

Beziehungskompetenz

Ueli Niederberger

Ueli Niederberger, 2014

Kontakt:
uniederberger@familylab.ch

1

Vorwort

Es ist kein Geheimnis, dass gute nahe Beziehungen über eine enorme Kraft verfügen. Es ist diese Art von Beziehungen, die uns glücklich und gesund macht. Stärkende, inspirierende, bereichernde und Halt gebende Beziehungen mit guten Freunden, Partnern und Kindern gehören zu den absolut wichtigsten Voraussetzungen für ein glückliches und gesundes Leben.

Die schwierigen Seiten des Lebens können oft nur dann auf eine positive Art und Weise bewältigt werden, wenn wir uns in guten nahen Beziehungen aufgehoben fühlen, und die schönen Seiten des Lebens kommen erst dann zu ihrer vollen Blüte, wenn sie mit nahen und uns verbundenen Menschen geteilt werden können.

Um dies zu wissen, benötigen wir keine Wissenschaft. Es ist deshalb beinahe überflüssig, darauf hinzuweisen, dass auch die Forschung seit Jahrzehnten immer wieder belegt, dass positive nahe Beziehungen zu den wichtigsten Voraussetzungen für eine gute physische und psychosoziale Gesundheit gehören.¹

Diesem Wissen zu trotz hat sich die Menschheit bisher kaum mit der Untersuchung von Kompetenzen befasst, die positiven nahen Beziehungen zugrunde liegen. Auf die Frage, was uns denn eigentlich dazu befähigt, solche positiven nahe Beziehungen zu bilden, haben wir keine selbstverständlichen Antworten zur Hand. Mir selber war der Begriff „Beziehungskompetenz“ bis vor wenigen Jahren gänzlich unbekannt und ich bin überzeugt, dass es vielen ähnlich geht. In der

größten Schweizer Onlinebuchhandlung kann man zu diesem Thema bloß zwei oder drei kleinere Texte finden, und wer im Jahr 2014 auf den größten Datenbanken der wissenschaftlichen Psychologie nach Artikeln zum Thema „Beziehungskompetenz“ sucht, findet nur sehr wenig Relevantes. Zwei der führenden Experten im Bereich der positiven Psychologie haben vor wenigen Jahren in ihrem Lehrbuch *Positive Psychology* ernüchtert festgestellt:

“Beziehungsforscher haben erfolgreich aufgedeckt, was in Beziehungen nicht funktioniert und versucht, den Leuten beizubringen, wie sie ihre Beziehungsprobleme korrigieren können. Wie auch immer, die meisten würden zustimmen, dass wir alle damit ringen, zu identifizieren, was wir in Beziehungen tun sollten, damit diese funktionieren.”²

Wie dieses Zitat ausdrückt, beschränkt sich unser Wissen zum Thema nahe Beziehungen zum grössten Teil auf konkrete Verhaltensweisen, die man am besten unterlassen sollte. Dies kann aus zwei Gründen problematisch sein: Erstens wird der Fokus allzu sehr auf die konkreten Verhaltensweisen gelegt und tiefer Liegendes wird übersehen, und zweitens ist es immer sinnvoller auf das hinzuweisen, was man tun sollte, anstatt auf das, was man *nicht* tun sollte.

Jesper Juul hat uns das Thema Beziehungskompetenz seit Jahren auf eine ganz neue Weise ins Bewusstsein gebracht. Er hat es nicht nur mit konstruktiven und innovativen Beiträgen zugänglicher gemacht, sondern auch aufgezeigt, wie an der eigenen Beziehungskompetenz gearbeitet werden kann.³

Bislang hat er der Beziehungskompetenz jedoch keinen eigenen Text gewidmet. Aus diesem Grund möchte ich hier die Juulsche Be-

ziehungskompetenz unter die Lupe nehmen und in den Kontext der wissenschaftlichen Psychologie stellen. Auch wenn Thema Beziehungskompetenz von der Wissenschaft bislang vernachlässigt wurde, sind verschiedene Formen von nahen Beziehungen umfassend untersucht worden. Ich bin überzeugt, dass diese Untersuchungen eine wertvolle Ergänzung zur Arbeit Jesper Juuls darstellen.

Im ersten Teil geht es um die Frage, was nahe Beziehungen überhaupt sind und was positive nahe Beziehungen als solche auszeichnet. Davon ausgehend, werde ich mich der Frage widmen, was uns dazu befähigt, positive nahe Beziehungen zu bilden. Ich bin Jesper Juul für viele der zentralen Anregungen und verwendeten Beispiele zum Dank verpflichtet. Sein Werk hat mich wie immer unheimlich inspiriert.

Ueli Niederberger
Åre, Januar 2014

Positive nahe Beziehungen

Ich definiere „nahe“ Beziehungen als Beziehungen, die wir in der Regel mit Begriffen wie „persönlich“, „privat“ oder „intim“ umschreiben: Es sind Beziehungen zwischen Liebespartnern, guten Freunden/Freundinnen, Familienmitgliedern und anderen sich nahe stehenden Menschen. Sie handeln von Begegnungen in der Privatsphäre und von persönlichem Kontakt. Nahe Beziehungen unterscheiden sich von anderen Beziehungen dadurch, dass sie „tiefer“ gehen. Nahe Beziehungen gehen „unter die Oberfläche“ und handeln von „nackten“ Menschen. In nahen Beziehungen nehmen sich die Menschen gegenseitig viel authentischer wahr und kennen sich deshalb besser als in anderen Arten von Beziehungen.

In der Familie entstehen solche Beziehungen in der Regel ganz natürlich: Familienmitglieder verbringen sehr viel Zeit miteinander und teilen oft die wichtigsten existenziellen Erlebnisse. Sie lernen sich deshalb auf einer ganz privaten und persönlichen Ebene kennen und kommen sich nahe.

Es reicht aber nicht aus, dass man viel Zeit miteinander verbringt. Nahe Beziehungen entstehen erst, wenn Menschen sich für einander öffnen. Die Funktion naher Beziehungen unterscheidet sich nämlich von der Funktion anderer Arten von Beziehungen: In nahen Beziehungen geht es darum, dass die eigene „Wirklichkeit“ (Erlebnisse, Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Wünsche, Ängste, Nacktheit etc.) ehrlich mit einem anderen Menschen geteilt werden kann. Bei-

de Seiten interessieren sich für die Wirklichkeit des Gegenübers und schaffen durch das gegenseitige Teilen und Teilhaben eine gemeinsame Wirklichkeit. Wenn sich beide Seiten in ihrer Eigenheit anerkannt fühlen und merken, dass die eigene Wirklichkeit auch für das Gegenüber von Bedeutung ist, können sie sich gegenseitig als „sicheren Hafen“ dienen. Sie können sich mit ihren „geheimsten“ Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen entblößen und damit auch weniger ehrenhafte Seiten der eigenen Persönlichkeit offenbaren.

