs)

Verwöhnte Kinder sind entmutigte Kinder

Kinder, denen jedes noch so kleine Steinchen aus dem Weg geräumt wird und an die keine altersgemäßen Anforderungen gestellt werden, bezeichnet Dreikurs als verwöhnte Kinder. Und diese Kinder sind den späteren Herausforderungen im Erwachsenenleben nicht gewachsen. Es ist eine weit verbreitete Form der Entmutigung. Wir sehen sie aber ebenso bei den vernachlässigten Kindern, nach denen wenig geschaut wird, die keine oder wenig Beachtung bekommen, die schon früh funktionieren und für sich selbst und oft auch noch für die Anderen sorgen müssen, die damit aber restlos überfordert sind.

Immer wieder sehen wir bei Hausbesuchen diese vernachlässigten Kinder, deren Eltern kurz vor der Kapitulation stehen, die am liebsten gar nicht erzieherisch auf ihre Kinder einwirken wollen aus Angst, die Liebe der Kinder zu verlieren, und aus Unsicherheit, was richtig und falsch ist. Auf der anderen Seite sehen wir aber auch viele Eltern, die zur Verwöhnhaltung neigen. Hier streben die Eltern vor allem danach, nur nichts falsch zu machen, den Kindern alles zu bieten, was materiell möglich ist, das schlechte Gewissen wegen der fehlenden gemeinsamen Zeit mit dem neuesten Computerspiel oder dem teuersten Stofftier zu beruhigen.

Was können Eltern, Erzieher und Lehrer also tun? Die Antwort von Rudolf Dreikurs ist klar und verblüffend einfach: Sein Zauberwort für alle Menschenerzieher heißt einmal mehr

ERMUTIGUNG

Was Kinder brauchen, was Menschen gut tut

Alfred Adlers soziale Grundbedürfnisse und Ermutigungsarten stellen sich vor.

Wir stellen den Teilnehmern unserer Seminare immer wieder mal die Frage: „Was war schön in deiner Kindheit? Woran hast du angenehme Erinnerungen?“ Die Antworten fallen unterschiedlich aus, doch passen sie immer (!) in die von Alfred Adler definierten vier Grundbedürfnisse von Menschen. Jeder von uns will nämlich:

- sich geborgen und sicher fühlen,
- sich fähig fühlen und Einfluss nehmen können,
- sich geliebt fühlen,
- wichtig sein und Bedeutung haben.

Diese Sehnsucht haben alle Menschen, egal wie alt sie sind. Es sind die kleinen Momente im Alltag, die später erinnert werden, nicht die materiellen Geschenke oder besonderen Highlights. Ein warmer Blick, ein aufmunterndes Lächeln, ein gemeinsamer Ausflug oder ein Spiel. Die Erinnerung löst auch nach vielen Jahren noch warme Gefühle in uns aus. Es sind Momente innigen Zusammenseins, die nichts kosten, außer ein wenig Zeit.

Doch es lohnt sich, solchen „Edelstein-Momenten“ auf der Spur zu sein und im Alltag mit Kindern Raum zu geben. Vielleicht stellen Sie sich an dieser Stelle selbst einmal die Frage, was schön war in Ihrer Kindheit. Wenn Sie Kinder haben oder beruflich mit Kindern arbeiten, findet sich sicherlich eine Gelegenheit, heute eine ähnliche Situation zu wiederholen. Damit stärken Sie die Beziehung, denn Sie erfüllen ein Grundbedürfnis beim Kind und bei sich selbst. Ein häufig zitierter Satz von Rudolf Dreikurs lautet:

> *„Ein Kind braucht Ermutigung wie eine Pflanze Sonnenlicht und Wasser.“*

Wir kommen mit einem Überschuss an Mut auf die Welt. Später sind wir aber darauf angewiesen, dass Erwachsene uns weiter Mut machen, an uns glauben, unsere Fortschritte sehen und uns damit ermutigen weiter zu reifen und zu wachsen. Sind Sie in solch einem Klima aufgewachsen? Wenn ja: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben mit hoher Wahrscheinlichkeit ein positives Selbstbild entwickelt und trauen sich etwas zu. Wenn nicht: Es ist nie zu spät, aber immer höchste Zeit. Dies war ein Lieblingsspruch von Erik Blumenthal. Einen guten Selbstwert kann man also auch im Erwachsenenalter noch entwickeln. Hier können Sie lesen, wie das geht.

Theo Schoenaker schreibt in seinem Buch „Mut tut gut“: „Ermutigung ist das, was als Ermutigung empfunden wird.“ Der Empfänger entscheidet also, ob unsere Worte ermutigend auf ihn wirken oder nicht. Wir können Ermutigung also nicht „machen“.

Die Ermutigungsarten sind:

1. Die Ermutigung der Leistung und des Erfolgs (Lob)

Ein Lob bekommen wir für eine gute Leistung und oft gibt es nur die Kategorien „Top“ oder „Flop“, gewinnen oder verlieren. Menschen, die als Kind viel gelobt wurden, weil sie gute Leistungen in der Schule erbracht haben, aber wenig andere Ermutigung bekommen haben, machen später oft ihren Selbstwert von ihrer Leistung abhängig. Sie sind damit stark burnoutgefährdet, denn Sie verlangen ständig Höchstleistungen von sich.

Das heißt nicht, dass man auf Lob verzichten muss, doch sollte man es sparsam und wohldosiert einsetzen. In Erfolgssituationen haben Kinder bereits ein positives Gefühl, da ist ein zusätzliches Lob meist nicht notwendig. Doch auch Sätze wie: „Danke, dass du mir geholfen hast den Tisch zu decken.“ machen Kindern Mut. Sie bekommen eine Rückmeldung zu ihrer Handlung, die positiv beim anderen ankam. Die Rückmeldung sollte zeitnah nach der Handlung erfolgen und authentisch sein.

2. Die Ermutigung der Bemühung und des Fortschritts

Hier nehmen Sie bewusst die Anstrengungen des Kindes wahr, die kleinen Fortschritte und Erfolgserlebnisse. Begleiten Sie das mit Worten, wie: „Das hast du viel besser gemacht als beim letzten Mal!“, oder „Ich freue mich zu sehen, dass du drangeblieben bist und nicht aufgegeben hast.“ Solche Rückmeldungen ermutigen Kinder sehr, denn es kommt die Botschaft an: „Meine Mutter / mein Lehrer sieht, dass ich mich anstrenge, die Erwachsenen glauben an mich, dass ich es schaffen werde, also mache ich weiter.“ Es motiviert Kinder, wenn auch bei Fehlschlägen das Positive gesehen und der Fortschritt anerkannt wird.

3. Die existenzielle Ermutigung

Diese Form der Ermutigung ist die wichtigste für uns Menschen, dennoch nutzen wir sie am seltensten. Sie drückt aus, dass allein durch unser Dasein schon viel Gutes in die Welt gekommen ist. „Wie schön, dass es dich gibt!“, „Schön, dass du bei uns bist.“, „Schön, dass ich dich kennenlernen durfte.“ Solche Sätze ermutigen uns ganz besonders, denn sie wertschätzen unser Da-Sein als Mensch, ohne dass wir etwas dafür tun müssen.

Solche Ermutigung erhalten wir oft nur als Kleinkinder oder in der Verliebtheit. Kinder, die solche Sätze öfter

hören, entwickeln ein Urvertrauen ins Leben und stehen stabil in der Welt, denn sie bejahen ihre Existenz. Sie haben die Meinung: „So wie ich bin, bin ich wertvoll und liebenswert. Meine Mutter / mein Vater glaubt an mich."

Ermutigung ist ein Schlüsselbegriff in der Dreikurs-Pädagogik, daher stellen wir gerne noch weitere Formen und Möglichkeiten vor:

Selbstermutigung – Fremdermutigung

Wenn wir einer Person eine positive Rückmeldung zu ihr als Person geben oder zu einem Beitrag, den sie geleistet hat, dann sprechen wir von Fremdermutigung. Im Familienrat, Gruppenrat, Klassenrat beginnen wir jede Sitzung damit. Und es ist immer wieder verblüffend, wie schnell sich das Klima im Raum verändert, wenn der Blick ganz bewusst auf das Gelungene, das Positive gerichtet ist.

Von sich selbst positiv zu sprechen, seine Stärken zu kennen und benennen zu können und positive Selbstgespräche zu führen, ist Selbstermutigung. Sind Sie über 18 Jahre alt? Dann sind Sie aus adlerianischer Sicht selbst für Ihre „Erziehung", für Ihre Persönlichkeitsentwicklung verantwortlich. Sich selbst zu ermutigen ist erlernbar und bis zum letzten Atemzug möglich. Eine Mut machende Aussicht, oder?

Direkte - indirekte Ermutigung

Im Alltag wählen wir fast immer die direkte Form, denn dann sehen wir gleich, ob unsere Ermutigung auch ankam. Bei der indirekten Form ermutigen wir quasi über drei Ecken. Wir erzählen Person A etwas Positives über Person B, die nicht anwesend ist. Wir wissen aber, dass beide sich kennen und sich auch zeitnah sehen werden. Wir vertrauen darauf, dass Person A unsere Ermutigung an Person B weitergeben wird. Diese Form der indirekten Ermutigung nennen wir „soziales Dreieck" und die positiven Auswirkungen gerade bei Kindern sind enorm. Auch kleine Kinder lieben es, ihren Namen zu hören und erkennen am Klang der Stimme, dass es etwas Gutes ist, über das die Erwachsenen gerade reden. Probieren Sie es doch bei nächster Gelegenheit mal aus.

Mündliche – schriftliche Ermutigung

Wer schreibt, der bleibt. Was der Volksmund weiß, trifft auch hier zu. Eine Karte, eine Post-It oder einen Brief kann man immer wieder lesen und sich an den Mut machenden Worten erfreuen. Es braucht nicht viel Zeit, eine kleine Notiz zu schreiben und sich den Ort zu überlegen, an dem man sie hinterlässt. Doch es verfehlt so gut wie nie seine positive Wirkung. Wir empfehlen unseren Teilnehmern, sich eine eigene Schatzkiste anzulegen, um die vielen kleinen Zettelchen und Briefchen zu sammeln für schlechte Zeiten. Mündlich erhaltene Komplimente, die gut getan haben, kann man übrigens auch selbst schriftlich festhalten.

Verbale – nonverbale Ermutigung

Eine Umarmung, ein Schulterklopfen, die Faust mit dem nach oben gerichteten Daumen, all dies sagt mehr als tausend Worte und ist Ermutigung pur in Momenten, in denen die Worte fehlen. Daher lohnt es sich, darüber nachzudenken, wie wir ohne Worte unserem Gegenüber Mut machen können. Ich selbst erinnere mich noch sehr gut daran, wie mein nach oben gestreckter Daumen, aus 30 Metern Entfernung, unserem Sohn den letzten Kick gab, vom Beckenrand ins Wasser zu springen.

Was passieren kann, wenn ein Kind das Gegenteil dieser beschriebenen Formen von Ermutigung erfährt, also massiver Entmutigung ausgesetzt ist, zeigt die nachfolgende Geschichte sehr deutlich:

Das darfst du nicht!

„Das darfst du nicht", sagte der Vater. Gläubig blickte der Kleine zu ihm auf und ließ es sein.
„Dafür bist du noch zu klein", sagte die Mutter. Respektvoll zog er sich zurück.

„Auch dies ist nicht gut", erzog ihn der Vater „und jenes ist nicht recht", erzog ihn die Mutter.
„Wenn große Leute sprechen, sagen Kinder nichts", ermahnte man ihn. Also schwieg er bescheiden.

„Gib dich nicht so dumm", rügte der Lehrer, und der Junge ließ das Fragen.
„Er ist so linkisch und gar nicht gesprächig", langweilten sich die Mädchen. Das munterte ihn auch nicht auf.

„Sitz nicht im Haus herum", rügte der Vater.
„Was suchst du auf der Straße?", rügte die Mutter.
„Er scheint mir verklemmt", meinte der Arzt.
„Verschlossen", sagte der Lehrer. „Verträumt, was soll aus ihm werden?"

„Kann ich nicht brauchen", urteilte der Chef.
„Vergrämt mir die Kundschaft, spricht kaum, hat keinen eigenen Kopf, fragt aber auch nichts, seltsamer Kauz."
„Organisch gesund", sagte der Arzt.

„Dabei war er so ein hübsches Kind", flüsterten die Nachbarn. „Alles kümmerte sich um ihn: Die Familie, die Schule, nichts fehlte ihm, aber er wird mit dem Leben nicht fertig: Die armen Eltern!"
(Theo Schmich)

Gleichwertigkeit - Grundlage für den Familienrat

Ein Märchen und eine Geschichte machen die innere Haltung deutlich.

DIE BLINDEN UND DER ELEFANT

»Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: „Ein Elefant ist wie ein langer Arm." Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: „Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: „Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: „Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: „ Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: „Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihre Köpfe, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatte.«

Aus dieser Geschichte können wir lernen, was auch schon in diesen beiden Zitaten kluger Köpfe übermittelt wurde:

> *„Es gibt keine absoluten Wahrheiten. Alles ist so, wie wir es sehen."* (Rudolf Dreikurs)

> *„Es ist das Los der Menschen, dass die Wahrheit keiner hat. Sie haben sie alle, aber verteilt."* (Johann Heinrich Pestalozzi)

WAS IST EIN MENSCH WERT?

Ein Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Fünfzig-Euro-Schein in die Höhe hielt. Im Raum saßen insgesamt 200 Leute. Er fragte in die Runde: „Wer von Ihnen möchte diesen Schein gerne haben?" Alle Hände gingen hoch. Er sagte: „Ich werde diesen Fünfzig-Euro-Schein einem von Ihnen geben, aber zuerst möchte ich noch etwas damit tun." Er zerknitterte den Schein und hielt ihn erneut hoch. Dann fragte er, „Wer möchte diesen Schein haben?" Es gingen wieder alle Hände nach oben.

Er fragte wieder in die Runde: „Und was ist, wenn ich das damit tue?" Er warf den Schein auf den Boden und rieb ihn mit seinen Schuhen am schmutzigen Boden. Dann hob er den Schein wieder auf, der jetzt zerknittert und völlig dreckig war, und fragte die Zuschauer: „Und wer möchte den Schein jetzt noch haben?" Es gingen wieder alle Hände in die Höhe. Daraufhin sagte der Sprecher zu seinem Publikum: „Liebe Freunde, wir haben soeben gemeinsam eine sehr wertvolle Lektion gelernt: Was auch immer mit dem Geldschein geschah, Sie wollten ihn dennoch haben, weil er nie etwas von seinem Wert eingebüßt hat. Er ist immer noch und wird stets 50 Euro wert sein."

Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert und vielleicht sogar in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben. Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal, was passiert ist oder passieren wird, DU wirst niemals deinen Wert verlieren. Daher gilt für jeden Menschen, egal ob groß oder klein, schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt: DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben. Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bemessen, was wir tun oder wen wir kennen, sondern dadurch WER DU BIST.

Du bist einmalig und nicht mit Geld aufzuwiegen. Bitte vergiss das NIE!

Auch Metaphern sind gut geeignet, um den abstrakten Begriff der Gleichwertigkeit aller Menschen mit Leben zu füllen. So gibt es auf einem Schiff den Kapitän, die Matrosen, den Koch und das Bordpersonal. Oder denken wir an ein Hotel. Auch hier gibt es den Hotelchef, das Küchenpersonal, die Servicekräfte im Restaurant, die Zimmermädchen und viele andere mehr. Jeder hat eine wichtige Aufgabe zu erfüllen, damit das Schiff sicher den Hafen erreicht, die Hotelgäste zufrieden sind. Doch als Menschen sind sie alle gleich, keiner ist mehr wert als der Andere.