Es gibt deutliche Unterschiede zwischen nahen Beziehungen und mehr „oberflächlichen“ Beziehungen, was den Umgang mit dem Gegenüber betrifft: In Beziehungen am Arbeitsplatz, im Bus, in Vereinigungen etc. bedienen wir uns formeller Regeln, die uns daran hindern, einander „zu nahe zu treten“. Wir befolgen eine Vielzahl ungeschriebener Gesetze, sind nett und freundlich, fragen nach der Familie, der Gesundheit oder so, all das, was „man“ eben so macht, um freundlich zu sein. Auch wenn wir nett fragen, wie es denn gehe, wollen wir eine ehrliche Antwort oft aber gar nicht hören. Es würde uns „zu nahe“ gehen, wenn ein Arbeitskamerad plötzlich ganz persönlich und authentisch von seinen privaten Problemen (zum Beispiel mit der Sexualität) erzählen würde. Je besser wir die sozialen Regeln kennen und befolgen, desto besser funktionieren wir in sozialen Zusammenhängen. Wir gleiten durch den Alltag, von Begegnung zu Begegnung, sind freundlich und unterhaltsam, interessant und lustig, offenbaren uns aber nur in beschränktem Masse als diejenigen Menschen, die wir sind.

Das Leben in der Familie oder mit nahen Freunden handelt von etwas anderem: Nähe. Nahe Beziehungen entstehen erst, wenn zwei Menschen einander nahe kommen, wenn sie sich „berühren“. Das bedeutet, dass sie ehrlich zu einander sein müssen, sich öffnen müssen, am Gegenüber interessiert sein müssen. Nahe Beziehungen

werden erst möglich, wenn zwei Menschen sich gegenseitig in ihrer Eigenheit kennen lernen und akzeptieren. Erst wenn beide Seiten ihre Gedanken, Gefühle, Wünsche etc. auf eine authentische Art und Weise äußern und spüren, dass sie mit diesen angenommen werden, kann eine nahe Beziehung zustande kommen.

Die Distanz sozialer Rollen, guter Manieren, Schminke, perfekt sitzender Kleidung etc. stört in diesem Prozess. Deshalb ist es ein wichtiger Aspekt naher Beziehungen, dass man sich „ungeschminkt“ begegnet und beispielsweise den Freitagabend im Schlafanzug auf dem Sofa verbringt. Es gehört zur Familie oder Paarbeziehung, dass man sich morgens ungewaschen und ungekämmt am Frühstückstisch begegnet, dass man sich sieht, wenn man krank und müde ist, dass man miteinander weint und seine Schwächen offenbart.

Im Unterschied zu anderen sozialen Kontakten sollten wir uns in der Familie oder mit guten Freunden nicht verstellen müssen, um „erfolgreich“ zu sein. Verstellungen, Schauspielerei und andere Formen des „sich Verbergens“ schaffen eine Distanz. Wie sehr ich mich auch darum bemühe, eine Figur in einem Schauspiel kennen zu lernen, komme ich dem Schauspieler dadurch nicht näher.

Zu nahen Beziehungen gehört auch, dass sich die einzelnen Partner zuweilen selbst zurückstellen, weil sie dem Gegenüber einen ähnlichen Wert zuschreiben, wie sich selbst. Man kennt sich auf einer so tiefen Ebene, dass sich die Grenzen des Egos verwischen. Von Brüdern und Schwestern, Eltern und guten Freunden wird erwartet, dass sie in der Not für einander da sind und die eigenen Bedürfnisse für eine Weile zurückstellen. Nahe Beziehungen können so weit gehen, dass man das eigene Leben für das Leben eines anderen hingibt.

In mehr distanzierten Formen von Beziehungen sind die beiden Seiten nicht in gleichem Masse an der Wirklichkeit des Gegenübers interessiert. Solche Beziehungen entstehen, weil man eine gemein-

same Aufgabe verfolgt oder ein gemeinsames Interesse teilt, weil man sich zusammen amüsiert oder denselben Arbeitsgeber hat. Es geht nicht in erster Linie darum, das Gegenüber kennen zu lernen und ihm nahe zu kommen. In solchen Beziehungen werden nicht dieselbe Selbstlosigkeit und dasselbe Engagement erwartet.

Nähe hat auch mit Verständnis zu tun. Wenn man sich verstanden fühlt, so spürt man Nähe. Gegenseitiges Verstehen setzt voraus, dass man sich in seiner Eigenart offenbart und sich gegenseitig auch in seiner Unterschiedlichkeit annimmt. Positive Beziehungen mit Partnern, Freunden und Kindern zeichnen sich dadurch aus, dass beide Seiten sich mit ihrer individuellen Eigenart angenommen und aufgehoben fühlen.

Das Gegenteil von positiven nahen Beziehungen sind solche Beziehungen, in denen wir uns mit unserer Eigenheit verbergen müssen, in denen wir nicht wagen können, uns selbst und unserer Wirklichkeit Ausdruck zu verleihen. Wenn wir uns nicht mitteilen dürfen, ohne verurteilt oder abgewertet zu werden, entsteht Distanz. Je mehr wir vor einander verbergen müssen, desto größer wird die Distanz. Und damit verliert die Beziehung diejenige Nähe, die per Definition eine nahe Beziehung ausmacht.

Es gibt verschiedene Definitionen von nahen Beziehungen.⁴ Rein formell kann man nahe Beziehungen mittels sozialer Rollen definieren: Liebespaare, Familienmitglieder, Freundschaften, Lehrer-Schüler-Beziehungen und so weiter. Man kann auch körperliche Nähe oder geteilte Zeit als Kriterium verwenden. Aufgrund meiner bisherigen Ausführungen betrachte ich es jedoch als sinnvoller, nahe Beziehungen über „psychologische Nähe“ zu definieren. Es ist nämlich durchaus möglich, dass man in einer Familie jahrelang zusammen lebt, ohne sich jemals nahe zu kommen. Dem gegenüber ist es ebenso gut möglich, eine gute nahe Beziehung mit jemandem zu pflegen,

der auf der anderen Seite der Erde lebt und mit dem man nur gelegentlich Kontakt hat.

Wenn man nahe Beziehungen auf der Grundlage von psychischer Nähe definiert, so wird es eigentlich sinnlos, von guten und schlechten nahen Beziehungen zu sprechen. Eine gute nahe Beziehung ist eine Beziehung, in der Nähe entstehen kann.

Die Wissenschaft naher Beziehungen

Es gibt eine umfassende Literatur zu Themen wie *Internationale Beziehungen* oder *Public Relations* und an Universitäten und Schulen können unzählige Kurse zu diesen Themen belegt werden. Unser Wissen von nahen Beziehungen ist jedoch viel bescheidener. Wir lernen weder in der Grundschule noch an der Universität, wie man gute nahe Beziehungen bildet, und wer seinen Freunden oder sich selbst helfen will, nahe Beziehungen zu verbessern, scheitert oft kläglich. Es ist auch viel über Themen wie *soziale Kompetenzen* und *People Skills* geschrieben worden, eine Literatur zu *Beziehungskompetenz* existiert aber kaum.

Soziale Kompetenzen handeln davon, dass wir einander nicht mitten im Satz unterbrechen, dass wir Respekt für die soziale Position des Gegenübers zeigen, dass wir soziale Signale deuten können, dass wir effektiv und verständlich kommunizieren, dass wir dem Gegenüber zuhören etc. Es ist klar, dass solche Fähigkeiten die Grundlage für alle Arten von sozialen Kontakten legen und keinesfalls belanglos sind. Auf der Suche nach dem, was nahe Beziehungen funktionieren lässt, bieten sie aber keine befriedigende Antwort. Wir alle kennen Menschen, die über ausgezeichnete soziale Kompetenzen verfügen und trotzdem in nahen Beziehungen immer wieder scheitern – sie sind beliebt und mächtig, werden am Arbeitsplatz, in Clubs und von ihren Nachbarn geschätzt, wissen aber nicht, wie man gute nahe Beziehungen mit einem Partner oder den eigenen Kindern aufbaut.

Es ist außerdem nicht zu bestreiten, dass auch Personen mit weniger ausgeprägten sozialen Kompetenzen in guten nahen Beziehungen leben können.

Wir können soziale Kompetenzen also nicht mit Beziehungskompetenzen gleichstellen. Unsere Suche muss tiefer gehen. Auch wenn die Wissenschaft zum Thema Beziehungskompetenz nicht viel bietet, hat sie sich mit gewissen Formen von nahen Beziehungen intensiv beschäftigt und eine Menge Interessantes ans Licht gebracht. Ich möchte an dieser Stelle einen Blick auf Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Theorien werfen, die Paarbeziehungen und Eltern-Kind Beziehungen gelten.

a) John Gottman und sein Studien von Ehepaaren

Der Amerikaner John Gottman hat mit seinen Kollegen die Verhaltensweisen von Ehepaaren gründlich untersucht. Er hat mithilfe von Kameras und anderen technischen Hilfsmitteln die Art und Weise der ehelichen Interaktionen aufs Genaueste unter die Lupe genommen und geschaut, welche Verhaltensmuster langfristig eine Scheidung voraussagen. Er hat dabei festgestellt, dass Ehen auf viele unterschiedliche Weisen schief gehen können, merkte aber auch, dass problematische Ehen mehrere Dinge gemeinsam haben: Paare, die in Schwierigkeiten gelangen, neigen dazu, einander zu kritisieren, sich gegenseitig anzuklagen und mit Wut aufeinander zu reagieren (anstatt sich mit Zuneigung, Zustimmung und Akzeptanz zu begegnen). Außerdem reagierten diese Paare auf Wut und Kritik ihrer Partner oft mit noch größerer Wut und Kritik.⁵

Diese Erkenntnisse überraschen kaum. Es erscheint uns offenbar, dass Kritik, Anklage und Wut einer Beziehung eher abträglich

sind als zu ihrer positiven Entwicklung beitragen. Gleichzeitig ist es alles andere als einfach, im Zusammenleben mit einer anderen Person auf Kritik und Anklage zu verzichten. Was soll man tun, wenn der Partner immer wieder Dinge tut, die man als „falsch“ betrachtet? Was soll man tun, wenn er oder sie sich einfach nicht ändern will? Es ist gar nicht so einfach, auf eine einfache Lösung zu verzichten, und festzustellen, dass „alles doch so gut wäre, wenn er/sie nur nicht immer...“ oder „alles in Ordnung wäre, wenn er/sie doch endlich... würde!“ All das ist nichts anderes als Kritik und Anklage, auch wenn sie nicht offen geäußert wird. Die entscheidende Frage ist also, wie wir miteinander umgehen sollen, wenn wir in Situationen geraten, in denen wir uns nicht einig sind oder „Reibflächen“ offenbar werden, und wir trotzdem auf Kritik und Verurteilung verzichten wollen.

Besonders im Zusammenhang mit anderen nahen Beziehungen, wie zum Beispiel der Beziehung von Eltern zu ihren Kindern, werfen die Forschungsergebnisse von Gottman und seinen Kollegen wichtige Fragen auf: Aus welchem Grund sollten sie nicht auch für die Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen gelten? Es ist klar, dass sich eine eheliche Beziehung von Eltern-Kind-Beziehungen unterscheidet, reicht diese Tatsache aber aus, um Kritik und Abwertung in Eltern-Kind-Beziehungen als weniger problematisch einzustufen?

An diesem Punkt kommt die grösste Herausforderung: Meiner Meinung nach ist die grundlegende Idee von „Erziehung“ nämlich in vielerlei Hinsicht nicht viel mehr als Kritik. Etwas polemisch ausgedrückt, handelt die grundlegende Idee von Erziehung davon, dass man Kinder zu etwas Besserem machen will. Die Annahme ist, dass das Kind so, wie es gerade jetzt ist, noch nicht „gut“ oder „fertig“ ist, sondern eben „erzogen“ werden muss.

Die Erforschung der Art und Weise, wie Erwachsene mit Kindern kommunizieren, ist schockierend: Ein Grossteil von dem, was

Eltern zu ihren Kindern sagen ist negativer Natur. Es vermittelt ihnen entweder, dass sie etwas falsch machen oder etwas nicht tun sollten. Möglicherweise auch, dass sie etwas tun sollten, das sie nicht tun (obwohl sie es eigentlich besser wissen müssten). Und so weiter.

Auch wenn es gerne mit schöneren Worten ausgedrückt wird, so gehen viele Erwachsenen davon aus, dass Kinder von ihren Eltern stark beeinflusst und kontrolliert werden müssten, damit sie sich positiv entwickeln. Obwohl die Mittel etwas humaner geworden sind und man dem Kind das gute Verhalten nicht mehr „einprägelt“, ist es noch immer weit verbreitet, dass Kinder regelmässig kritisiert, „korrigiert“ und mehr oder weniger direkt abwertet werden. Ich frage mich ernsthaft, was John Gottman über ein eheliches Paar sagen würde, das eine solche Einstellung an den Tag legt. Welche Erfolgchancen würde er ihm geben?