Gleichwertigkeit leben - jeden Tag neu

Was Eltern und Pädagogen tatsächlich tun können.

Eltern, Erzieher, Lehrer fragen uns immer wieder, wie man Gleichwertigkeit im Alltag mit Kindern leben kann. Unsere Antwort darauf lautet: Indem man die ermutigenden Qualitäten übt und anwendet, damit aus Fähigkeiten mit der Zeit Fertigkeiten werden. Theo Schoenaker hat in seinem Buch „Mut tut gut“ diese Beziehungsqualitäten näher beschrieben, daher genügt an dieser Stelle eine Kurzfassung für alle, die sofort damit beginnen wollen. Die Begriffe kommen simpel und smart daher, doch entwickeln sie ihre Power, ihre Kraft, im täglichen Umgang mit Kindern, mit Partnern, mit Vorgesetzten und Kollegen. Zwölf Verhaltensweisen, die es in sich haben:

Freundliche Stimme
Auf die eigene Stimme haben wir großen Einfluss. Mit ihr drücken wir unsere aktuelle Stimmung aus. Wer die Atmosphäre in der Familie positiv beeinflussen möchte, der tut gut daran, auf den freundlichen Ton in der Stimme zu achten. Mit dieser Beziehungsqualität zu beginnen, wird dringend empfohlen.

Geduld - mit mir und anderen
Heute fällt es vielen Menschen schwer, geduldig zu sein. Wer Geduld hat, der achtet auf kleine Fortschritte und würdigt diese - bei sich selbst und bei den Kindern. Wer geduldig ist, der sorgt im wahrsten Sinne für ein Mehr an Zu-Frieden-Heit.

Das Gute sehen wollen
Optimisten sind Menschen, die prinzipiell das Gute sehen wollen, ohne die Realität auszublenden, denn das wäre naiv. Wer das Gute in anderen sieht und erwähnt, macht Türen auf. Wer überdies an das Gute glaubt, das im anderen vorhanden, aber noch nicht erkennbar ist, fördert dessen Wachstum.

Interesse für andere zeigen
Wer Interesse für andere zeigt, der möchte verstehen und teilhaben an der Gedanken- und Gefühlswelt des Anderen. Interesse zeigen ist die Eintrittskarte in eine Beziehung, denn das Gegenüber fühlt sich beachtet und ernst genommen. Ein Gefühl der Verbundenheit und Nähe entsteht.

Vermeiden übler Nachrede
Üble Nachrede ist das Sprechen über die Fehler und Schwächen anderer in deren Abwesenheit – mit negativer Absicht! Hole ich mir dagegen in einer für mich als schwierig erlebten Situation Hilfe, dann geht es in dem Gespräch vor allem um Beratung und um eine Erweiterung der eigenen Sichtweise. Dies ist eine wichtige Unterscheidung.

Freundlicher Blick
Der freundliche Blick signalisiert Offenheit für das Anliegen des Anderen und wirkt einladend. Verbunden mit einem Nicken ermutigt er zum Sprechen oder Weitersprechen. Meistens wird er von einem Lächeln begleitet und wirkt als Türöffner für gute Gespräche.

Körperkontakt
Körpernähe vermittelt das Gefühl von Angenommensein ganz ohne Worte. Jeder Mensch sehnt sich immer wieder nach dieser Art von Geborgenheit und der Gewissheit, dass er nicht allein ist. Auch ein Schulterklopfen, ein Streicheln über den Kopf oder eine Umarmung wirken - zur richtigen Zeit - ermutigend.

Aktives, aufmerksames Zuhören
Dazu gehören Zeit, unsere volle Aufmerksamkeit und häufiger Blickkontakt. Verstehen wollen ist das Ziel. Mit einem Kind zu sprechen erfordert wenig Zeit, wenn wir präsent, voll bei ihm sind und genau zuhören beziehungsweise hinhören, was genau das Kind zu sagen hat.

Versuche und Fortschritte anerkennen
Dies ist der Weg aus der Perfektionismusfalle. Es geht dann nicht länger um Erfolg, sondern um kontinuierliche Verbesserung und inneres Wachstum. Fehler machen ist menschlich, keine Fehler machen zu dürfen ist unmenschlich. Jede Bemühung zählt und wird wahrgenommen und gewürdigt.

Freundlich und fest die Richtung bestimmen
Festigkeit darf nicht mit Herrschen verwechselt werden. Fest in der Sache, freundlich zum Kind - das drückt diese Qualität aus. Grenzen setzen, ohne die kindliche Seele zu verletzen, ist möglich. Der Gewinn ist ein Mehr an Respekt – und dafür genügt oft schon ein fester Blick.

Mut zur Unvollkommenheit
Jeder Mensch ist von Geburt an unvollkommen und es ist gesund, diese Tatsache zu akzeptieren und sich dann zu fragen: Was kann ich mit meinen Fähigkeiten beitragen zum Wohle aller? Dann packe ich die Dinge an, gebe mein Bestes und lerne aus meinen Fehlern für die Zukunft.

Humor
Lachen ist gesund, wirkt ansteckend und entspannend. Humor ist mehr als gute Laune, er zeigt sich in der Fähigkeit, auch bei widrigen Umständen, versöhnlich und warmherzig zu reagieren.

Die Autorinnen wünschen viel Freude beim Üben im Erziehungsalltag. Und seien Sie vorbereitet auf viele kleine Wunder im Alltag mit Kind!

Familienrat - Was ist das eigentlich?

Fünf Prinzipien, die sich aus der Definition von Rudolf Dreikurs ableiten lassen.

Für Rudolf Dreikurs war der Familienrat eine Erziehungsmethode, die er allen Eltern und Pädagogen ans Herz legte. Schauen wir uns gemeinsam seine Definition an.

- **„Ein Familienrat besteht aus einer Gruppe von Menschen, die zusammen leben, ob sie nun miteinander verwandt sind oder nicht."**

  Damit öffnet sich der Raum, denn eine Klasse, eine Kindergarten- oder eine Jugendgruppe „lebt" genauso, wie Arbeitskollegen am Arbeitsplatz miteinander leben. Paare oder Alleinerziehende mit Kind können diese Form der Kommunikation ebenfalls anwenden.

- **„Die Gruppe sollte sich planmäßig treffen und nach Regeln vorgehen, auf die man sich vorher geeinigt hat."**

  Hier wird es konkret, denn es gibt einen festen Termin, an dem die Treffen stattfinden. Und es gibt Regeln, die für alle gelten. Damit kommt Gleichwertigkeit in die Treffen oder Sitzungen und das war Dreikurs sehr wichtig.

- **Die Versammlung sollte ein offenes Forum sein, in dem alle Familienmitglieder sprechen können, ohne unterbrochen zu werden ... "**

  Der Familienrat als offenes Forum ist ein schönes Bild, denn hier werden Meinungen ausgetauscht und jeder Redebeitrag ist willkommen. Das bringt Ruhe und Respekt in die Gruppe und tut allen Anwesenden gut.

- **... und in dem sie die Freiheit haben, sich auszudrücken, wie sie wollen, ohne Furcht vor irgendwelchen Konsequenzen und ohne Rücksicht auf Alter und Stellung.**

  Auch in diesen Worten spiegelt sich die Haltung von sozialer Gleichwertigkeit. Keiner ist im Familienrat mehr wert als der andere. Auch kleine Kinder bekommen Gehör, denn das Denken in Hierarchien hat im Familienrat keinen Platz.

- **„Die Beratungen werden nur dann mit einer Entscheidung abgeschlossen, wenn alle anwesenden Mitglieder zustimmen, das heißt zu einem gemeinsamen Einverständnis kommen."**

  Es geht darum, einen Konsens zu finden, eine Lösung, die für alle Anwesenden tragbar ist. In der Praxis fordert dieser Punkt sehr heraus, denn Themen werden öfters mal vertagt. Doch es fördert die Kreativität von allen, denn es sind weitere Lösungsideen gefragt.

Buchtipp:

Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle

Die beiden Autorinnen Heide Köpfer und Erika Becker geben in ihrem Ratgeber allen Müttern und Vätern leicht verständliche Anregungen und Ideen an die Hand, wie sie den Familienrat einführen können. Diese Informationen und Tipps sind aber auch für Erzieher, Lehrer und Jugendarbeiter nützlich, denn das Konzept lässt sich mühelos auf die Arbeit mit Kindern in Gruppen übertragen.

Darüber hinaus gehen sie auch auf eventuell auftauchende Fragen ein und bauen damit Unsicherheiten ab.

Das Buch, das im Herzsprung-Verlag erschienen ist, enthält viele Erfahrungsberichte und Fallbeispiele, die die beiden Familienrat-Trainerinnen in den letzten Jahren gesammelt haben. Wir können die Lektüre dieses Buches und die Anwendung der Familienrat-Prinzipien uneingeschränkt empfehlen, denn Familienrat ist tatsächlich ein Gewinn für alle.

Für 10,90 Euro können Sie es portofrei beim VpIP bestellen. Einfach eine Mail an buchbestellung@vpip.de schicken und kurze Zeit später Familienrat-"Gewinner" sein. Wir wünschen viel Vergnügen und viel Erfolg.

Alle an einen Tisch

Vom Familienrat profitieren alle, die daran teilnehmen. Doch was genau lernen Erwachsene und Kinder dabei eigentlich?

Erwachsene lernen durch den Familienrat:

- mit ruhigen Worten auszudrücken, was sie bewegt, was sie nervt und was sie wollen;
- interessiert und ganz bewusst zuzuhören, wenn ihre Kinder sprechen;
- mit dem Blick auf das Positive im Alltag die Stimmung in der Familie zu verbessern;
- lösungsorientiert zu denken, statt sich an Problemen aufzuhalten;
- dass Probleme gemeinsam viel leichter gelöst werden können;
- dass sie nicht die alleinige Verantwortung für die Familie tragen;
- dass Kinder sehr kreative Ideen zu verschiedenen Themen beisteuern;
- dass ihre Kinder viel kompetenter sind als sie bis dahin dachten.

Kinder lernen durch den Familienrat:

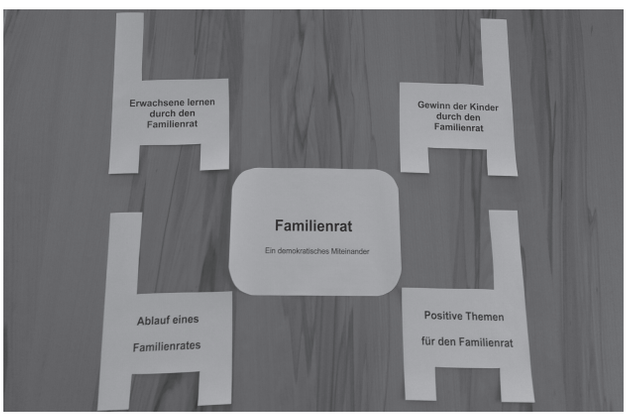
- mit Worten auszudrücken, was sie wollen, was sie ärgert oder was sie bewegt;
- ruhig zuzuhören, wenn andere reden und sie ausreden zu lassen;
- demokratische Methoden zur Konfliktlösung kennen und anwenden;
- dass sie Einfluss haben auf das Familienleben und wichtig sind;
- dass Erwachsene sie ernst nehmen und ihnen etwas zutrauen;
- dass auch Erwachsene öfter Hilfe und Unterstützung brauchen;
- dass durch den Blick auf das Positive auch unter der Woche eine bessere Stimmung in der Familie herrscht;
- dass Probleme gemeinsam besser zu lösen sind.

Der Familienrat ist ein regelmäßiges, am besten wöchentlich stattfindendes Treffen der Familie oder einer länger zusammen lebenden Gruppe. Er eignet sich hervorragend, den demokratischen Umgang in der Familie zu üben und Erfolge im positiven Zusammenleben wahrzunehmen.

Kinder und Eltern lernen durch den Familienrat, sich gegenseitig zu ermutigen, aufeinander zu hören und miteinander zu kooperieren. Denn jeder kann seine Pläne, Wünsche und Probleme in der eigenen Art äußern mit dem Ziel, für jeden das größtmögliche Wohlbefinden im gemeinsamen Alltag zu erreichen.

Jede Stimme eines Familienmitglieds hat das gleiche Gewicht. So lernt jeder, den anderen und sich selbst zu respektieren, übt sich in lösungsorientiertem Denken, der eigenen Entscheidungsfähigkeit und Toleranz.

Familienrat ist, wenn alle sich gegenseitig achten und alle zum Gelingen der Gemeinschaft beitragen. Das macht fit für die Zukunft.



Ablauf eines Familienrates

1. Einladung der Mitglieder und Vorbereitung des Raumes
2. Festlegung des Vorsitzenden (Chairman) und des Schriftführers (Protokollant)
3. Ermutigungsrunde oder Lied, Gebet, fröhliches Anfangsritual
4. Sammeln der Gesprächsthemen
5. Austausch zu den Themen mit Prioritäten und Zeitvorgaben (Ich-Botschaften, zuhören, kreativ beitragen)
6. Formulierung der Lösungen und Abstimmung
7. Harmonischer Abschluss

Positive Themen für einen Familienrat

- Familien-Urlaub
- Besuche von Freunden und Verwandte
- Einladungen und Feste
- Wochenendprogramm für Sonne und Regen
- Planen von Geburtstagen
- Geschenke
- Lieblingsessen
- angenehme Familiendienste wie Blumengießen, beim Kochen mithelfen, Brötchen holen

Wenn Kinder stören

Die Theorie der Nahziele macht kindliches „Fehlverhalten“ verstehbar.

Für Rudolf Dreikurs senden Kinder mit ihrem Verhalten Signale an die Umwelt, die von Eltern, Erziehern und Lehrern entschlüsselt werden sollten. Hier stellen wir die vier Stufen der Entmutigung vor, die Kinder zunehmend veranlassen, immer deutlichere Zeichen an die Erwachsenen zu senden. Dreikurs hatte die große Hoffnung, dass in naher Zukunft alle erzieherisch tätigen Erwachsenen diese vier Signalverhalten kennen und erkennen und dann angemessen, er nannte es „zeitgemäß“, reagieren könnten.

Störende Kinder sind entmutigte Kinder, die sich aus ihren gemachten Erfahrungen heraus die Meinung gebildet haben, dass es mit störendem Verhalten scheinbar leichter ist, die Sehnsucht nach Beachtung, nach Wertschätzung, nach Anerkennung und nach Liebe erfüllt zu bekommen. Dieser kindliche Glaube hat jedoch fatale Wirkung. In der Vergangenheit reagierten die meisten Eltern, Erzieher und Lehrer auf kindliches Störverhalten mit allen Arten von Bestrafung oder mit dem nur scheinbar funktionierenden Gegenteil, der Belohnung.

Alle Kinder – wie alle Menschen – möchten um ihrer selbst willen geliebt werden, unabhängig von einer vorzeigbaren Leistung. Es ist gut, dass es mich gibt, dass ich auf dieser Welt bin – diese Ur-Sehnsucht haben alle Menschen. Und damit kann man Menschen in ihrem Handeln auch beeinflussen oder gar manipulieren. Die Frage ist nur, ob man Menschen für eine sozial nützliche Sache gewinnen möchte oder für eine sozial unnütze.

Doch was ist der Maßstab? Wer oder was legt fest, was nützlich oder unnütz ist? Alfred Adler fordert uns auf, alle Handlungen unter dem Blickwinkel der Ewigkeit – „sub specie aeternitatis“ – zu prüfen und danach eine Entscheidung zu treffen, die der Gesamtheit aller Menschen dienen wird. Das Gemeinschaftsgefühl und das soziale Interesse des Einzelnen am Fortbestehen der Menschheit als Ganzem in den Fokus zu rücken, fordert also jeden Menschen auf, seine Handlungen daraufhin zu prüfen, ob sie zum Wohle aller Menschen nützlich sind oder nicht.