Kritik, Anklage, Verurteilung, Abwertung, Ignorierung und andere negative Ausdrücke dem Kind gegenüber haben negative Auswirkungen auf die Beziehung zwischen dem Kind und dem Erwachsenen. Ausserdem schaden sie dem Selbstgefühl des Kindes, vermindern die Motivation, die Welt zu erforschen und Verantwortung zu übernehmen und beeinträchtigen die Fähigkeit, in der Zukunft positive Beziehungen zu anderen zu bilden. Dabei gilt es zu beachten, dass dies nicht nur für offene und direkte Äußerungen gilt, sondern auch für Einstellungen, die durch das Verhalten oder „zwischen den Zeilen“ vermittelt werden. In einem meiner früheren Texte *Anatomie der Kränkung* habe ich mich eingehend solchen Verhaltensweisen gewidmet.⁶ Die interessierte Leserin findet dort eine detaillierte Analyse von Verhaltensweisen, die einer nahen Beziehung abträglich sind.

b) Bindungsforschung

Ein anderer sehr bekannter Forschungsbereich, der sich mit nahen Beziehungen beschäftigt, basiert auf der Bindungstheorie von John Bowlby, Mary Ainsworth und anderen. Sie besagt, dass gewisse Arten von Interaktionen zu einer sicheren Bindung zwischen Kindern und Eltern führen, was langfristig mit vielen positiven Effekten verbunden ist. Ich denke, die Erkenntnisse der Bindungstheorie sind äußerst interessant, nicht nur für das Thema der Erziehung, sondern auch für nahe Beziehungen im Allgemeinen. Auch in der Bindungstheorie betont man die zentrale Rolle unserer Einstellung den Signalen des Kindes gegenüber. Für das Entwickeln einer sicheren Bindung ist es entscheidend, dass wir die Signale des Gegenübers nicht abwerten oder kritisieren, sondern ernst nehmen.

Die Forscher Jay Belsky und Pasco Fearon haben die Faktoren, die zu einer sicheren Bindung beitragen, im Standardwerk *Handbook of Attachment* aufgelistet:⁷

- Aufmerksamkeit und Einfühlsamkeit dem Kind gegenüber
- Unmittelbare, sinnvolle Reaktion auf die Signale des Kindes
- angepasste und nicht übermäßige Stimulierung des Kindes
- Ein „synchrones“ Zusammenspiel zwischen Erwachsenen und Kindern
- Wärme
- Engagement

Es kann aufschlussreich sein, auch einen Blick auf das Gegenteil zu werfen. Faktoren, die zu verschiedenen Arten unsicherer Bindung führen sind:

- überwältigende, exzessive Stimulierung
- kontrollierender Interaktionsstil
- Gleichgültigkeit oder unsensible Einstellung dem Kind gegenüber

Eine etwas grobe, aber ganzheitliche Zusammenfassung dieser Funde könnte folgendermaßen aussehen: Es ist wichtig, dass wir die Wahrnehmung, die Gefühle, die Gedanken und Absichten des Gegenübers respektieren und die Signale des Gegenübers ernst nehmen. Eine nahe Beziehung wird erst möglich, wenn wir anderen Menschen zuhören und auf eine Art reagieren, die ihnen das Gefühl vermittelt, als diejenigen, die sie sind, anerkannt, akzeptiert und geliebt zu sein.

Seit zwanzig Jahren haben Peter Fonagy und seine Mitarbeiter die Bindungstheorie mit ihrer „Reflexive Function“ in ein neues Licht gerückt.⁸ Sie haben gezeigt, dass die Art der Bindung von Kindern am besten durch die „Mentalisierungsfähigkeit“ der Eltern vorausgesagt werden kann. Das bedeutet, dass Kinder eine sichere Bindung entwickeln, wenn sie Eltern haben, die sie als unabhängige, eigenständige „mentale Wesen“ betrachten. Eltern, die verstehen, dass Kinder „Subjekte“ sind, Menschen mit einer eigenen Wahrnehmung, mit eigenen Gefühlen und Gedanken, mit eigenständigen Absichten und Bedürfnissen etc., und ihnen auf der Ebene von Gleichwürdigkeit begegnen, schaffen die Voraussetzungen für eine positive nahe Beziehung.

c) Danya Glaser und die psychische Misshandlung von Kindern

Danya Glaser, eine der führenden Wissenschaftlerinnen im Be-

reich der psychischen Misshandlung von Kindern beschreibt in einem ihrer wegweisenden Artikeln folgende fünf Formen von psychischer Misshandlung:⁹

1. Nahe Erwachsene, die für ihre Kinder emotionell abweisend oder nicht zugänglich sind.
2. Erwachsene, die ein Kind regelmässig anklagen, verurteilen, ablehnen, abwerten oder mit Feindseeligkeit behandeln.
3. Erwachsene, die ein Kind auf eine Art und Weise behandeln, die nicht dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht.
4. Erwachsene, die nicht in der Lage sind, Kinder als eigenständige Individuen mit eigenen Wünschen, Bedürfnissen, Ansichten, Wahrnehmungen etc. wahrzunehmen und anzuerkennen.
5. Erwachsene, die Kindern die Möglichkeit verwehren, ihnen entsprechende soziale Kontakte einzugehen.

Meiner Meinung nach ist es wertvoll, sich mit diesen Formen psychischer Misshandlung etwas näher zu beschäftigen und sich zu überlegen, welche Einstellungen und Werthaltungen dahinter liegen. Oft sind diese Verhaltensweisen ein Ausdruck dafür, dass man das Kind mit seiner Wirklichkeit als minderwertig einstuft.

Emotionelle Abweisung hat damit zu tun, dass man die Äusserungen des Kindes ignoriert oder als unberechtigt einstuft, und deshalb nicht auf sie reagiert. Die Signale des Kindes werden vielleicht als fordernd, manipulierend, egoistisch oder ähnlich negativ eingestuft. Die Haltung, die dadurch zum Ausdruck kommt, ist meiner

Meinung nach: Deine Bedürfnisse, Wünsche, Gedanken, Gefühle etc. sind unberechtigt und „falsch“.

Der zweite Punkt spricht für sich. Eine konstante kritische, abwertende und verurteilende Einstellung kann man nur entwickeln, wenn man das Gegenüber allgemein als negativ oder „falsch“ einstuft.

Die dritte Form ist nahe mit der fünften verwandt. Beide Formen drücken aus, dass die betroffenen Erwachsenen übermässig von der eigenen Perspektive ausgehen und aus irgendeinem Grunde die „Wirklichkeit“ des Kindes nicht sehen können oder sie nicht sehen wollen. In Skandinavien gibt es dafür ein Wort: „självupptagenhet“, lose auf Deutsch übersetzt bedeutet dies „Selbstbesetztheit“. Das Wort „besetzt“ kommt von der Anwendung zum Beispiel im Zug, wenn ein Sitzplatz bereits besetzt ist oder bei einem Anruf, wenn der Empfänger schon mit einem anderen Anruf beschäftigt ist. Es gibt keinen freien Platz mehr. Der Empfänger kann nicht erreicht werden. „Selbstbesetztheit“ bedeutet, dass eine Person so sehr mit sich selbst und der eigenen Wirklichkeit beschäftigt ist, dass es für das Gegenüber „keinen Platz mehr“ gibt. Ein Mensch, der „selbstbesetzt“ ist, ist nicht erreichbar.