Kinder, die in früher Kindheit kein Ur-Vertrauen erworben haben, die - aus welchen Gründen auch immer - Zweifel haben, ob sie so wie sie sind wichtig, wertvoll und liebenswert sind, zeigen dies mit störenden Verhaltensweisen, die wir hier etwas näher beleuchten möchten. Der Grad der Entmutigung lässt sich daraus leicht ablesen, denn jede Stufe zeigt einen Menschen, der stärker entmutigt ist und daher aus seiner privaten Logik heraus glaubt, noch stärkere, noch krassere Signale an die Umwelt senden zu müssen.

Nahziel 1 Aufmerksamkeit erregen
Signal 1 Ich nerve so lange, bis du mich beachtest

Die kindliche Meinung hinter diesem Verhalten lautet: Ich habe nur Bedeutung und Wichtigkeit, wenn sich alle mit mir beschäftigen. Und das am besten den ganzen Tag. Sichtbar wird dieses Signalverhalten etwa bei Kindern, die ständig die Gespräche der Erwachsenen unterbrechen, die immer irgendwie nach Aufmerksamkeit und Applaus streben, die andauernd Fragen stellen. Der Erwachsene fühlt sich in der Regel irritiert, gelangweilt oder verärgert.

Was kann man tun? Das Fehlverhalten sollte ignoriert werden, nicht jedoch das Kind als Mensch. Ein körperlicher Kontakt wie Hand auf die Schulter legen, ein Zuzwinkern, das signalisiert, ich habe dich gesehen, doch auf dein Fehlverhalten gehe ich nicht ein, wirkt hier wahre Wunder. Und zusätzlich sollte der Erwachsene sich gerade in den Momenten dem Kind zuwenden, in denen es KEIN störendes Verhalten zeigt. Damit kann wirksam der kindlichen Meinung entgegen gewirkt werden, dass man nur mit Störverhalten sein Ziel der Beachtung erreichen kann.

Nahziel 2: Macht gewinnen
Signal 2: Ich mache einfach, was ich will und bin damit der „Boss“!

Die kindliche Meinung hinter diesem Nahziel lautet: Ich habe nur dann ein Gefühl von Bedeutung, wenn ich der Boss, der Bestimmer bin, wenn ich mich von dir zu nichts zwingen lasse. Sichtbare Signale sind Wutausbrüche, Ja sagen, doch Nein tun, Provokationen aller Art, aber auch bewusstes Trödeln und das berühmte Recht-haben-wollen um jeden Preis.

Was ist zu tun in diesem Fall? Der Erwachsene tut gut daran, sich aus Machtkämpfen zurückzuziehen. Dreikurs empfiehlt hier die sogenannte „Abkühlphase“, in der man innerlich zurücktritt und sich bewusst macht, was gerade los ist. Damit haben beide Seiten Zeit, das eigene Verhalten zu überdenken. Und das Kind erfährt unmittelbar, dass der Erwachsene nicht weiter für den Kampf um das letzte Wort, um das Recht haben, zur Verfügung steht.

Was kommt danach? Das Konfliktthema kann dann weniger emotionsgeladen angesprochen werden. Die Stimme sollte freundlich zum Kind, aber fest und bestimmt in der Sache sein. Der Erwachsene teilt mit, was er beim nächsten Mal zu tun gedenkt, nicht jedoch, wozu er das Kind beim nächsten Mal bringen will.

Nahziel 3: Rache/Vergeltung ausüben
Signal 3: Ich will euch wehtun, denn mir wurde auch wehgetan

Hier lautet die kindliche Meinung ungefähr so: Ich fühle mich verletzt, blamiert, beschämt und das berührt mein Gefühl der Selbstachtung so sehr, dass ich um mich schlagen muss, damit ihr endlich merkt, was mit mir los ist. Auf der Verhaltensebene finden wir hier alle Formen von verbaler und körperlicher Gewalt, auch Selbstverletzungen, Tiere quälen, stehlen, lügen, andere blamieren usw.

Was können Erwachsene tun? Auch wenn die eigenen Gefühle in dieser Stufe ebenfalls sehr heftig sind, gilt es die Verhaltensweisen des Kindes als Hilfeschrei und nicht als persönlichen Angriff zu werten. Dies ist eine der schwersten Übungen und daher ist in dieser Stufe die Abkühlphase enorm wichtig. Sich selbst beruhigen, sachlich bleiben statt emotional, damit der Rachezyklus nicht weiter eskaliert, das ist hier die Devise. Ist dies gelungen, klappt in der Regel auch das Gespräch mit dem Kind, dem Jugendlichen leichter, denn es geht dann um Wiedergutmachung eines Schadens und nicht darum, dem Kind als Mensch Böses zu unterstellen.

Nahziel 4: Rückzug/vermeintliche Unfähigkeit
Signal 4: Ich gebe (mich) auf

Kinder und Jugendliche, die in dieser Stufe angekommen sind, haben Meinungen im Kopf, die sich ungefähr so anhören: „Ich habe die Hoffnung aufgegeben, dass ich hier einen guten Platz finden werde. Daher gebe ich (mich) auf und hoffe, dass die Anderen mich auch in Ruhe lassen.“ Diese Kinder zeigen sich in allen Bereichen lustlos und desinteressiert. Sie wirken hilflos und es macht ihnen scheinbar nichts aus, als Versager dazustehen. Manche kokettieren sogar damit im Sinne von: „Ich weiß ja, dass aus mir nichts werden kann, ich bin halt dumm, nicht richtig im Kopf.“ Und die Erwachsenen fühlen sich hilflos, unfähig und ohnmächtig.

Was ist zu tun? Kinder, die in dieser Stufe der Entmutigung angekommen sind, benötigen dringend klitzekleine Erfolgserlebnisse. Sie sind auf Erwachsene angewiesen, die sie nicht aufgeben, die nach wie vor an sie und an ihre mitgebrachten Fähigkeiten glauben. Die immer wieder den Kontakt zu ihnen suchen und sie ermutigen, die kleinen Fortschritte bewusst zu machen. So kann sich langsam die bisher gebildete Meinung verändern.

Warum fällt es Erwachsenen so schwer, aus den unguten Kreisläufen auszusteigen? Ein plausibler Grund ist das Fehlen von Modellen, von Vorbildern aus der eigenen Kindheit. Unsere kindlichen Signale wurden häufig mit Worten begleitet, wie „Wer nicht hören will, muss fühlen“, „Na warte, das werde ich dem was erzählen“, oder auch „Eine Strafe muss wehtun, sonst lernt das Kind nichts“. Kennen Sie das auch? Und nun haben wir selbst Kinder, die mit ihrem Verhalten Gefühle in uns auslösen wie Wut, Ärger, Zorn, Scham, Angst oder Trauer. Und wir wollen nicht das Gleiche machen, das wir selbst als unangenehm empfunden haben, doch das Neue, das Andere, das ist noch nicht da.

Und deshalb hören wir in Elternkursen immer wieder Aussagen wie diese: „Ich bin danach selbst über meine Worte, über mein Handeln erschrocken, denn genau das habe ich an meiner Mutter, meinem Vater, meinen Lehrern früher so gehasst. Und nun mache ich das Gleiche auch bei meinem Kind. Ich verwende sogar die gleichen Worte, die ich damals gehört habe. Deshalb bin ich hier im Elterntraining, weil ich da etwas ändern will, doch ich weiß nicht wie ich es machen soll.“ Ich sage an dieser Stelle dann oft:

„Andere können Gefühle nur auslösen, nicht machen!“

Eine Aussage, die es in sich hat. Denn damit übernimmt man als Erwachsener die Verantwortung für die eigenen Gefühle und gibt nicht mehr dem Kind und seinem Verhalten die „Schuld“ am eigenen gefühlsmäßigen Zustand. Das ist ein Paradigmenwechsel, denn wer kennt nicht Sätze wie: „Jetzt ist die Mama aber traurig, wenn du das sagst. Du hast mich wütend gemacht, Du hast die Oma enttäuscht.“ Hier gibt der Erwachsene dem Kind die Schuld am eigenen Gefühlszustand. Und Kinder können sich nicht wehren, sie sind darauf angewiesen, dass der Erwachsene erwachsen reagiert. Und wie geht das?

Wie würden die neuen Sätze lauten? „Die Mama ist gerade traurig, deshalb braucht sie ein wenig Zeit, um mit dieser Traurigkeit fertig zu werden. Doch DU bist nicht schuld an der Traurigkeit, die ist nur gerade da bei mir und ich brauche Zeit, um damit klarzukommen. Danach kann ich wieder freundlich zu dir sein.“ Solche Worte könnten der Einstieg in die Abkühlphase sein, deren hoher Nutzwert hier noch einmal besonders deutlich wird. Die selbst verordnete Auszeit ist so grundlegend neu, dass es immer wieder trainiert werden darf.

Was kann ich tun? Ein Alternativprogramm

- Ich sehe, höre, spüre kindliches Verhalten.
- Dieser „Trigger“ löst in mir unangenehme Gefühle aus.
- Ich übernehme die volle Verantwortung für mein selbst erzeugtes Gefühl.
- Ich beruhige mich selbst, gebe mir Selbst-Empathie, bis ich die unangenehmen Gefühle „verdaut“ habe.
- Ich gehe wieder freundlich und respektvoll auf mein Kind zu.
- Wir führen ein Gespräch unter Gleich-Wertigen und finden eine Lösung.

Die sieben Fallen in der Kindererziehung

Diese Fehler sollte man unbedingt vermeiden.

Kindergarten-Kindern in Berlin wurde die Frage gestellt: „Was könnten die Erwachsenen tun, damit es bei dir zu Hause noch schöner wäre als bisher?“ Viele Antworten waren möglich und doch haben sich 83 Prozent der Kinder etwa so geäußert: „Wenn sie weniger meckern würden“. Überrascht Sie dies? Oder kennen Sie das auch, das Schimpfen, Meckern, Nörgeln, Kritisieren? Waren Sie damit erfolgreich, war es hilfreich? Wahrscheinlich nicht. Und doch ist uns dieses Verhalten seit eigenen Kindheitstagen vertraut, so dass wir immer wieder in diese altbekannten Muster zurückfallen. Welche Fallen aus der Vergangenheit gibt es noch? Womit entmutigen wir nachweislich unsere Kinder? Wir zeigen Ihnen sieben Entmutigungs-Fallen, die Sie besser vermeiden sollten.

Vergleichen mit anderen
Außer dem bereits erwähnten Rummeckern, sind es vor allem die Vergleiche mit anderen, die das kindliche Selbstvertrauen erschüttern. Wenn ein Kind mit der Schwester, dem Bruder oder dem Mitschüler verglichen wird, dann kommt ziemlich sicher der Gedanke in den Kopf, dass es selbst wohl nicht so wichtig und richtig ist, nicht so wertvoll wie der oder die andere. Und das trifft die kindliche Seele und führt zu Zweifeln am Selbst-Wert.

Abstempeln - etikettieren
Ein Kind als dumm, faul oder aggressiv zu bezeichnen, ist eine weitere Form der Entmutigung, die immer noch weit verbreitet ist. Kennen Sie Sätze wie: „Die oder der ist so eine Nervensäge, so eine Heulsuse?“ Damit drückt der Erwachsene dem Kind ein unsichtbares Etikett auf, gegen das es sich nicht oder nur schwer wehren kann. Und es fällt zunehmend schwerer, die innere Gewissheit zu behalten, dass man liebenswert ist, so wie man ist.

Halbherzige Anerkennung geben
Diese kommt oft mit Worten daher wie: „Schön hast du aufgeräumt, aber hier liegt immer noch was rum“ oder „Ich trau dir zu, dass du das kannst, aber du musst dich auch anstrengen wollen“. Solche Sätze sind tückisch, denn am Anfang klingen sie ganz positiv und haben das Ziel, das kindliche Selbstwertgefühl aufzubauen. Doch dann werden sie mit dem Wörtchen „aber“ zunichte gemacht. Beim Kind kommt die Botschaft an, dass es machen kann, was es will: Es ist nie gut genug für den Erwachsenen.

Verwöhnung
Eltern, die ihren Kindern möglichst alle Steine aus dem Weg räumen und sie am liebsten in Watte packen wollen, sind besonders gefährdet, das Kind zu verwöhnen. Dinge, die das Kind selbst tun kann, die möchte es von kleinauf auch gerne selbst tun, denn damit stabilisiert es sein Selbstwertgefühl. Bekommt es viele Dinge abgenommen, dann leidet das Selbstvertrauen und außerdem führt dies nicht selten zu einer Anspruchshaltung, die in der Realität nicht zu erfüllen sein wird.

Applaus-Abhängigkeit
Kinder, die für jede Kleinigkeit gelobt werden, sind häufig alles andere als selbstsicher. Sie brauchen bei allem die Rückmeldung vom Erwachsenen, dass dieser es für gut befindet. Und sie setzen sich unter Druck, dass es beim nächsten Mal mindestens genauso gut sein muss, denn sonst bleibt der Applaus womöglich aus. Und das können diese Kinder gar nicht aushalten, denn sie sind angewiesen auf das immer positive Feedback vom Erwachsenen.

Zurückweisung kindlicher Beiträge
Kinder stehen immer mit ihrer Umwelt in Beziehung und wollen von Anfang an auch beitragen. Sie brauchen das Gefühl nützlich zu sein, gebraucht zu werden. Daher sind Sätze wie: „Ach lass mal gut sein, ich mach das lieber ohne dich, das geht schneller“ sehr entmutigend. Mit der Zeit ziehen sich Kinder dann immer mehr zurück und verweigern ihrerseits die Kooperation.

Bemitleiden
Bemitleidete Kinder ziehen leicht den Schluss, dass bei ihnen so viel falsch ist, dass man ihnen nichts zumuten und zutrauen kann. Ihnen fehlt dann das Vertrauen in die eigene Kraft und sie suchen auch im späteren Leben über das Erregen von Mitleid ihren Platz. Mitgefühl zeigen ist wichtig und schafft Nähe. Haben wir Mitleid, sind wir innerlich „oben“ und schauen auf das Kind herab.

Viele Eltern erschrecken, wenn sie diese Liste lesen, doch der Schreck hat meist heilsame Auswirkungen. Denn nun weiß der Erwachsene, womit er ein Kind entmutigt. Und dieses bewusste Wissen um die schädliche Wirkung lässt sie in Zukunft achtsamer werden. Eltern melden mir immer wieder zurück, dass sie zwar noch in diese Fallen im Alltag tappen, dass sie aber auch in der Lage sind, den Satz direkt danach zu korrigieren oder sich beim Kind zu entschuldigen.

Und noch etwas wird vielen Eltern dank der 7-Fallen-Liste überdeutlich: dass Verwöhnung eine Form der Entmutigung ist und nicht etwa eine Form der Liebe zum Kind darstellt. Die Eltern lassen ihre Kinder dann leichter eigene Erfahrungen machen, damit sie gut auf das Leben vorbereitet sind.

Was ist Ihre Lieblings-Falle? Was gelingt Ihnen schon gut, womit würden Sie gerne beginnen ab heute? Bewusstheit ist der erste Schritt zur Veränderung. Und mit dem Mut zur Unvollkommenheit gelingt auch dieser Schritt.

Logische Folgen statt willkürlicher Strafen

Alles hat seinen Preis - das lernen Kinder nach dem L-A-R-A-Prinzip am besten.

„Wenn wir einem Kind erlauben, die Folgen seines Tuns zu erfahren, dann bieten wir eine ehrliche und wirkliche Lernsituation.“ (Rudolf Dreikurs)

Folgen Sie uns zu einem Gedanken-Experiment: Erinnern Sie sich an eine Bestrafungs- oder Beschämungs-Situation aus den ersten 15 Jahren Ihres Lebens. Sie hatten irgendetwas angestellt und wurden zur Rede gestellt oder Sie wurden gehänselt, gedemütigt und bloßgestellt. Wie fühlten Sie sich damals? Und vor allem: Was haben Sie daraus gelernt? Kinder, die willkürlichen Strafen der Erwachsenen ausgesetzt sind, die keine Logik aus dem Fehlverhalten und der verhängten Strafe ableiten können, achten darauf, sich beim nächsten Mal nicht erwischen zu lassen.

Aus elterlicher Sicht wurde damit das Ziel verfehlt, dass ein Kind aus Einsicht beim nächsten Mal das Fehlverhalten einstellen wird. Und wie sieht es bei schambesetzten Situationen aus? Kinder werden solche Situationen in Zukunft um jeden Preis vermeiden wollen, denn Scham und Schuld hinterlassen Spuren im Selbstbild, im Selbstwertspeicher. Und jeder Mensch möchte gerne gut sein, möchte anerkannt und geliebt werden, sich geborgen und sicher fühlen. „Wer nicht hören will, muss fühlen“ – diesen Spruch kennen sicherlich viele von Ihnen. Doch was genau soll ein Kind fühlen? Schuld und Scham wohl sicherlich nicht, denn das bringt nachweislich nichts.

Ein Kind, ein junger Mensch, erlangt am meisten Einsicht, wenn er die Folgen seines Handelns sieht oder wenn er sie von einem Erwachsenen vor Augen geführt bekommt. Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher weiß, was ihn erwartet, wenn er eine Familienregel übertritt, dann hat er die Freiheit der Wahl. Wenn ein Kind Vertrauen hat, seinen Eltern alles sagen zu können, da diese auf jeden Fall erst einmal zuhören und hinhören werden, dann weiß dieses Kind auch, dass jedes Verhalten Folgen, also natürliche oder logische Konsequenzen hat.

„There is no free lunch“ heißt es im Englischen. Übersetzt könnte man sagen: „Alles hat seinen Preis.“ Dieses weltweit gültige Prinzip sollen und dürfen Kinder so früh wie möglich erfahren. Und wenn Sie als Leser weitere Pionier-Schritte gehen wollen, dann folgen Sie doch einfach dem nachfolgend beschriebenen L-A-R-A-Prinzip. Diese Methode, eine Kombination verschiedener angemessener Verhaltensweisen auf Seiten der Eltern, ist eine Merkhilfe der beiden Autorinnen Ulrike Strubel und Silvia Bürhaus-Knapp. Sie ist leicht zu merken und daher leicht zu lernen.

Das L–A–R–A–Prinzip anwenden:

L wie Logisch

Jedes kindliche Fehlverhalten und wie auch die daraus folgende Konsequenz hat einen Zusammenhang, ist logisch verknüpft. Kompliziert? Die Frage: Hat das eine mit dem anderen etwas zu tun? Wenn die Antwort lautet: Nein, dann ist es keine logische Folge.

A wie angemessen

Kinder haben ein gutes Gefühl für Fairness, d.h. sie melden schnell zurück, wenn ihnen die Konsequenz ihres Handelns als zu viel erscheint. Und Erwachsene sind gut beraten, wenn sie mit sich über die Höhe der „Strafe“ verhandeln lassen.

R wie respektvoll

Respekt in Tonfall, Mimik und Gestik, auch das ist ein Kennzeichen für logische Folgen. Und Kinder wünschen sich nichts sehnlicher, als ein freundliches, gleichzeitig sicher wirkendes Gegenüber. Der Ton macht die Musik - auch in der Kindererziehung.

A wie angekündigt

Nicht immer ist das möglich, denn manche logische Folge erlaubt keinen Aufschub, sondern erfordert ein sofortiges Eingreifen des Erwachsenen. Doch wann immer es möglich ist, sollten logische Konsequenzen mit dem Kind zusammen gefunden werden. Dann hat es eine echte Wahl in der Situation.

L-A-R-A – was so einfach klingt, stellt die Eltern im Alltag vor die Frage: Was nun? Soll ich das meinem Kind etwa einfach durchgehen lassen? Nein, das sollen sie nicht, sonst bekommt das Kind schnell viel ungute Macht. Und diese Kinder tanzen den Eltern dann sprichwörtlich auf der Nase rum und sind gleichzeitig unglücklich, weil sie keine Grenzen erfahren dürfen. Kinder werden sich immer wieder mal daneben benehmen, dafür sind sie Kinder. Ist das erzieherische Ziel die Vorbereitung auf das Leben, dann macht es Sinn, Kindern die laut Adler „eisernen Regeln des Zusammenlebens“ früh und immer wieder deutlich zu machen. Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem andern zu – so hat der Volksmund dies in Worte gefasst. Und wir haben gute Erfahrungen gemacht mit der Formulierung: „Ich weiß, dass ich dir dieses Verhalten nicht durchgehen lassen werde, doch im Moment fällt mir keine Konsequenz, keine Strafe dafür ein. Wir werden darüber auf jeden Fall noch einmal reden und am liebsten finde ich mit dir gemeinsam eine. Bitte überlege mit, welche „Strafe“ du für angemessen hältst.“ Wie würde sich das in Ihren Worten anhören? Lust aufs Ausprobieren? Nur Mut, es lohnt sich!

Familienrat - ein Ideal stellt sich vor

Wer den Familienrat bei sich einführen will, braucht ein paar Anleitungen.

Wenn die Entscheidung, den Familienrat in der eigenen Familie einzuführen, erst einmal gefallen ist, macht sich meist eine gewisse Unsicherheit darüber breit, wie man sowas denn macht. Deshalb haben wir für Sie eine „Gebrauchsanweisung“ zusammengestellt, die alles Wesentliche enthält. Nehmen Sie sich mit jüngeren Kindern etwa 15 Minuten als maximale Dauer für eine Familienrat-Sitzung vor. Bei älteren Kindern sollte erfahrungsgemäß eine Zeitdauer von 30 bis 45 Minuten nicht überschritten werden. Also: Los geht´s!

A - Atmosphäre

Bereiten Sie den Tisch für den gleich stattfindenden Familienrat vor. Es soll schön sein, so dass sich alle hier wohlfühlen können: Eine Kerze, ein Blumenstrauß, ein wenig Dekoration, etwas Angenehmes für das Auge darf es gerne sein.

A – Amt des Vorsitzenden, der Gesprächsleitung

Um den Gesprächsleiter optisch und akustisch deutlich kenntlich zu machen, erhält er oder sie die entsprechenden Utensilien: Bewährt haben sich hierfür eine Schirmmütze und eine Stammtischglocke, mit der sich der Gesprächsleiter bei Bedarf Gehör verschaffen kann. Der Vorsitz wird bei jedem Treffen von einer anderen Person übernommen. Dies können mit Unterstützung durch einen Erwachsenen auch kleine Kinder schon leisten.

A – Amt des Protokollanten

Der Protokollführer bekommt sein Schreibmaterial, damit die Ergebnisse festgehalten werden können. Bei jüngeren Kindern lässt man die Ergebnisse malen und schreibt die Erläuterung daneben. Als günstig hat sich erwiesen, wenn der Protokollführer vom letzten Familienrat beim nächsten Mal den Vorsitz übernimmt, da er die eigene Schrift am besten lesen kann. Ebenfalls hat sich bewährt, dass die beiden „Amtsinhaber“ nebeneinander sitzen.

E – Ermutigungsrunde – Komplimente-Runde

Ein wesentliches und wichtiges Element jeder Familienrat-Sitzung ist die Ermutigungsrunde. Hierbei werden gegenseitig Nettigkeiten, Ermutigungen und Lob ausgesprochen. Dies sorgt für gute Stimmung, denn jeder möchte gerne in seinen guten Taten und Beiträgen für die Gemeinschaft gesehen und gewürdigt werden. Kleinere Kinder mögen Mutmach-Lieder wie etwa das Kinder-Mutmach-Lied „Wenn einer sagt, ich mag dich du“.

G – Gesprächsanliegen sammeln

Bei den ersten Sitzungen sollten möglichst gemeinsame Unternehmungen, die Planung von Geburtstagen, Festen, Urlaub und derlei positiv belegte Themen im Vordergrund stehen. Konflikthafte Themen werden erst nach einiger Übungszeit angesprochen, um erst einmal eine gute Einstellung zu diesem neuen Instrument bei allen Familienmitgliedern zu erzeugen. Denn: Der Familienrat ist keine Mecker-Runde!

G – Gemeinsamer Austausch, Beratung, Abstimmung

Alle werden gehört und ernst genommen mit ihren Beiträgen. Einander ausreden lassen, zuhören, abwarten bis man an der Reihe ist, gehört dazu. Bei Beschlüssen streben alle nach Einstimmigkeit oder stimmen einer Vertagung zu.

P – Protokollieren – Festhalten der Ergebnisse

Die von den Anwesenden gefassten Beschlüsse werden im Protokollbuch aufgeschrieben. Die Geltungsdauer der Beschlüsse wird festgehalten oder als Regel grundsätzlich festgelegt. Eventuell werden auch gemeinsam Konsequenzen gefunden, die dann eintreten, wenn sich jemand nicht an die Abmachungen hält.

S – Schöner gemeinsamer Abschluss

Dies soll etwas sein, was allen Teilnehmern am Familienrat Freude und Spaß macht. Hier ein paar Beispiele: Ein Spiel spielen, eine Geschichte erzählen, Eis oder Kuchen essen, gemeinsam Videos anschauen oder dergleichen mehr.

F freundlich und fröhlich
A angenehm für alle
M motivierend und Mut machend
I ideenreich und an Idealen ausgerichtet
L lebendig und liebevoll
I intelligent und interessant
E einfühlsam und ehrlich
N natürlich, nett und Neugier weckend
R reden ohne Reue
A attraktiv für alle
T tolles Team-Training

Checkliste Familienrat – Was es braucht, damit's gelingt!

Termin

Finden Sie einen Termin, an dem alle stressfrei dabei sein können. Schön wäre es, dabei zu bleiben, denn der Familienrat lebt von der Regelmäßigkeit

Einladung

Wecken Sie die Neugierde und motivieren Sie zum ersten Treffen zu kommen. Hier sind ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Atmosphäre

Gestalten Sie ein Wohlfühlklima, in dem sich alle willkommen und gesehen fühlen. Jeder sollte entspannt sitzen und teilnehmen können.

Vorsitzender

Überlegen Sie sich ein optisches Zeichen, damit jeder sieht, wer heute den Vorsitz im Familienrat hat. Jeder wird mal Vorsitzender, Chef, Boss oder Chairman.

Schriftführer

Kaufen Sie ein schönes Buch fürs Protokoll, das jeder gerne in die Hand nimmt und gestalten es gemeinsam, so dass es etwas Besonderes wird.

Redestein

Suchen Sie nach einem Gegenstand, der ausdrückt: „Wer mich in Händen hält, darf reden und sicher sein, dass die anderen ihm zuhören."

Ermutigungsrunde

Machen Sie jedem Mitglied ein Kompliment oder bedanken sich für eine Unterstützung. Auf diese Runde gut vorbereitet sein, lohnt sich!

Themenwahl

Finden Sie Themen, die alle betreffen und positiv belegt sind wie z. B. die nächste Geburtstagsfeier, Wochenendausflug oder Weihnachtsgeschenke.

Abschluss

Überlegen Sie sich eine Aktion, die allen Freude macht. Das kann ein Spiel, ein Lied, etwas ess- oder trinkbares, … sein.

Ein Memorandum vom Kind für den Erzieher

Kinder wissen ganz genau, was sie brauchen.

1. Verwöhne mich nicht. Ich weiß sehr gut, dass ich nicht alles, was ich verlange, haben muss. Ich teste dich ja nur.
2. Hab keine Angst, bestimmt mit mir umzugehen. Ich ziehe es vor. Dann weiß ich, woran ich bin.
3. Zwing mich nicht. Das lehrt mich, dass nur Macht zählt. Ich reagiere besser auf Anleitung.
4. Sei nicht wechselhaft. Das verwirrt mich und ich versuche umso mehr, alles zu erreichen, was ich will.
5. Mach keine Versprechungen. Es könnte sein, dass du sie nicht einhalten kannst. Das erschüttert mein Vertrauen zu dir.
6. Falle nicht auf meine Herausforderungen herein, wenn ich etwas sage oder tue, um dich aus der Fassung zu bringen. Dann werde ich nämlich versuchen noch mehr solche „Siege“ zu erringen.
7. Sorge dich nicht zu sehr, wenn ich sage „Ich hasse dich!“. Ich meine es ja nicht so, ich möchte nur, dass es dir leid tut, wenn du mir etwas angetan hast.
8. Mach nicht, dass ich mich kleiner fühle als ich bin. Dann werde ich mich nämlich wie ein toller Kerl benehmen.
9. Tue nicht für mich, was ich selbst tun kann. Dann fühle ich mich wie ein Baby und stelle dich weiterhin in meinen Dienst.
10. Befasse dich nicht zu sehr mit meinen schlechten Gewohnheiten. Das veranlasst mich nämlich, sie zu behalten.
11. Korrigiere mich nicht vor anderen Leuten. Es beeindruckt mich viel mehr, wenn du ruhig und alleine mit mir sprichst.
12. Versuche nicht, mein Benehmen während eines Streites zu besprechen. Aus bestimmten Gründen kann ich zu dieser Zeit nicht so gut zuhören und meine Mitarbeit ist noch schlechter. Du kannst ja handeln, aber besprechen sollten wir es später.
13. Versuche nicht zu predigen. Du wirst dich wundern, wie gut ich weiß, was richtig oder falsch ist.
14. Sorge dich nicht, dass du wenig Zeit für mich hast. Was zählt ist, wie wir diese Zeit verbringen.
15. Beantworte dumme oder bedeutungslose Fragen nicht. Ich möchte dich nur mit mir beschäftigen.
16. Nörgle nicht. Um mich zu schützen, muss ich tun, als ob ich taub wäre.
17. Verlange keine Erklärungen für mein falsches Benehmen. Ich weiß wirklich nicht, warum ich es getan habe.
18. Stelle meine Ehrlichkeit nicht in Frage. Ich bekomme leicht Angst und erzähle dann Lügen.
19. Vergiss nicht, dass ich gerne Experimente mache. Ich lerne davon, darum lass mich experimentieren.
20. Sag mir nicht, dass ich ein schlechter Mensch bin. Ich muss lernen, Fehler zu machen, ohne zu glauben, dass ich deswegen schlecht bin. Bewerte meine Fehler nicht so hoch. Zeig mir statt dessen, wie es besser geht. Denk daran, dass ich mehr von einem Vorbild als von einem Kritiker lerne.
21. Schütze mich nicht vor Folgen. Ich muss aus Erfahrung lernen.
22. Schenk meinen kleinen Leiden nicht so viel Aufmerksamkeit. Es könnte sein, dass ich sonst eine schwache Gesundheit zu schätzen lerne, weil sie mir so viel Aufmerksamkeit einträgt.
23. Entziehe dich nicht, wenn ich wirklich etwas wissen will. Sonst wirst du merken, dass ich aufhöre zu fragen und mir meine Antworten woanders suche.
24. Denk nicht, es sei unter deiner Würde, dich bei mir zu entschuldigen. Eine ehrliche Entschuldigung erzeugt bei mir warme Gefühle dir gegenüber.
25. Deute nie an, dass du perfekt oder unfehlbar bist. Du wärst ein zu großartiges Vorbild für mich.
26. Werde nicht ängstlich, wenn ich mich fürchte. Denn dann werde ich noch furchtsamer. Zeig mir lieber Mut!
27. Vergiss nicht, dass ich ohne dein stetes Vertrauen und deine Ermutigung nicht gedeihen kann. Aber das brauche ich dir doch gar nicht zu sagen, oder? Behandle mich, wie du deine Freunde behandelst, dann werde ich auch Dein Freund sein!