Der vierte Punkt spricht wieder für sich. Eine positive Beziehung wird erst möglich, wenn das Gegenüber in seiner Eigenheit gesehen und anerkannt wird.

d) Erforschung von Erziehungsstilen

An dieser Stelle möchte ich einen Blick auf einen weiteren bekannten Bereich der wissenschaftlichen Forschung werfen, das Studium von Erziehungsstilen. Diana Baumrind hat in den siebziger und

achtziger Jahren ihre klassischen Untersuchungen durchgeführt, in denen sie elterliches Verhalten mit der langfristigen psychosozialen Entwicklung der Kinder in Verbindung gesetzt hat.¹⁰ Ähnliche Studien sind seither zu vergleichbaren Resultaten gekommen.¹¹ Der Begriff Erziehungsstil bezieht sich auf relativ stabile Interaktionsmuster zwischen Erwachsenen und Kindern. Ich bin überzeugt, dass auch dieser Forschungszweig wertvolle Information über die Natur naher Beziehungen zu bieten hat.

Auf der Grundlage ihrer Beobachtungen hat Baumrind drei unterschiedliche Erziehungsstile definiert: den autoritativen Stil, den permissiven Stil und den autoritären Stil. Ich möchte hier kurz einen Blick auf die Charakteristiken dieser Stile werfen und untersuchen, zu welchen Resultaten diese Stile in der Entwicklung der Kinder beitragen.

Autoritativer Stil: Die Eltern üben eine deutliche Kontrolle über das Verhalten der Kinder aus, betonen aber die Unabhängigkeit und Individualität des Kindes. Sie haben klare Vorstellungen davon, wie sich das Kind verhalten soll, sind aber rational, flexibel und aufmerksam auf die Bedürfnisse und Vorlieben des Kindes. Der Einfluss der Eltern geschieht eher durch Verhandlung als durch Bestrafung und Machtausübung.

-> Folgen: Diese Kinder werden selbstständig und entwickeln ein gutes Selbstvertrauen. Sie entdecken die Welt mit Freude und Zuversicht. Sie tendieren außerdem zu guter Selbstkontrolle, Verantwortlichkeit und Zusammenarbeit.

Autoritärer Stil: Diese Eltern üben eine klare Kontrolle aus und verlassen sich dabei auf ihre Macht als Eltern, ohne viel Rück-

sicht auf die Individualität des Kindes zu nehmen. Sie wissen selbst, was am besten ist für das Kind, und betonen die Wichtigkeit von Disziplin und Gehorsam.

-> Folgen: Diese Kinder werden relativ unglücklich und zurückgezogen, unsicher und misstrauisch. Sie werden oft als sozial inkompetent betrachtet. Die wiederholte Abwertung ihrer Individualität und Verletzung ihrer Integrität führt außerdem zu einem negativen Selbstgefühl.

Permissiver Stil: Diese Eltern setzen dem Kind keine Grenzen. Sie akzeptieren die Impulse des Kindes unbedingt und garantieren so viel Freiheit wie möglich. Sie lieben ihre Kinder, fordern aber nichts.

-> Folgen: Diese Kinder werden am wenigsten unabhängig und verfügen über eine schlechte Selbstkontrolle. Sie wirken oft unreif, ziellos und uninteressiert.

Meiner Meinung nach haben diese Studien der Erziehungsstile etwas mit der bereits besprochenen Forschung gemeinsam: Sie unterstreichen die Bedeutung einer ganz allgemeinen Einstellung anderen gegenüber, die wir am besten „Respekt“ nennen. Es ist wichtig für die Qualität der Beziehung, dass beide Seiten einander mit Respekt begegnen. Das bedeutet, dass beide Seiten einander ernst nehmen und ehrlich davon ausgehen, dass die verbalen und nonverbalen Ausdrücke des Gegenübers sowohl bedeutungsvoll wie auch wertvoll sind.

Wir müssen vorsichtig sein, wenn wir den Begriff „Respekt“ verwenden. Er kann auf mindestens zwei verschiedene Arten ver-

standen werden, die sich zum Teil stark widersprechen. Auf der einen Seite muss Respekt verdient werden, sei es durch Erfolg, eine soziale Rolle, einen Titel oder so. Ich verwende den Begriff hier auf eine ganz andere Weise: Respekt bedeutet die Anerkennung des existenziellen Wertes, des individuellen So-Seins eines Menschen. Respekt in diesem Sinne handelt davon, dass Menschen für das, was sie sind, respektiert werden, dass sie akzeptiert werden in ihren Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen, Wahrnehmungen etc., unabhängig davon, ob wir diese teilen oder nicht.

e) Psychologische Kontrolle von Kindern

Brian Barber hat seit den neunziger Jahren die Rolle von „psychologischer Kontrolle“ Kindern gegenüber untersucht. Er unterscheidet psychologische Kontrolle von Verhaltenskontrolle und meint, dass es wichtig ist, dass Eltern das Verhalten ihrer Kinder kontrollieren und beeinflussen, aber sehr vorsichtig sein müssen, dass sie nicht Einfluss darauf nehmen wollen, was Kinder denken und fühlen. Seine Studien haben gezeigt, dass die elterliche Einmischung in die Psyche von Kindern eine gestörte Selbstentwicklung, Verhaltensauffälligkeiten und schlechtere akademische Leistungen zur Folge haben.¹²

Auch hier wieder können diese Resultate in einem ähnlichen Sinne interpretiert werden. Eltern, die das Kind als eine eigenständige Person mit eigenen Gedanken, Gefühlen, Vorstellungen und Absichten sehen und respektieren, versuchen nicht, das Innenleben ihrer Kinder zu verändern.

In der Theorie tönt das überzeugend und einfach. In der Praxis wird es wie immer etwas komplizierter. Ich denke hier beispielsweise

darin, wie gewöhnlich es ist, dass Eltern mit einem „ach, das war doch gar nicht so schlimm!“ oder ähnlich reagieren, wenn sich ihre Kinder schlagen und zu weinen beginnen. Meiner Meinung nach ist das nur ein Beispiel von vielen, das zeigt, wie Eltern das Gefühlsleben ihrer Kinder zu beeinflussen suchen. Der Ausdruck negativer Gefühle ist nämlich den meisten Eltern eher unangenehm und oft wird versucht, solche negativen Ausdrücke in Kindern zu unterbinden. Auch Wut, Trauer und Neid werden oft mit verschiedenen Mitteln bekämpft oder unterdrückt. Für die Entwicklung von Kindern ist es wichtig, dass sie auch in ihren negativen Gefühlen und Gedanken gesehen und respektiert werden. Ich bin überzeugt, dass dasselbe auch für Beziehungen zwischen Erwachsenen gilt.