Aus: Vicki Soltz & Regula Arnaud-Jensen, Ein Memorandum vom Kind für den Erzieher, in: Impulse Verlag, Sinntal, 3/87

10 Gebote des Teenagers für seine Eltern

Auch Jugendliche wollen ernst genommen werden.

1. Gebt mir bitte nicht alles, was ich will. Wenn ihr „nein“ sagt, zeigt mir das, dass ich euch nicht gleichgültig bin. Ich bin dankbar für Richtlinien.
2. Behandelt mich nicht wie ein kleines Kind. Sicher wisst ihr, was „richtig“ ist. Aber es gibt Dinge, die ich für mich selbst entdecken muss.
3. Respektiert mein Bedürfnis nach Privatsphäre. Ich muss mich zurückziehen können, um mir über manches klar zu werden und ein wenig zu träumen.
4. Sagt nie: „Zu meiner Zeit ...“. Da schalte ich sofort ab. Die Zwänge und Verpflichtungen meiner Welt sind komplizierter als damals, als ihr in meinem Alter wart.
5. Ich mäkle nicht an euren Freunden oder Kleidern herum; kritisiert bitte auch nicht meine. Wir können verschiedener Meinung sein und doch die Entscheidungen des anderen respektieren.
6. Bewahrt mich nicht ständig vor allen Fehlern; denn aus meinen Fehlern lerne ich am meisten. Überlasst mir die Verantwortung für die Entscheidungen in meinem Leben. Nur so kann ich lernen, Verantwortung zu übernehmen.
7. Seid mutig genug, mir eure Enttäuschungen, Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Übrigens: Ich werde nie zu alt sein, um gerne zu hören, dass ich geliebt werde.
8. Haltet keine Vorträge. Ich habe seit Jahren gute Ratschläge bekommen; vertraut mir, dass ich die Weisheit, die ihr mir mitgegeben habt, auch einsetzen werde.
9. Ich respektiere euch, wenn ihr mich für eine gedankenlose Tat oder ein Wort um Verzeihung bittet. Das beweist, dass keiner von uns perfekt ist.
10. Seid mir ein gutes Vorbild. Was ihr tut, sagt mir mehr, als was ihr sagt.

Aus: Kevin Leman, „Mama bist du peinlich“

Die ungleichen Zwillinge

Auf die Sichtweise kommt es an.

Es waren einmal Zwillinge, die glichen sich äußerlich wie ein Ei dem anderen. Ansonsten waren sie aber vollkommen verschieden. Wenn es dem einen zu heiß war, war es dem anderen zu kalt. Wenn der eine sagte: „Die Musik ist zu laut“, wollte der andere die Musik noch lauter. Und der auffälligste Unterschied zwischen den beiden war der, dass der eine von ihnen zu jeder Stunde optimistisch und zuversichtlich war, während sich der andere immer schlecht gelaunt und pessimistisch gab.

Als sie nun eines Tages Geburtstag hatten, wagte der Vater der Zwillinge ein Experiment: Er wartete am Vorabend des Geburtstages so lange, bis seine Söhne eingeschlafen waren, und machte sich dann heimlich ans Werk. Er füllte das Zimmer des Pessimisten bis unter die Decke voll mit den schönsten Geschenken: Spielzeug, Sportgeräte, technische Geräte und vieles mehr. Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Haufen Pferdeäpfel ins Zimmer – sonst nichts. Nun war er gespannt, was passieren würde.

Am nächsten Morgen schaute der Vater zuerst ins Zimmer des Pessimisten. Er fand ihn laut klagend am Boden sitzen, inmitten der ganzen wundervollen Geschenke. „Warum weinst du denn?“ fragte der Vater. „Erstens, weil meine Freunde neidisch sein werden. Zweitens, weil ich die ganzen Gebrauchsanleitungen lesen muss, bevor ich mit den Geschenken etwas anfangen kann. Drittens, weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauchen werde und viertens, weil im Lauf der Zeit bestimmt ein paar von den Spielsachen kaputtgehen werden!“

Darauf ging der Vater in das Zimmer des optimistischen Zwillings. Dieser hüpfte vor Freude um die Pferdeäpfel herum. „Warum bist du denn so fröhlich?“ fragte der Vater. „Ganz einfach“, antwortete dieser „weil irgendwo im Haus ein Pony sein muss!“

Verfasser unbekannt

Die Familienkonstellation - ein Thema für sich

Nützliche Informationen für alle Eltern und für Pädagogen.

Mit jedem Kind, das geboren wird, ändert sich das familiäre Gefüge, denn wie bei einem Mobile sucht jeder nach dem „neuen" Platz in der Familie. Rudolf Dreikurs war fasziniert von den unterschiedlichen Persönlichkeiten, die innerhalb einer Familie anzutreffen sind und von der frappierenden Ähnlichkeit im Charakter von Erstgeborenen, mittleren oder jüngsten Kindern. Hier seine sogenannten „statistischen Wahrscheinlichkeiten" in Kurzform:

Erstgeborene
Sie erleben sich von Beginn an als Teil einer „Riesen-Welt" und ihr erklärtes Ziel ist es, die Regeln und Strukturen der Erwachsenen so schnell wie möglich zu durchschauen und sich anzueignen. Dafür strengen sie sich enorm an, neigen daher zum Perfektionismus und spielen auch gerne den „Boss", denn sie wissen schließlich wo es lang geht.

Zweitgeborene
Sie stehen meistens in großer Konkurrenz zum ersten Kind. Ist dieses beispielsweise eher angepasst, dann findet man beim zweiten Kind oft ein eher rebellisches Verhalten. Für Zweitgeborene sind die Erstgeborenen die Schrittmacher, die es zu überholen gilt. Und oft schaffen sie es auch, vor allem, wenn der Altersabstand gering ist.

Mittlere
Sie entwickeln oft die Meinung, das Leben sei ungerecht, neigen zum Schmollen und werden als sogenannte „Sandwich-Kinder" bezeichnet. Sie haben ein ausgeprägtes Gefühl für Recht und Unrecht, sind oft die Friedensstifter in der Familie, da sie die Harmonie sehr schätzen.

Jüngste
Sie sind oft Charmeure, können andere leicht für sich gewinnen und um den Finger wickeln. Viele jüngste Kinder überflügeln in späteren Jahren ihre Geschwister, doch in jungen Jahren leiden sie darunter, „der/die Kleinste" zu sein. Dies ist aus ihrer Sicht nämlich oft gekoppelt mit einem nicht ernst genommen werden.

Einzelkinder
Sie wachsen oft mit dem Gefühl auf, etwas „Besonderes" zu sein, auch wenn sie nicht verwöhnt wurden. Sie fühlen sich in hohem Maß verantwortlich für die eigenen Eltern und kommen mit älteren oder jüngeren Kindern gut aus, der Kontakt zu Gleichaltrigen fällt oft schwerer.

Viele Konflikte unter Geschwistern haben ihre Ursache darin, dass eines der Kinder mit störendem Verhalten die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zieht. Und das „Geschwister-Ärgern" ist da ein probates Mittel, um schnell und zielsicher in den elterlichen Blick zu kommen. Auch Machtkämpfe mit Bruder oder Schwester eignen sicher sehr gut, wenn man das Ziel hat, die Erwachsenen auf die Kampf-Bühne zu holen. Meistens spielen diese dann unbewusst das ungute Spiel mit, indem sie Partei für ein Kind ergreifen - in der Regel ist dies das jüngste Kind - und damit in die Falle tappen.

Was sollen Eltern bei Streit zwischen Geschwistern tun? Auf keinen Fall sollten sie dem Kind mit moralischen Prinzipien kommen wie etwa „du bist doch der Ältere, Größere, Klügere, also gib doch nach". Sinnvoller wäre es, den Kindern das Recht zuzugestehen, dass sie streiten dürfen, dass dies ihre Sache ist, dass man als Erwachsener zuversichtlich ist, dass sie ihren Konflikt selbst lösen können. Jede Konfliktpartei hat ja von ihrem Standpunkt aus gesehen auch Recht, also haben Eltern höchstens die Rolle eines Mediators, der beiden Seiten Gelegenheit gibt, gehört zu werden. Meistens geht es Kindern auch nur um dieses Gehörtwerden, um Verständnis und Trost. Und nicht um Lösungen von Seiten des Erwachsenen.

Fragen zur Eigen-Reflexion

Hier ein paar Anregungen für alle, die noch etwas tiefer in dieses Thema einsteigen wollen.

Reflexion meiner eigenen Geschichte als Erstgeborenes, Mittleres, Jüngstes oder Einzelkind:

1. Was war aus meiner Sicht gut daran, dass ich diese Geschwisterposition hatte?
2. Was habe ich als angenehm, als schön erlebt als Erstgeborenes, Mittleres, Jüngstes oder Einzelkind?
3. Was hat mir am Verhalten meiner Erziehungs-/Beziehungspersonen gut gefallen?
4. Was hätte ich mir anders gewünscht von meinen Erziehungs/Beziehungspersonen?

Was setze ich heute bei der Erziehung meiner eigenen Kinder bereits um?

Familienrat in der Praxis und im Film

Eine Zusammenfassung des You-Tube-Videos zum Familienrat und Praxisbeispiele

Drei leidenschaftliche Väter haben ein Video produziert, das alle Mütter und Väter ermutigen soll, den Familienrat einzuführen. Wer gerne die Bilder zum Text sehen möchte, der kann sich den sieben-Minuten-Film unter folgendem Link anschauen:
https://www.youtube.com/watch?v=Ibeq0T81dqo

Im Video geht es um Familie Huber, die aus dem 41 jährigen Franz, der 36 jährigen Karin, dem 10 jährigen Daniel und der 8-jährigen Emma besteht. Der Vater ist Bilanzbuchhalter, die Mutter arbeitet in Teilzeit in einer Schreibwarenhandlung. Familie Huber hat die folgenden vier Grundannahmen getroffen:

1. Jede Familie, jede Gruppe ist mit anderen Familien, mit anderen Gruppen verbunden.
2. Die Familie (Alleinerziehende sind Ein-Elternteil-Familien) ist die kleinste Einheit in der Gesellschaft.
3. Wir sind nicht die „Opfer“ der Umstände, sondern gestalten den Teil, den wir gestalten können innerhalb der von außen vorgegebenen Strukturen.
4. Jeder soll und darf Verantwortung dafür übernehmen, dass das Familienleben gelingt.

Das Motto der Familie lautet: „Geht es uns als Familie gut, dann geht es auch der Gesellschaft gut.“

Herr und Frau Huber hoffen sehr, dass ihre Kinder diese Einstellung später auch übertragen werden auf das große Ganze, auf die Gesellschaft. Deshalb treffen sie sich regelmäßig zum Familienrat, denn hier wird ganz bewusst die Hierarchie aufgehoben und jeder ist aufgefordert nach Lösungen zu suchen.

Im Video nehmen wir beispielhaft an der Urlaubsplanung der Hubers teil. Mutter Karin will gerne im Sommer nach Italien ans Meer, doch Daniel favorisiert ein Kinderhotel in Tirol. Sie beraten gemeinsam und beschließen dann, im nächsten Sommerurlaub ans Mittelmeer nach Italien zu fahren. Das gemeinsame Angeln mit Papa hat Daniel überzeugt, dass auch er mit seinen Bedürfnissen nicht zu kurz kommt.

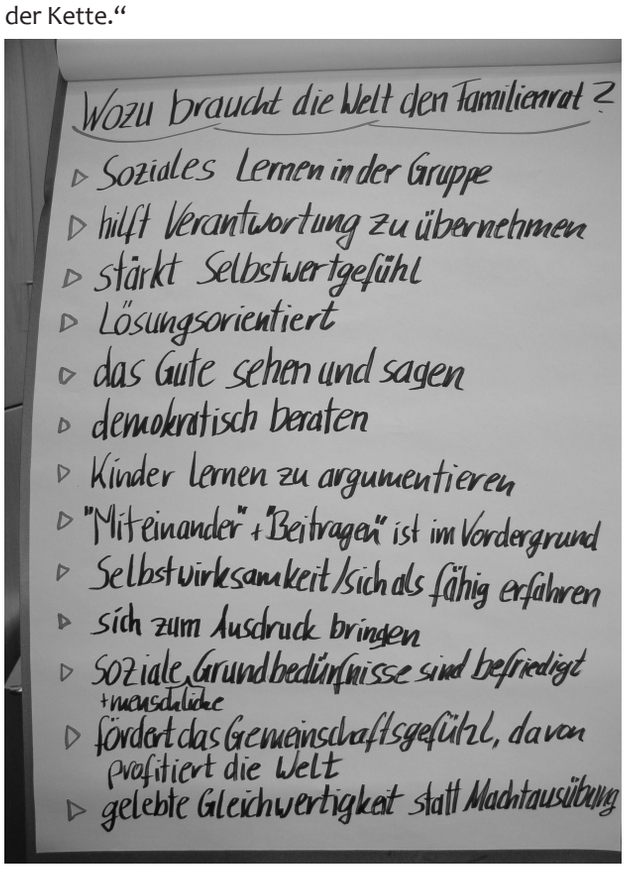
Das Wohl der Familie als Ganzes stand also höher als das Wohl des Einzelnen. Diese Erfahrung machten die Hubers wohl schon öfters und daher endet das Video mit der Botschaft: „Familienrat nach Dreikurs ist gelebte, achtsame und lösungsorientierte Demokratie im Kleinen.“ Oder mit den Worten von Rudolf Dreikurs gesprochen: „Demokratie muss zu Hause beginnen, indem alle Mitglieder der Familie sich in den eigenen Räumen daran beteiligen, jede Möglichkeit ausprobieren und solange danach suchen, bis sie herausgefunden haben, wodurch ein jeder berücksichtigt wird.“

Bei Familie Huber war der Sommerurlaub Thema im Familienrat. Hier noch ein paar weitere Themen, bei denen Erwachsene und Kinder kreative Lösungen gefunden haben, die für alle passten:

Eine alleinerziehende Mutter mit drei Kindern im Alter von 11, 12 und 13 Jahren hatte eine „Bauruine mit Garten“ ersteigert und es ging um die Raumaufteilung. Hier wurde heftig gerungen und es brauchte mehr als eine Sitzung, bis alle Ideen gehört waren und eine Lösung gefunden wurde, die alle mittragen konnten.

Drei Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren wünschten sich ein neues Familienauto und brachten dieses Thema ein. Sie waren sogar bereit vier Wochen aufs Taschengeld zu verzichten, doch die Realität, der Preis für das Wunschauto, überzeugte am Ende und alle stimmten zu, dass der Zeitpunkt für den Neukauf auf unbestimmte Zeit verschoben wird.

Im Kita-Alltag waren die Kinder begeistert, wenn sie Spielzeugkataloge wälzen und Preise vergleichen durften. Zum Schluss noch der O-Ton einer Elfjährigen nach neun Jahren Familienrat-Praxis: „Ich kann im Familienrat über alles reden und ich werde unterstützt von den anderen. Ich habe das Gefühl, ich bin ein wichtiges Glied in der Kette.“



70 x Familienrat - Der Vater

Dr. Hans-Martin Schmidt hat vor vielen Jahren den Familienrat kennengelernt und prompt in seiner Familie eingeführt. Hier erzählt er im Rückblick.

70 mal haben wir in mehr als fünf Jahren den Familienrat in unserer Familie abgehalten. Mit großem Erfolg - wie ich finde. Hier ist meine persönliche Bilanz:

Im Jahr 1977 nahm ich das neu erschienene Buch „Familienrat“ von Dreikurs/Gould/Corsini mit in den Familienurlaub an den Bodensee. Bereits beim Lesen war ich von den Gedanken so fasziniert, dass ich schnurstracks meine Frau und unsere drei Kinder Susanne (14), Andreas (13) und Matthias (11) überzeugen konnte, mit dem Familienrat anzufangen. Als Jurist und Verleger war ich angetan von der Idee, auch alltägliche Familienprobleme nach vereinbarten „Spielregeln“ zu klären und zu lösen.

Und so begannen wir in unserer Familie mit dem Familienrat genau so, wie er im Buche stand: mit jeweiligem Wechsel von Vorsitz und Protokollführung, einer Tagesordnung mit einstimmig zu fassenden Beschlüssen und einem gemeinsamen Abschluss. Im Laufe von gut fünf Jahren kamen so 70 Sitzungen, dokumentiert auf 380 DinA 5 Seiten, zusammen. Aufgrund dieser Erfahrung gebe ich für alle Neu-Einsteiger gerne folgende Erfahrungen weiter:

- Ein frühzeitiger Beginn lohnt sich auf alle Fälle, denn so wird er von den Teilnehmern als selbstverständliches Element im Familienalltag angesehen.
- Familienratssitzungen erfordern volle Konzentration, völlige Präsenz, vollkommenes DaSein und Dabeisein.
- Mindestens zwei Teilnehmer sollten Durchhaltevermögen mitbringen, damit es auch bei „Holprigkeiten“ nicht zum Ausfall oder zum Stillstand der Treffen kommt.
- Erwachsene sollten JA zu den Regeln eines Familienrats sagen können, bei den Sitzungen aber nicht als „Abstimmungsblock“ auftreten, sondern auf ihre eigene, jeweils unterschiedliche Weise ergebnisoffen sein.
- Probleme, die eigentlich nur zwei Personen angehen, sollten nur dann im Familienrat behandelt werden, wenn die Folgen auch wirklich weitere Familienmitglieder betreffen und die beiden Kontrahenten sich nicht wechselseitig „vorführen“.
- Die Tagesordnungspunkte
  - „Vorlesen und Besprechen des Protokolls“,
  - „Alte Probleme“ und
  - „Offene Fragen“ sorgten dafür, dass kein noch unerledigtes Problem und keine übernommene Aufgabe einfach untergehen konnten.
- Hausdienste wurden bei uns mit wechselnder Aufteilung über Jahre durchgehalten und so bin ich heute noch für das Decken des Frühstückstisches zuständig.
- Atmosphärische Störungen im Familienleben, wie das Verwenden von Schimpfworten, die Ordnung im Kinderzimmer wiederherstellen, das Nichterscheinen zum Frühstück und Ähnliches tauchten immer wieder bei unseren Sitzungen auf, doch machte uns dies darauf aufmerksam, dass hier weiterer Klärungs- und Diskussionsbedarf bestand.

Nun kann ich zwar kein objektives Resumee ziehen, ob die Entwicklung unserer Kinder anders verlaufen wäre, wenn wir keinen Familienrat praktiziert hätten, doch wage ich zumindest so viel zu sagen: Wir haben alle über die Jahre hinweg gelernt, dass Gespräche und gemeinsam getroffene Vereinbarungen wichtiger und sinnvoller sind, als Druck ausüben und Forderungen stellen.

Die Erkenntnis, dass zu einem friedlichen Zusammenleben ein gewisses Maß an Regelungen notwendig ist, wurde uns und auch den Kindern sehr schnell klar. Diese Regelungen für ein friedliches und harmonisches Miteinander gemeinsam zu finden, dazu gab es bei uns unter anderem auch den Familienrat. Zu erleben, dass Minderheiten nicht überstimmt werden können, dass jeder Mensch Rechte, aber auch Pflichten hat, dass Geben und Nehmen in Balance sein sollten, dies sind einige der für mich wichtigen Dinge, die meine Frau und ich mit Hilfe des Familienrats unseren Kindern versucht haben, weiterzugeben.

Nun habe ich vor kurzem noch einmal in dem Buch von Dreikurs geblättert und den Spruch aus Nordirland gefunden, den meine Frau damals dort eingeklebt hat. Er lautet:

> *„Wenn du nicht Teil der Lösung bist, gehörst du zum Problem“.*

Mein persönliches Fazit: „Dieses Buch gehört zu den ganz wenigen, die in meinem Leben nachhaltige Veränderungen bewirkt haben.

Die Artikel dieser Doppelseite sind gekürzte Versionen aus dem vergriffenen Buch „Familienrat - Basis zeitgemäßer Erziehung“.

70 x Familienrat - Der Sohn

Andreas Schmidt hat den Familienrat als Kind als festen Bestandteil des Familienlebens erlebt - hier ist sein Fazit.

Ich war 13, als wir bei uns den Familienrat einführten. 70 mal haben wir in meiner Kindheit und Jugend den Familienrat bei uns abgehalten. Und ich kann mich der positiven Bilanz meines Vaters voll anschließen. Zusätzlich möchte ich hier noch vier persönliche Erkenntnisse aus meiner „Kinder-Sicht“ einfügen.

Die „Methode selbst ist wichtiger“ als die Ergebnisse

Die einfachen Strukturen wie ausreden lassen, zuhören, sachlich argumentieren, die Tagesordnung, Protokoll schreiben und Sitzung leiten, führten fast automatisch dazu, dass die verschiedenen Perspektiven der Teilnehmenden eingenommen wurden. Eine besonders geschickte Diskussionsführung war gar nicht erforderlich.

Mein Tipp lautet daher: Die Regeln und Abläufe wirklich konsequent einhalten!

Konflikte gehören auf ein Spielfeld

Für uns Kinder waren die im Familienrat ausgetragenen Konflikte eine ernste Angelegenheit, die mit wütender Stimme, manchmal auch mit Tränen des Zorns, der Frustration vorgetragen wurden. Im Rückblick kann ich jedoch sagen, dass keine der Diskussionen im Familienrat zu einer echten Verletzung geführt hat. Dies lag – so glaube ich - maßgeblich auch daran, dass die Konflikte - bildlich gesprochen - auf einem begrenzten „Spielfeld“ mit allen beteiligten Akteuren ausgetragen wurden.

Vor allem bei schwelenden Konflikten zwischen einzelnen Familienmitgliedern stellte der Familienrat ein „Spielfeld“ bereit. Hier konnte die Störung verbalisiert werden und ich erinnere mich an einige Situationen, in denen ein für mich überraschender Verlauf stattgefunden hat.

Mein Tipp: Der Familienrat sollte nach Möglichkeit immer in voller Besetzung stattfinden, mit einem klaren Beginn und einem klaren Ende.

Konflikte nicht von Autoritäten lösen lassen

Als Kind war es oft meine erste Reaktion, bei einem Konflikt mit meinen Geschwistern die Autorität der Eltern anzurufen, die mit einem Machtwort (am besten in meinem Sinne) entscheiden sollten. Im Familienrat erlebte ich, dass alle wichtigen Entscheidungen des Zusammenlebens in der Familie durch gemeinsamen Beschluss geregelt werden konnten und die Grundlage für einen solchen Beschluss immer Argumente waren, zu denen jedes Familienmitglied etwas beitragen konnte. Ich glaube, dass diese Erfahrung auch mein Demokratie-Verständnis in positiver Weise geprägt hat.

Mein Tipp: Einstimmigkeit als Prinzip im Familienrat anwenden, denn dann erleben Kinder und Erwachsene, dass sich auch scheinbar unlösbare Konflikte mit Zeit und Geduld oft kreativ lösen lassen.

Auf das Durchhalten kommt es an

Wenn ich den Familienrat rückblickend als Gewinn für mein Leben bezeichnen kann, dann deshalb, weil er langfristige Lernprozesse in Gang gesetzt hat. Insbesondere das Einüben von Methoden zur Konfliktlösung hat der Familienrat positiv gefördert. Fortschritte lassen sich auf diesem Gebiet natürlich nur „schrittchenweise“ erzielen. Ich bin überzeugt, dass die zuvor genannten Faktoren nur deshalb eine nachhaltige Wirkung hatten, weil wir die Sitzungen über einen langen Zeitraum durchgeführt haben.

Mein Tipp: Den Familienrat nicht als kurzfristige Methode einführen, sondern bereit sein, ihn über einen längeren Zeitraum beizubehalten, mit dem Ziel eine Phase der Weiterleitung gemeinsam erleben zu wollen.

Und was sagen andere Erwachsene?

Familienrat ist...

- gelebte Zugehörigkeit und erlebtes Gemeinschaftsgefühl.
- wenn sich auch die Kleinen groß fühlen.
- der sichere Anker bei stürmischer See.
- der Boxenstopp im Familienrennen.
- der Energieschub für zwischendurch.
- wie der Sonnenaufgang beim Frühnebel.
- das Fitnessprogramm für gleichwertige Beziehungen.
- die clevere Gestaltung von Familie.

Gewaltprävention von Anfang an

LehrerInnen berichten über die Anwendung des Klassenrats in den Stufen 1 bis 10.

Ich habe einige Schüler aus Klassenstufe 2 befragt, was ihnen an unserem Klassenrat gefällt. Hier die Antworten: „Ich liebe den Dienstag, weil wir da immer Klassenrat haben“ oder „Ich mag den Klassenrat, weil wir da gute und schlechte Sachen sagen dürfen“ oder „Ich mag den Klassenrat, weil wir uns nach dem Klassenrat verbessern.“

Diese Aussagen bestärken mich auf meinem Weg, der vor über zehn Jahren aufgrund einer kleinen Broschüre von Ewald Th. Müller begann. „Auf dem Weg zum Klassenrat“ hieß sie und wurde mir von einer Encouraging-Kursleiterin überreicht. Ich war bereits beim Lesen so fasziniert, dass ich die „Methode“ in meiner damaligen 3. Klasse einführte. Schnell merkte ich, welchen Schatz ich da gefunden hatte. Es sprach sich auch im Kollegenkreis herum und so breitete sich der Klassenrat kontinuierlich in unserer Grund- und Werkrealschule (Klassen 1-10) aus.

Wie mache ich es genau? Hier eine „Step-by-Step-Anleitung“, verbunden mit der Hoffnung, dass viele Lehrerinnen und Lehrer sich von der Idee begeistern lassen und einfach anfangen. Alles andere ist dann „learning by doing“.

Vor jedem Klassenrat wiederhole ich die Grundidee, d.h. wozu machen wir überhaupt den Klassenrat. Diese Einstimmung hat sich über die Jahre hinweg bewährt, seit kurzem weiß man auch, dass es salutogen (d.h. gesunderhaltend) ist, wenn Menschen einen Sinn in ihrem Tun entdecken, wenn sie wissen, warum und wozu sie etwas tun. Meine Worte lauten daher meistens wie folgt:

1. Wir sind heute da, um …

- einander zu helfen
- einander Gutes zu tun
- um etwas wieder gut zu machen

Damit ist explizit klar, dass der Klassenrat keinerlei Form der Bestrafung enthalten wird, sondern es geht darum, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Das laut Alfred Adler jedem Menschen innewohnende Gemeinschaftsgefühl wird mit jedem Klassenrat auch in der Schule entwickelt und weiter gefördert. Für Kinder, die zu Hause Erfahrungen im Familienrat gesammelt haben, ist dies der nahtlose und folgerichtige Übergang. Übersetzt man Gemeinschaftsgefühl mit dem Adler-Zitat: „Mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören, mit dem Herzen des anderen fühlen“, dann bietet der Klassenrat für das System Schule dafür den optimalen Rahmen.

2. Die Positiv-Runde

Nachdem der Sinn des Klassenrats noch einmal für alle hör- und auch sichtbar (Plakat) im Raum präsent ist, folgt die Positiv-Runde. Es berührt mich auch noch nach Jahren, in den Aussagen aus dem Briefkasten mit dem lachenden Gesicht zu sehen, wie fleißig und natürlich die Kinder unter der Woche die positiven Erlebnisse aus dem Schulalltag zu Papier bringen. Ein Zitat von Hans-Joachim Eckstein bringt den Sinn dieser Phase auf anrührende Weise auf den Punkt: „Am meisten scheinen wir einander zu helfen, wenn wir uns gegenseitig erzählen, was uns am Verhalten des anderen gefreut hat. Wenn du deinem Glück Ausdruck verleihst, merke ich, dass mein Mühen nicht umsonst ist, und bin neu motiviert, dich durch mein Verhalten zu „beschenken.“1

Der Titel dieses Buchs „Lass uns Liebe lernen“ ist eine wunderschöne Beschreibung für die Idee des Klassenrats. Die inzwischen in pädagogischen Kreisen bekannten Zeilen aus dem Kinder-Mutmach-Lied von Andreas Ebert „Wenn einer sagt: Ich mag dich du, ich find´ dich ehrlich gut! Dann krieg ich eine Gänsehaut und auch ein bisschen Mut“ sind für jüngere Kinder ein gutes Einstiegs- oder Schlussritual.

3. Unsere Sachen klären

Nun kommen die Mitteilungen aus dem Briefkasten mit dem traurigen Gesicht an die Reihe. Das Ziel dieser Phase ist Verstehen, Helfen wollen und Wiedergutmachen. Wenn die Schüler noch nicht schreiben können, reichen die Symbole lachendes und trauriges Gesicht, um sichtbar zu machen, um was es gerade geht. Eine Kollegin hat in Klasse 1 gute Erfahrungen damit gemacht, dass zuerst ein lachender Smiley als Erzählstein in der Runde lief, danach dann der traurig dreinschauende Smiley. Die Kinder sind nach dem Klassenrat positiv gestärkt und ermutigt und können sich leicht den kognitiven Aufgaben des Schulalltags zuwenden, denn es durfte auch Frust abgelassen werden, indem man die unangenehmen Situationen ins Gespräch bringen konnte. Hierzu zwei Schüleraussagen: „Ich finde Klassenrat gut, weil wir hier Sachen klären.“ - „Man berät sich, statt sich zu streiten.“

Soweit nun also meine Gedanken. Im Anschluss möchte ich gerne noch zwei Kolleginnen zu Wort kommen lassen, die ebenfalls auf zahlreiche Erfahrungen mit dem Klassenrat zurückgreifen können.

(Stefan Kistner - Lehrer an einer Grund- und Werkrealschule in Philippsburg-Huttenheim)

Klassenrat in der Grundschule – Gewaltprävention von Anfang an

Das Kinderbuch „Du hast angefangen! Nein, Du!“ von David McKee benutze ich gerne als Einführung in den Klassenrat, denn anhand der Geschichte vom blauen und vom roten Kerl wird sehr deutlich, dass jedes Problem immer mindestens zwei Seiten hat. Es wird auch deutlich, dass es wichtig ist, eine gute Lösung für alle Beteiligten zu finden, da zwischenmenschlicher Streit und Konflikte natürlich und normal sind. In diesem Zusammenhang wird unter anderem auch die Stopp-Regel im Klassenrat eingeführt und dann angewendet. Dabei üben die Schüler mimisch, gestisch und akustisch ein Signal, mit dem man eindeutig anzeigt, dass einem eine Verhaltensweise eines anderen missfällt.