Zusammenfassung

Ganz verschiedene Forschungsbereiche der Wissenschaft naher Beziehungen kommen zu sehr ähnlichen Schlüssen. Etwas vereinfacht gesagt, betonen sie die wichtige Rolle einer grundsätzlich respektvollen Einstellung der Eigenart des Gegenübers.

Wenn unterschiedliche Menschen aufeinander treffen, beginnt Respekt mit Interesse. Er beginnt mit der Bereitschaft, die Wirklichkeit des Gegenübers kennen zu lernen, mit der Offenheit dafür, wie es ist, die andere Person zu sein. Diese Offenheit beinhaltet unter anderem, dass wir versuchen die Signale des Gegenübers als bedeutungsvoll und berechtigt zu verstehen, sie ernst zu nehmen und als sinnvoll zu akzeptieren, auch wenn wir sie nicht verstehen oder sie als unvereinbar mit unserer eigenen Wirklichkeit erleben.

Das bedeutet keinesfalls, dass wir die Position des Gegenübers einnehmen oder immer nur zustimmen sollten. Es bedeutet lediglich,

dass wir an der Wirklichkeit des Gegenübers interessiert sind und akzeptieren, dass wir alle aufgrund unserer Veranlagung und Erfahrung ganz unterschiedliche Persönlichkeiten mit ganz eigenen Arten des Sehens, Verstehens, Fühlens und Wollens entwickelt haben, die alle auf einer existenziellen Ebene gleichwürdig sind.

Im Allgemeinen handelt Respekt von der Anerkennung von dem, was *ist*. Die Individualität des Menschen ist eine Realität und verfügt über ein natürliches Recht zu existieren. Es gibt kein objektives „Gut“ und „Schlecht“. Ich möchte auch hier betonen, dass es nicht darum geht, alles zu mögen. Es geht lediglich darum, dass es jeder Beziehung schadet, wenn wir uns anmaßen, über die Andersartigkeit des Gegenübers auf einer existenziellen Ebene zu urteilen und vor allem sie zu verurteilen. Hier möchte ich auf einen meiner älteren Texte hinweisen, der sich diesen Überlegungen gründlich gewidmet hat: *Integrität und Konflikt*.¹³

Es ist auch sinnvoll, den Unterschied von respektvollen und weniger respektvollen Interaktionen mithilfe einiger konkreter Beispielen von Jesper Juul zu verdeutlichen:

BEISPIEL 1

Kind: Ich mag keine Zwiebeln.

Respektvoller Vater: OK. Ich mag Zwiebeln. Ich finde, du solltest wirklich versuchen!

Respektloser Vater: Sei nicht albern! Sicher magst du Zwiebeln! Oder: Stell dich nicht so an! Du isst, was auf den Teller kommt, genauso wie alle anderen auch!

BEISPIEL 2

Kind: Pappa, ich friere!

Respektvoller Vater: Frierst du? Für mich ist es angenehm... Lass uns nach etwas suchen, das du anziehen kannst.

Respektloser Vater: Sei nicht albern. Es ist überhaupt nicht kalt. Schau mich an, auch ich hab nur ein T-Shirt an!

BEISPIEL 3

Kind: Mamma, ich mag unsere neue Englischlehrerin nicht.

Respektvolle Mutter: Oh... Das überrascht mich. Sie macht mir einen netten Eindruck... Was genau magst du an ihr nicht?

Respektlose Mutter: Was ist es nun wieder? Ich nehme an, sie erwartet bloß, dass du deine Arbeiten rechtzeitig einreichst.

All die „unglücklichen“ Antworten der Eltern haben zwei Dinge gemeinsam: Sie werten die Kompetenz des Kindes ab und versuchen zu „erziehen“. Eigentlich sagen all diese Kommentare nicht viel mehr als: „Du solltest die Welt nicht so sehen und erleben, wie du es tust, es wäre viel besser für dich, sie so zu sehen, wie ich es tue.“

Es liegt in der Natur von Beziehungen, dass sie *zwischen* Menschen entstehen. Aus diesem Grund möchte ich betonen, dass eine gute Beziehung verlangt, dass der Respekt gegenseitig ist. Beide Sei-

ten müssen dieselbe respektvolle Einstellung dem anderen gegenüber aufweisen, sonst kann keine gute Beziehung entstehen. Wir sollten diese Tatsache nicht vergessen und vor allem nicht in der Beziehung zu Kindern. Es reicht nicht aus, wenn Kinder uns respektieren, wir müssen auch sie respektieren. Und genauso reicht es nicht aus, wenn wir sie respektieren, aber keinen Respekt für uns selber verlangen.

Es ist natürlich nicht möglich, ständig interessiert, offen und respektvoll zu sein. Das ist überhaupt kein Problem. Studien haben gezeigt, dass auch in „Traumfamilien“ fünfzig Prozent der kindlichen Signale missverstanden werden. Problematisch wird die Situation erst, wenn wir aufgrund unserer Werte oder Vorstellungen langfristig und regelmäßig negative Verhaltensweisen anderen gegenüber an den Tag legen.

Die Juulsche Beziehungskompetenz

Die Beispiele am Schluss des letzten Kapitels zeigen, dass die Art und Weise, wie wir kommunizieren von großer Bedeutung ist. Deshalb sind Kommunikationstrainings sicherlich von großem Wert. Gleichzeitig garantiert eine gute Kommunikation alleine noch keine gute Beziehung. Gegenseitiger Respekt ist nicht in erster Linie eine Frage der Kommunikation, sondern eine Frage der Einstellung, der Haltung. Menschen spüren ziemlich schnell, ob wir uns wirklich für sie interessieren, oder ob wir bloß gewisse Techniken erlernt haben, die uns helfen einen interessierten Eindruck zu machen.

Beziehungskompetenz geht tiefer. Sie ist weder eine Methode noch eine Technik. Wie Jesper Juul sagt, ist sie vielmehr eine Art Ehrenkodex, der uns hilft, die Augen und Ohren offen zu halten für all die Fehlritte, die wir ständig machen, und der uns daran erinnert, dass wir die Verantwortung für diese Fehlritte übernehmen sollten.

Gemäß Jesper Juul besteht dieser Ehrenkodex aus vier zentralen Aspekten: Gleichwürdigkeit, Verantwortung, Authentizität und Dialog. Ich möchte diese vier Aspekte im Folgenden etwas ausführlicher beschreiben.