Mir ist es wichtig, dass die betroffenen Schüler in der Mitte des Stuhlkreises stehen und sich in die Augen sehen. Es darf nicht in der dritten Person gesprochen werden, sondern die Beteiligten sprechen sich direkt an. Gefühle zu benennen, die in der Situation aufgetaucht sind, ist mir ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Fühlt ein Schüler sich sehr verletzt durch die Worte oder Handlungen eines Mitschülers, so bekommt er zur Stärkung einen ihm wohlgesonnenen Mitschüler in den Rücken gestellt, der ihn an der Schulter hält.

Mit diesem Schutz im Rücken fällt es leichter, auch unter Tränen zu sagen: „Du hast mich in der Pause einfach in den Bauch geboxt. Das hat mir furchtbar wehgetan und dann hast du noch gelacht. Dann habe ich dich halt mit dem Fuß getreten.“ Liegt der Fokus auf einer Lösung, die für alle Beteiligten okay ist, dann haben sich wiederholende Anschuldigungen hier keinen Platz. Schüler lernen sehr schnell, wie hilfreich Formulierungen wie: „Also, wenn ich dich richtig verstanden habe, meinst du …“ in Konfliktsituationen sein können.

Sollte es wider Erwarten einmal doch nicht zu einer Lösung kommen, dann „drohten“ Schüler beispielsweise damit, dass die Streithähne anschließend ihre Schuhe zusammenbinden müssen. Dies war noch immer ein Grund, sich doch noch zu einigen. Für mich ist das Instrument Klassenrat auf jeden Fall das beste Mittel der Gewaltprävention, das ich im Laufe meiner Arbeit in der Schule kennen gelernt habe. Die Kinder und ich nutzen es voller Begeisterung.

Hier einige Aussagen von Kindern meiner 3. Klasse: „Klassenrat ist deshalb so schön, weil jeder seine Probleme sagen kann und man Zeit hat, Probleme zu besprechen.“ oder „Ich mag Klassenrat gerne, weil Schlimmes geheilt wird.“ oder „Klassenrat ist gut, weil man manchmal auch lachen kann.“

(Manuela Knaisch)

Klassenrat in der Mittelstufe – Probleme lösen – leicht gemacht

Ich erinnere mich noch sehr gut, dass die Wahl zum Klassenratspräsidenten sehr schnell über die Bühne ging, dass Regeln vereinbart und auch befolgt wurden, dass die Schüler pfiffige Lösungsideen entwickelten, wie etwa eine zusätzliche Quatsch-Liste für lustige Bemerkungen. Oder die Einladung von LehrerkollegInnen zum nächsten Klassenrat, um über Probleme aus den Fachunterrichtsstunden zu sprechen. Die Einladung der Schüler wurde gerne angenommen und so konnte das gesamte Lehrerkollegium von der wöchentlichen Klassenratssitzung profitieren. Die Schüler sehr „erwachsen“ miteinander um und meine anfängliche Sorge, dass sie das Ganze vielleicht als „Kindergartenkram“ abtun würden, war unbegründet. Im Gegenteil. Für sie war der Klassenrat die von allen akzeptierte beste Methode der Problemlösung. Das positive Klassenklima während der Sitzungen führte aus meiner Sicht zu mehr Bereitschaft, etwas für die Klasse zu tun.

Welche Rahmenbedingungen sind zu beachten?

1. Die Klassenrat-Stunde sollte Fächer betreffen, die vom Klassenlehrer unterrichtet werden, da dieser erfahrungsgemäß mehr Unterrichtszeit in der Klasse hat.
2. Maßnahmen, die den Gruppenzusammenhalt fördern, sollten zusätzlich in den Schulalltag integriert werden.
3. Die Schüler brauchen im Schulalltag die Erfahrung, dass ihre Meinung zählt, dass man ihre Probleme ernst nimmt und dass es gut und sinnvoll ist, Teil einer Gruppe zu sein.

Mein LehrerInnen-Fazit: Mit dem Klassenrat ist es leicht, Menschen zu stärken und die anstehenden Sachen zu klären. Der Klassenrat ist in jeder Schulart einsetzbar und sinnvoll. Ein günstiger Zeitpunkt ihn einzuführen ist bei der Übernahme einer neuen Klasse, da hier wichtige Grundlagen für den Umgang der Schüler untereinander sowie zwischen Lehrer und Schüler festgelegt werden.

„Menschen stärken, die Sachen klären“ so lautete der Titel des Vortrags von Hartmut von Hentig im Jahr 1984 zum zehnjährigen Bestehen der Laborschule und des Oberstufenkollegs. Und genau das macht der Klassenrat!

(Ulrike Günter)

Literaturhinweise:
1. Hans-Joachim Eckstein: „ Lass uns Liebe lernen“, Hänssler 2001, 11. Auflage, S. 39/40
2. Erfolg in der Schule. Die Kraft der Ermutigung zu Hause und in der Klasse; Theo Schoenaker, Ewald, Th. Müller, John M. Platt, RDI-Verlag

Familienrat in der Kinder- und Jugendhilfe

Hilfreiche Tipps für alle, die mit Kinder-/Jugendgruppen oder Fallfamilien arbeiten

Meistens sind es die Kinder, die in der Schule oder im Kindergarten auffälliges Verhalten zeigen und damit der Umwelt signalisieren, dass es ihnen nicht gut geht (siehe hierzu auch Seite 12/13). Dann wird gemeinsam mit dem Jugendamt ein Hilfeplan erstellt, um das Kindeswohl sicherzustellen und um die Eltern in ihrer Erziehung zu unterstützen. Die Beteiligung und Mitentscheidung von Eltern und Kind soll damit verstärkt werden. Seit einigen Jahren gibt es dazu auch ein Konzept aus Neuseeland, das jungen Menschen hilft, die in Schwierigkeiten sind. Es nennt sich „family group conference" und ist in Fachkreisen auch unter Familienrat bekannt. Auf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede ghen wir an dieser Stelle nicht weiter ein. Bei Interesse senden wir gerne eine Aufstellung zu.

Rudolf Dreikurs hat bereits 1959 in seinem Buch „Kinder fordern uns heraus" den Familienrat empfohlen. An dieser Stelle ein paar nützliche Ideen für pädagogische Profis, die mit Kinder-Jugendgruppen oder Multi-Problem-Familien arbeiten:

1. Small-Talk ist zum Anwärmen

Das Wetter, die Fußballergebnisse vom Wochenende, die neuesten Trends in der Schuhmode… vieles kann und sollte man nutzen, um locker ins Gespräch zu kommen, denn Sie springen quasi von außen ins System Familie oder Gruppe hinein. Die Zeit zum Andocken, Ankommen und Abholen der Familie oder der Teilnehmer ist deshalb wichtig.

2. Auf klare Beginn- und Endzeiten achten

Ein Timer leistet hier gute Dienste, denn damit ist allen klar, dass es nun gleich los geht. Und wenn der Wecker nochmal klingelt, kommt der gemeinsame Abschluss. Auch der sollte gut vorbereitet sein mit Spielen, die nur wenige Minuten dauern und bei denen auch wirklich alle mitmachen können. Gemeinsam ein Lied singen, Uno spielen, Schokolade oder Gummibärchen essen sind beliebte und kurze Abschluss-Rituale.

3. Vom Modell lernen

Gehen Sie davon aus, dass Ihre Zielgruppe etwas mehr Anleitung braucht und stellen Sie sich daher als Modell zur Verfügung. Übernehmen Sie den Vorsitz und schreiben Sie auch das Protokoll. Damit sehen und erleben alle, wie es geht oder gehen könnte. Fragen Sie beim nächsten Mal, wer (mit ihrer Hilfe) der „Chef" für die heutige Runde sein möchte und geben Sie damit nach und nach die Verantwortung an die Familie bzw. die Gruppe zurück.

4. Ermutigungs-Komplimente-Runde gut vorbereiten

Es lohnt sich, dafür im Vorfeld Zeit zu investieren. Denn die positiven Rückmeldungen sollen echt und ehrlich bei allen ankommen. Was mag ich an Frau X oder an Herrn Y? Welche Stärken sehe ich bei jedem Kind/Jugendlichen? Welche Fortschritte nehme ich wahr? Solche Fragen im Vorfeld schriftlich zu beantworten lohnt sich und verfehlt so gut wie nie seine Wirkung.

5. Atmosphäre schaffen über Familienrat-Utensilien

Vielleicht bringen Sie ein Teelicht, einen Redestab, die Halli-Galli-Glocke, die Schirmmütze, ein Spiel oder etwas zum Naschen mit in die Familie oder in die Gruppenstunde. Damit sind alle Utensilien gleich an Ort und Stelle und Sie etablieren ein Ritual, das man mit Ihnen verbindet.

6. Gut überlegte Themen für den Einstieg finden

Jeder von uns hat einmal im Jahr Geburtstag und es gibt viele Möglichkeiten, diesen besonderen Tag zu feiern. Kindern und Erwachsenen fällt es leicht, eine Antwort auf die Frage zu geben, wie sie ihren Geburtstag gefeiert haben oder was sie sich wünschen an diesem Tag. Halten Sie jeden Redebeitrag schriftlich fest, denn damit erleben die Teilnehmer das Familienrat-Prinzip „Jeder wird gehört".

7. Mit Störungen respektvoll umgehen

Erwachsene und Kinder sollen im Familienrat erleben, wie schön es ist, wenn alle einander zuhören, wenn der Redebeitrag stehen bleibt. Kommt es doch zu einer Störung, holt sich der Vorsitzende das Wort zurück und fragt: „Was ist grad los hier?" Wie geht es jedem von euch?" Mit diesem Gefühls-Blitzlicht kehrt schnell wieder Ruhe ein.

8. Nur „echte" Familienrat-Themen zulassen

Im Familienrat geht es darum, Lösungen zu finden für Probleme, die alle betreffen. Der Streit um ein unaufgeräumtes Kinderzimmer betrifft in der Regel nur ein Kind und ist kein Thema für den Familienrat. Die Ordnung im Wohnzimmer, das alle benutzen, ist sehr wohl ein Thema für den Familienrat. Wichtig ist die Filterfrage vorab: Möchte ich die Meinung aller dazu hören?

Wir empfehlen auch, zum Einstieg ein gemeinsames Motto zu finden. Fragen Sie in die Runde, wozu man den Familienrat oder Gruppenrat macht. Wir wollen einander helfen, oder: Es soll allen hier gut gehen in der Gruppe, sind häufig gefundene Sätze, die motivieren und einladen zum Mitmachen.

Familienrat im Unternehmen - Geht das?

Ein Geschäftsführer berichtet über seine Erfahrungen mit den Familienrat-Prinzipien im Berufsleben.

Seit über zehn Jahren praktiziere ich zusammen mit meiner Frau und unseren Kindern (11½ und 14 Jahre) den Familienrat. Und als Eltern freuen wir uns jedes Mal aufs Neue über unsere aktiv ihre Meinung vertretenden Teenager. Die Prinzipien des Familienrates wie höfliches Miteinander, ermutigende Gedanken aussprechen und demokratische Entscheidungsfindung sind ihnen bereits in Fleisch und Blut übergegangen. Doch sie sind immer noch Teenager, die mitunter genauso frech und aufmüpfig sind wie wir früher und sie werden auch bei allem Hoffen keine Götter werden (zum Glück!)

Beruflich bin ich Geschäftsführer eines großen Dienstleistungsunternehmens mit ca. 1.500 Mitarbeitern und übernehme dabei die Verantwortung für neun Niederlassungen. Nun stellte ich mir die Frage, ob die im Familienrat verwendeten Prinzipien auch ins Berufsleben übertragbar und erfolgreich anwendbar sind.

Schauen wir daher zuerst einmal auf die Struktur von Unternehmen in unserem Wirtschaftsraum. Hier finden wir flache und ausufernde Unternehmensstrukturen, hierarchische bis hin zu chaotischen Führungsmodellen, zielorientierte wie auch verwaltungsdominierte Einheiten. Kurzum: Nichts, was wir auch im familiären Umfeld nicht genauso wiederfinden würden. Rein strukturell kann es daher keinen Grund gegen die Anwendung der Prinzipien des Familienrates wie Kooperation und gelebter Gleichwertigkeit auch im beruflichen Umfeld geben – die Grundelemente sind absolut vergleichbar.

Doch wie sieht es mit den Menschen und ihren beruflichen Führungsstilen aus? Für mich ist jeder Mitarbeiter in seiner jeweiligen Funktion eine „Führungskraft“, da er mit seinen Handlungen immer einen direkten Einfluss auf die unternehmerische Außenwirkung hat. „Führung“ ist damit für mich nicht nur der Ausdruck eines hierarchischen Denkmodells, sondern die Art und Weise, wie alle Mitarbeiter gemeinsam zum Erfolg oder auch zum Misserfolg beitragen können und wollen.

Gutes Miteinander in der Firma: Was hilft? Was nicht?

Autoritäre oder aber chaotische Führungsstrukturen habe ich in der Vergangenheit meist da gesehen, wo Menschen unsicher in ihren Aufgaben oder Funktionen waren. Die mangelnde Selbstsicherheit wurde durch hektisches Delegieren kaschiert, die fehlende Eigenmotivation durch Druck „nach unten“ ersetzt. Hier kann man ansetzen, indem man den Menschen im persönlichen Gespräch zeigt, dass sie einen wichtigen Platz in der Organisation haben, dass von ihnen aktives „Vorleben“ gefordert wird und dass ein neuer Führungsstil viel mehr Motivation und damit auch bessere Ergebnisse bringt.

Oft ist damit die Wende geschafft – hier trennt sich dann die Spreu vom Weizen. Sobald man als Führungskraft bereit ist, sich unter Vorgabe eines klaren Zieles aktiv und selbstkritisch mit den möglichen Wegen und Mitteln dorthin auseinander zu setzen, gibt es kein besseres Führungsinstrument als die bekannten Elemente des Familienrats.

Es gibt meines Erachtens KEINE erfolgreichere und zielgerichtetere Sitzungsform (im Zuge von Reviews, Projektgesprächen, Personalentwicklungsgesprächen, etc.) als eine betriebliche Umsetzung der Strukturen und Elemente des Familienrates. Welche bessere Eröffnung eines Gespräches gibt es als eine freundliche Einführung, in der zuerst die guten Dinge im Zusammenhang mit dem Gesprächsthema kurz von beiden Seiten nochmals zusammengefasst werden?

Im Zuge des dann folgenden „inhaltlichen“ Teils der Sitzung werden durch den Moderator (den es analog dem Familienrat natürlich immer geben muss) die wichtigen Themen benannt und die anderen Gesprächsteilnehmer zur Darlegung ihrer OFFENEN Meinung aufgefordert. Unterstützt mit entsprechenden Medien (Mindmaps etc.) werden hierbei aus meiner Erfahrung nicht nur sehr kreative, sondern auch höchst wirtschaftliche und in vielen Fällen überraschend einfache Lösungsansätze für zum Teil komplexe Probleme gefunden – „Keep it simple“ funktioniert durchaus.

Sauber protokolliert und kurz zusammengefasst findet sich hinterher jeder in seiner Aufgabe wieder und hat selber intensiv daran mitgewirkt. Ein stärker motivierendes Moment als die persönliche Teilhabe gibt es sicherlich nicht.

Mein Fazit lautet: Wenn man auf einen Team- und Gleichwertigkeitsbasierten (nicht zu verwechseln mit einem gleichmachenden) Ansatz in der Führung seiner Abteilung, des Bereiches oder Unternehmens setzt, kommt man an diesem Ansatz der Umsetzung der Elemente des Familienrates nicht vorbei. In meinem konkreten Fall freue ich mich, nicht zuletzt mit diesen Mitteln in den letzten zehn Jahren meinen Verantwortungsbereich von ehemals 300 Mitarbeitern auf die aktuell dort arbeitenden 1.500 Mitarbeiter ausgebaut zu haben. Mein Team lebt und erfährt diese Vorgehensweise und deren Wirkung jeden Tag. Und dies lässt uns somit auch in Zukunft weiter und gemeinsam an unseren Aufgaben und Verantwortungen wachsen.