1. Gleichwürdigkeit

“Ich schlage ein neues Paradigma vor: Das Verhalten von

Kindern, ob kooperativ oder störend, ist ebenso wichtig für die Entwicklung und Gesundheit der Eltern wie das Verhalten der Eltern für die Entwicklung und Gesundheit der Kinder. Die Interaktion zwischen Erwachsenen und Kindern ist ein gegenseitiger Lernprozess. Je mehr wir einander mit Gleichwürdigkeit behandeln, desto mehr gewinnen wir.“

Jesper Juul, Dein kompetentes Kind

Jesper Juul schlägt Menschen in Beziehungen vor, nach Gleichwürdigkeit zu streben. Gleichwürdigkeit zwischen Mann und Frau und zwischen Kindern und Erwachsenen bietet seiner Erfahrung nach die besten Voraussetzungen für die Entwicklung von Nähe und Gemeinschaft, ebenso wie für die persönliche Entwicklung aller Beteiligten. Gleichwürdigkeit bedeutet, dass wir das Gegenüber und uns selbst respektieren für das, was wir sind. Sie bedeutet außerdem, dass wir die gegenseitigen Unterschiede anerkennen und als Zugang und Chance interpretieren und nicht als eine Bedrohung.

Jesper Juul betont, dass diese Aufgabe nicht einfach ist. Besonders nicht in der Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern. Die meisten von uns sind in Familien und Gesellschaften aufgewachsen, in denen Konformität als ideal und Unterschiedlichkeit als Bedrohung empfunden wurden.

Es ist unmöglich zu übersehen, dass Unterschiede hie und da zu Konflikten führen. Man kann dies als Problem betrachten, aber auch als Herausforderung, die der Familie hilft, sich weiter zu entwickeln. Auf den ersten Blick erscheinen uns Konflikte in der Regel als problematisch und es braucht eine Weile, bis wir in der Lage sind, das Potential in ihnen zu erkennen. Wir müssen untersuchen, wie wir die

Situation sehen, spüren, erleben und gleichzeitig herausfinden, wie unser Gegenüber die Situation sieht, spürt, erlebt. Wieso denke ich so, wie ich denke? Wieso denkst du anders? Welche Erfahrungen haben uns hierher geführt? Wie haben sie zu unserem Verhalten beigetragen? Oft sind solche Fragen schwierig und zuweilen auch provozierend. Manchmal führen sie auch zu Erkenntnissen, die uns nicht nur verzücken. Der Ausgangspunkt ist aber der folgende: Niemand hat objektiv gesehen recht. Beide Wirklichkeiten sind auf die gleiche Weise berechtigt und wertvoll.

2. Dialog

Wenn die Wünsche und Bedürfnisse zweier Personen ausgedrückt werden und in Konflikt geraten, ist ein Dialog notwendig, um ein Übereinkommen auf einer höheren Ebene zu finden. Es ist von größter Bedeutung, dass wir uns daran erinnern, dass die Qualität dieses Prozesses entscheidend ist für das Wohlbefinden der Familie. Wird eine der beiden Seiten ignoriert oder abgewertet, übersehen oder verurteilt, so nehmen nicht nur die beteiligten Personen, sondern auch die gemeinsame Beziehung Schaden. Die Auseinandersetzung, die entsteht, wenn man zwischen den Bedürfnissen und Ansprüchen verschiedener Personen zu vermitteln sucht, ist nicht immer einfach. Oft benötigt sie Zeit und Reflektion und auch Geduld.

Es gibt keine optimale Gesprächsmethode, die einen guten Dialog sicherstellt. Das Erlernen einer allgemeinen Technik ist möglich, wenn es zu demokratischen Prozessen oder Ähnlichem kommt, in Bezug auf nahe Beziehungen funktioniert das aber nicht. Methoden radieren Unterschiede aus und deshalb auch Gleichwürdigkeit. Die Tatsache, dass wir nicht einfach eine Methode erlernen können, die

uns lehrt, wie wir miteinander sprechen sollten, bedeutet, dass wir lernen müssen, mit einer gewissen Unsicherheit zu leben. Wir müssen uns in einer Beziehung gemeinsam vorantasten. Was gestern funktionierte, ist heute möglicherweise wertlos, weil wir uns alle ständig auf einer persönlichen Ebene weiterentwickeln. Wenn wir das Gegenüber ebenso ernst nehmen, wie uns selbst, müssen wir uns ständig an eine neue Wirklichkeit anpassen.

Trotzdem gibt es einige Leitlinien und Prinzipien, die uns auf dem Weg zu einer positiven Konversationskultur hilfreich sein können. Jesper Juul spricht von einer Kultur des Dialoges. Bei einem Dialog sind beide Seiten gleichwertig. Man versucht nicht, das Gegenüber von der eigenen Wahrheit zu überzeugen (wie zum Beispiel in der Diskussion). Stattdessen versucht man auf der Grundlage von Gleichwürdigkeit gemeinsam zu einem Schluss zu kommen. Der Physiker David Bohm hat ein wunderbares kleines Buch zum Thema Dialog verfasst, das ich allen herzlich empfehlen kann.¹⁴

Ich möchte hier wieder mit einem Beispiel von Jesper Juul veranschaulichen, wie ein Dialog in der Praxis aussehen kann:

Kaspar: „Kann ich morgen bei Freddy übernachten?“

Vater: „Nein Kasper, das kannst du nicht. Wir möchten dich auch ab und zu mal sehen.“

Vater stattdessen: „Ich glaube eher nicht. Ist es dir wichtig?“

Wenn Kaspar fragt, ob er bei Freddy übernachten kann und sein Vater nein sagt, so stehen zwei Willensausdrücke gegen einander. Wenn der Vater stattdessen fragt, ob es denn wichtig sei, so lädt er Kaspar dazu ein, seinen Wunsch näher zu betrachten. Das hilft

einerseits Kaspar, weil er merkt, dass er ernst genommen wird und andererseits dem Vater, weil er mehr über den Punkt der Entscheidung erfährt.

Falls der Vater bloss nein sagt, wird Kaspar möglicherweise beginnen, zu erklären, wieso es ihm wichtig ist, bei seinem Freund zu übernachten. In diesem Fall wird es aber in der Form einer *Argumentation für etwas* geschehen. Falls der Vater seinen Sohn stattdessen einlädt, seine Perspektive zu beschreiben, so merkt Kaspar, dass der Vater an *seiner Person* interessiert ist. Das ist ein entscheidender Unterschied. Und es führt dazu, dass der Vater nachher nicht nach Gegenargumenten suchen muss. Stattdessen wird er Kaspar ganz einfach seine eigene Perspektive beschreiben können. Möglicherweise wird er erklären, dass er die ganze nächste Woche weg sein wird und dass es ihm deshalb wichtig ist, einige Zeit mit seinem Sohn zu verbringen. Vater und Sohn lernen sich damit etwas besser kennen und kommen sich näher, anstatt in einer Argumentation zu enden.

Es ist möglich, dass Kaspar am Ende wählt, seinem Freund eine höhere Priorität einzuräumen, oder dass der Vater beschliesst, seine Macht zu benützen und zu sagen: „Ich verstehe, das du es vorziehst, mit Freddy zu sein, aber ich will trotzdem, dass du zuhause bleibst.“ Das spielt keine Rolle. Was zentral ist, ist die Art und Weise, wie die Entscheidung zustande kam. Es ist für beide Seiten einfacher, eine unangenehme Entscheidung zu akzeptieren, wenn sie spüren, dass sie ernst genommen wurden.