Das Familienrat-Training nach Dreikurs VpIP

Ein Trainingsprogramm für Erwachsene, die eine neue Form der Kommunikation in Familie, Kita oder Schule etablieren wollen.

Im Jahr 2003 setzten sich vier Frauen am Bodensee zusammen und entwickelten einen sechsteiligen Elternkurs mit dem Schwerpunkt Familienrat nach Dreikurs. Warum taten Sie das? Nun, alle vier waren und sind heute noch begeistert von den positiven Auswirkungen, die der Familienrat in der eigenen Familie hatte und in Schulklassen und Jugendgruppen immer noch hat. Daher wollten sie Mütter, Väter und am liebsten alle Menschen unterstützen, die mit Kindern oder Jugendlichen leben oder arbeiten. Denn mit dem von ihnen entwickelten Training lassen sich Konflikte friedlich und demokratisch lösen.

Das Training vermittelt wesentliche Elemente der Dreikurs-Pädagogik und Adlers Individualpsychologie. Beiden war es ein Anliegen, das soziale Miteinander positiv und friedlich zu gestalten. Gruppen sollten sich regelmäßig treffen und ihre Themen besprechen. Ein anwendbares Konzept dazu liefert Dreikurs mit dem Familienrat. Die vier Frauen haben in sechs Einheiten die Gedanken von Alfred Adler und Rudolf Dreikurs in eine Form gebracht, die wir Ihnen gerne vorstellen:

1. In der 1. Einheit geht es um Gleichwertigkeit und Wahrheit. Erwachsene und Kinder als große und kleine Menschen sehen, die alle die gleiche Würde haben, ist ein zentrales Merkmal vom Familien-, Gruppen- oder Klassenrat. Mit dieser Haltung fällt es leichter, andere Meinungen gleichberechtigt neben der eigenen stehen zu lassen.

2. Einheit 2 beschäftigt sich mit dem Zugehörigkeitsgefühl und den Gesprächsregeln, die wichtig sind, damit der Familienrat gelingt. Was Kinder und was Erwachsene lernen ist ebenfalls Thema.

3. In der 3. Einheit geht es noch einmal um das Zugehörigkeitsgefühl. Hier zeigen Fragebögen schnell den Zusammenhang von zugehörig oder nicht zugehörig auf. Es wird deutlich, wie einfach es ist, anderen Menschen ein Willkommensgefühl zu vermitteln.

4. In der 4. Einheit bekommen die Teilnehmer den Schlüssel in die Hand, um kindliches Störverhalten zu verstehen. Über ihr Gefühl kommen Eltern und Pädagogen schnell dahinter, wie stark entmutigt ein Kind ist.

5. In Einheit 5 geht es um logische Folgen als Alternative zur Strafe. Mit der Merkhilfe L-A-R-A können Erwachsene und Kinder gemeinsam Folgen finden, die beim nächsten Mal eintreten werden, wenn Kinder wichtige Regeln im sozialen Miteinander überschreiten.

6. Ermutigung ist der zentrale Begriff in Einheit 6. Erwachsene lernen sich selbst zu ermutigen und werden mit Ermutigung „geduscht“.

Soweit die Themen. Doch das Familienrat-Training bietet noch viel mehr. Es gibt Eltern und Pädagogen Hilfen an die Hand, damit sie selbst den Familien- oder Klassenrat einführen können. Daher gibt es ab der zweiten Einheit immer ein Rollenspiel. Hier erleben die Teilnehmer hautnah die Wirkung vom Familienrat nach Dreikurs.

Rollenspiele im Familienrat-Training

Ein Teilnehmer wählt einen Stellvertreter für sich selbst und für jedes Mitglied seiner Familie oder Gruppe. Jeder bekommt einen typischen Satz in den Mund gelegt und dann geht es los. Wer ist heute der Vorsitzende? Wer schreibt das Protokoll? Die Ämter werden verteilt, dann beginnt die Sitzung mit einer Ermutigungsrunde. Es ist berührend zu erleben, wie sich die Stimmung ändert durch den konsequenten Blick auf das Positive. Danach geht es ans Eingemachte, denn jetzt sind die Themen dran, die alle betreffen und zu denen jeder seine Meinung sagen kann. Manche sind dabei sehr diszipliniert, sprich das ausreden und zuhören fällt leicht, bei anderen hilft ein Redestein oder Redestab. Der Chef der Sitzung achtet darauf, dass jeder zu Wort kommt und ruft dann zur Abstimmung auf.

Damit es fair für alle ist, strebt man im Familienrat nach einstimmigen Beschlüssen oder man vertagt das Thema auf die nächste Sitzung. Wenn der Wecker klingelt ist die Zeit gekommen für den gemeinsamen Abschluss.

Haben Sie Lust bekommen, an einem Familienrat-Training teilzunehmen? Dann schauen Sie doch mal auf unserer Webseite www.familienrat.eu vorbei. Hier finden Sie, nach Postleitzahlen sortiert, von uns ausgebildete Familienrat-TrainerInnen. Und einen Vorgeschmack auf die Ausbildung bietet Ihnen der Artikel auf Seite 30.

Das Familienrat-Training nach Dreikurs VpIP wurde 2008 von der Uni Münster evaluiert (siehe Seite 29) und ist seit 2011 markenrechtlich geschützt.

Familienrat-Training

Lebendige Demokratie als Ziel

Eine Evaluation der Uni Münster bescheinigt dem Familienrat großes Potenzial.

Lebendige Demokratie ist Ziel des Familienrates nach Dreikurs. Doch erreichen die Familien mit dem Familienrat auch tatsächlich, was sie sich erhoffen? Eine Arbeitsgruppe der Universität Münster ging im Auftrag des VpIP dieser Frage nach und kam zu interessanten Ergebnissen.

Wie ein roter Faden begleitete der Familienrat die Familie Schmidt über viele Jahre. Das regelmäßige Treffen aller Familienmitglieder zu vereinbarten Zeiten nach vereinbarten Regeln gab der Familie eine Orientierung durch die Turbulenzen des Familienalltags. Dies war für alle ein Lehrstück in gelebter Demokratie.

Heute sind die drei Kinder der Familie Schmidt längst erwachsen und haben eigene Familien. Die Eltern sind überzeugt, dass sie ihr geglücktes Familienleben auch dem Familienrat zu verdanken haben, so sehr, dass sie möglichst viele Familien daran teilhaben lassen wollten. Um den Familienrat bekannter zu machen, regten sie über den VpIP eine wissenschaftliche Untersuchung an, in deren Zentrum die Frage stand:

Führt der Familienrat zu einer nachhaltigen Verbesserung im Umgang der Familienmitglieder untereinander?

Die Untersuchung wurde am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Münster unter Leitung von Frau Prof. Dr. Ursula Sauer-Schiffer, Dipl.-Pädagogin Kerstin Stracke sowie einer studentischen Arbeitsgruppe durchgeführt. Sie entwickelten einen Fragebogen und schickten ihn an Familien, die den Familienrat gerade durchführten oder in der Vergangenheit durchgeführt hatten. Insgesamt 60 Familien beantworteten die Fragen, acht Familien waren zu zusätzlichen Interviews bereit. Vertieft wurden die Ergebnisse durch weitere Interviews mit vier zertifizierten Trainerinnen und zwei Dozentinnen der Ausbildung zum/zur Familienrat-Trainer/-in.

Die Wissenschaftlerinnen konzentrierten ihre Fragen auf drei Bereiche: Fragen zur Motivation für die Einführung des Familienrates, Fragen nach der Art der Durchführung und schließlich Fragen nach den Auswirkungen in der Familie.

Motivation: Warum haben Sie sich für den Familienrat entschieden?

Die Gründe für die Einführung des Familienrates liegen meist in den ganz normalen Alltagsproblemen, die offenbar vor allem den Müttern auf der Seele brennen. Der Alltag birgt viele Herausforderungen – Kleinigkeiten bleiben nicht klein, wenn sie Tag für Tag neu verhandelt werden müssen. So werden mit Abstand am häufigsten „problematische Situationen“ als Anlass zur Einführung des Familienrates genannt, an zweiter Stelle der Wunsch nach einem „fairen Miteinander“, an dritter Stelle, dass man „davon gehört habe“ und es einfach einmal ausprobieren wollte.

Durchführung: Wie organisieren Sie den Familienrat und welche Themen besprechen Sie?

In modernen Familien ist eines immer knapp: Zeit. Eltern oder Kinder möchten etwas miteinander besprechen, müssen aber meist planen, wann das möglich ist und wie viel Zeit die einzelnen haben. Daher sind auch organisatorische Fragen wie die folgenden wichtig: Wie lange dauert eine Familienratsitzung? Wie oft findet sie statt? Können auch sehr kleine Kinder oder Großeltern mitmachen? Schließlich sind vor allem die Themen interessant, die im Familienrat besprochen werden. Bei der Auswertung des Fragebogens zeigte sich, dass die folgenden Themen besonders oft (häufiger als 10-mal) genannt wurden.

Auswirkungen: Hat sich Ihr Familienleben durch den Familienrat verbessert?

Am eindeutigsten zeigten sich die Verbesserungen in folgenden Bereichen:

1. Klima
2. Gegenseitige Wertschätzung
3. Entscheidungen treffen
4. Gemeinsame Aktivitäten
5. Umgang mit Konflikten

Die persönlichen Erfahrungen von Familie Schmidt wurden also in der Evaluation durchaus bestätigt. Gleichzeitig haben die Wissenschaftlerinnen auch auf ein Entwicklungspotential aufmerksam gemacht und Empfehlungen ausgesprochen: Die Väter und die fast erwachsenen Kinder sollten in der Konzeption des Familienrates gezielter berücksichtigt werden. Diese Empfehlung resultiert aus den gewandelten Familienstrukturen der Gegenwart und wird zurzeit vom Familienrat-Ausbildungsteam auf die konkrete Umsetzbarkeit geprüft. In der Gesamtschau hat der Familienrat in den meisten Familien zu einem besseren Umgang mit mehr gegenseitiger Wertschätzung geführt. Kindern dieser Familien braucht später niemand mehr erklären, wie Demokratie gelebt werden kann.

Hinweis: Bei Interesse kann die Gesamt-Evaluation beim VpIP angefordert werden.

Eine berufsbegleitende Ausbildung mit Zukunft

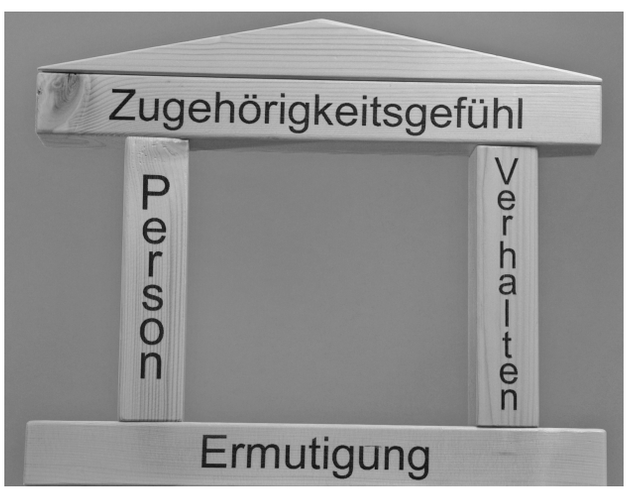
Die Ausbildung zum/zur Familienrat-TrainerIn nach Dreikurs VpIP ist für alle geeignet, die mit Gruppen arbeiten.

Das Familienrat-Training haben wir Ihnen bereits auf Seite 28 vorgestellt. Vielleicht haben Sie Freude an der Arbeit mit Menschen und möchten gerne Familienrat-TrainerIn nach Dreikurs werden. Daher stellen wir Ihnen auch die 2 x 3 Tage dauernde Ausbildung in Wort und Bild kurz vor.

Teilnehmen können alle, die pädagogisch oder psychologisch arbeiten, in der Seelsorge oder in einem Heilberuf tätig sind. Jede Ausbildungsgruppe hat 8 bis 15 TeilnehmerInnen und wird von zwei VpIP-Dozentinnen geleitet. Zwischen den beiden Ausbildungsblöcken werden Sie ganz persönlich von einer Dozentin begleitet, denn Sie können gleich nach dem ersten Ausbildungswochenende mit einem Familienrat-Training starten. Die beiden VpIP-Dozentinnen vermitteln die Inhalte sehr erlebnisorientiert, denn ganzheitliches Lernen ist uns wichtig. Mit den ausgewählten Bildern bekommen Sie einen ersten Eindruck.

Im Familienrat werden alle Mitglieder als gleichwertig angesehen. Diese innere Einstellung ist eine Haltung, die sich in der Kommunikation als Handlung ausdrückt. Die Teilnehmer auf dem Foto unten nehmen bewusst eine kniende und eine stehende Position ein, um körperlich zu spüren, wie sich Überlegenheit beziehungsweise Unterlegenheit anfühlt. In der Ausbildung gibt es viele weitere Erlebnisübungen, damit sich die abstrakten Begriffe wie Gleichwertigkeit, Ermutigung oder Zugehörigkeitsgefühl mit Leben füllen.

Die Lehren von Alfred Adler und Rudolf Dreikurs bilden die theoretische Grundlage der Ausbildung. Die Dozentinnen präsentieren die wichtigsten Begriffe auf anschauliche Weise, beispielsweise mit dem Holzhaus-Modell der Ermutigung. Sie bildet das Fundament, auf dem das Zugehörigkeitsgefühl ruht. Den Menschen als Person von seinem Verhalten zu trennen, ist eine im menschlichen Miteinander besonders wichtige Unterscheidung und führt bei unseren Ausbildungsteilnehmern immer wieder zu AHA-Effekten.



Als Familienrat-TrainerIn nach Dreikurs wird man auch Rollenspiele mit Erwachsenen anleiten. Daher wird dies in der Ausbildung schwerpunktmäßig geübt. Weitere Themen der Ausbildungswochenenden sind es, Teilnehmer zum Mitspielen zu motivieren, den Mut zum Stopp zu entwickeln, Gefühlsblitzlichter abzufragen.

Der VpIP unterstützt seine ausgebildeten Familienrat-TrainerInnnen auch im Marketing. Bereits nach dem ersten Ausbildungsblock erhalten die AbsolventInnen professionell getextete und gedruckte Vierfarb-Flyer. Eine entsprechende Word-Datei wird gleich mitgeliefert, damit die Termine für das Familienrat-Training am PC eingetragen und eingedruckt werden können.

Vom Einzelspieler ...

... zum Teamplayer

www.familienrat.eu

Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.

Familienrat-Training

Familienrat-Trainer/-in nach Dreikurs VpIP

Berufsbegleitende Ausbildung

Die Ausbildung ist ...

... interessant für alle,
die mit Menschen arbeiten.

... an 2 x 3 Tagen in sechs Monaten.

... evaluiert von der Uni Münster.

Sie lernen ...

... ein Modell für Kommunikation
auf Augenhöhe kennen.

... ein Kurskonzept, das Sie
vielseitig einsetzen können.

Verein für praktizierte
Individualpsychologie

Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand VpIP

1. Vorsitzender (Stand 2015), Werner Strubel
Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.vpip.de

www.familienrat.eu

Ihre Ansprechpartnerin Familienrat

Silvia Bürhaus-Knapp
Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

In Ihrer Nähe

Hier finden Sie eine Liste zertifizierter Familienrat-TrainerInnen:
www.familienrat.eu/php/php/list.php

Familienrat-Training

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Kontakt zur Redaktion: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads
Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.