Es ist ein zentraler Aspekt der Verantwortung der Eltern für die Qualität der Interaktionen, dass sie die Initiative übernehmen und sich aktiv darum bemühen, dass die Kinder ihren Wünschen und Bedürfnissen Ausdruck verleihen dürfen. Andernfalls lernen die Kinder nicht, ihren Eltern etwas über sich zu erzählen. Sie lernen vielmehr, gegen ihre Eltern zu argumentieren. Und dies bedeutet, dass die Dis-

tanz zwischen beiden Seiten der Beziehung zunimmt und dass beide zum Schluss kommen, dass es sinnlos ist, von sich zu erzählen, wenn man in einen Konflikt gerät.

3. Authentizität

Wie bereits angetönt, so handeln positive nahe Beziehungen von Intimität, Nähe, Kontakt. Sie handeln davon, dass man einander auf einer existenziellen Ebene begegnet. Gegenseitiger Respekt ist das, was die Tür öffnet, reicht alleine aber nicht aus. Wir müssen die offene Tür auch durchschreiten und das geschieht, wenn wir den Mut aufbringen, einander zu zeigen, wer wir in unserem Inneren wirklich sind.

Intimität und Nähe werden erst möglich, wenn wir wagen, authentisch zu sein. Dies bedeutet, dass wir aufhören, uns hinter sozialen Rollen, Maskeraden, Rationalisierungen, allgemein anerkannten Wahrheiten etc. zu verstecken. Wir müssen aufhören, gewisse Gefühle und Gedanken wegzufiltern, weil wir denken, sie würden vom Gegenüber nicht akzeptiert. Ich habe einmal gesagt, dass das größte Geschenk, das man einem Freund machen kann, die eigenen Schwächen sind. Ich glaube noch immer, dass das stimmt. Wenn wir unsere negativen Seiten, unsere Schwächen, Ängste, Merkwürdigkeiten und Irrationalitäten mit jemandem teilen, so zeigen wir, dass wir erstens großes Vertrauen haben, und dass wir zweitens diese Person für wichtig genug halten, um unser wahres Gesicht zu zeigen.

Das macht uns aber auch verletzlich. Und davor haben viele Menschen Angst, besonders auch, weil sie in einer Kultur aufgewachsen sind, die gewisse Arten des Seins als „richtig“ anerkannte und andere als „falsch“ verurteilte. Sie haben sich ein Leben lang damit

herumgeschlagen, die „falschen“ Regungen in sich zu unterdrücken, zu verbergen oder zu verleugnen.

In Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern ist Authentizität noch schwieriger. Viele Lehrpersonen befürchten, dass sie ihre Autorität verlieren, wenn sie sich öffnen. Andere meinen, als Vorbilder dürften sie nur positive Seiten zeigen. Dazu kommt, dass wir oft versuchen, gewisse Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen vor Kindern zu verbergen, weil wir glauben, sie seien der Wahrheit nicht gewachsen. In den allermeisten Fällen hat dies eine negative Wirkung. Kinder werden gezwungen, diese Gefühle und Gedanken oder Verhaltensweisen im Geheimen zu erkundigen und entwickeln Scham, weil sie glauben, diese Regungen des Seins seien „schlecht“. Dieses Verhalten ist unethisch, nicht nur weil es bedeutet, dass Kinder in konkreten Situationen im Stich gelassen werden, sondern auch, weil die Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen dadurch beeinträchtigt wird. Ganz allgemein kann man sagen, dass Geheimnisse Distanz schaffen, nicht Nähe. Gibt es Dinge, die Kinder überfordern würden, können wir sie auch auf eine angepasste Art und Weise authentisch mit ihnen teilen.

Authentizität bedeutet konkret, dass wir eine persönliche Sprache verwenden (auch als Ich-Botschaften bekannt). Die persönliche Sprache handelt davon, dass wir ausdrücken, wer wir sind, wie wir fühlen, denken, Dinge sehen, und so weiter. Sie beinhaltet Ausdrücke wie:

Ich will...

Ich will nicht...

Ich mag...

Ich mag nicht...

Ich spüre...

Ich denke...

Wenn wir uns auf eine persönliche Weise ausdrücken, ermöglichen wir es dem Gegenüber, zu verstehen, wer wir sind. Traditionell sind wir ziemlich schlecht darin. Wir sprechen oft auf eine Art und Weise, die mehr über das Gegenüber aussagt als über uns selbst. „Wieso räumst du nie auf?!“ oder „Du weißt ganz genau, dass du am Tisch sitzen sollst, wenn du isst!“ Und so weiter. Solche Ausdrücke sind unpersönlich und oft auch nicht respektvoll. Und sie drücken nur sehr indirekt aus, wer wir sind, was wir denken, wie wir fühlen. Deshalb machen solche Ausdrücke es auch sehr schwer, Kontakt aufzubauen.

Es ist hier wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, einfach „du“ mit „ich“ zu ersetzen als eine Art Kommunikationstechnik. Um das geht es nicht. Persönliche Sprache handelt davon, zu erzählen, wer wir sind, was wir mögen und was nicht, wie wir denken und fühlen, was wir wünschen und was nicht.

In Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern bedeutet Authentizität auch, dass Eltern aufhören müssen, ihren „automatischen Eltern-Telefonbeantworter“ zu verwenden. Solange sie allerlei „hilfreiche“ Ratschläge, erzieherische und zurechtweisende Kommentare und noch so zuckersüße Weisheiten von sich geben, ist es für Kinder sehr schwierig, mit ihnen in Kontakt zu kommen.

Der automatische Eltern-Telefonbeantworter ist nahe verwandt mit anderen Arten von „Theateraufführungen“, die oft von Eltern und Lehrern gespielt werden. Leider glauben noch immer viele Erwachsene, dass ihre Rolle als Eltern oder Lehrpersonen verlangt, dass sie gewisse Dinge sagen oder tun müssen – genauso wie in einem Schauspiel. Dies ist ganz allgemein eine schlechte Idee. Sobald Menschen eine Rolle zu spielen beginnen, wird es schwierig, mit ih-

nen in Kontakt zu kommen. Sie verstecken sich hinter einer Fassade, die nur teilweise und indirekt mit ihrem wahren Empfinden und Denken zu tun hat.

4. Verantwortung

Der Prozess des Zusammenspiels innerhalb der Familie, welcher „Atmosphäre“ oder „Stimmung“ genannt werden könnte, bezieht sich auf die Qualität des Austausches zwischen den einzelnen Familienmitgliedern - wie sie sich aufeinander beziehen und wie sie sich in der Beziehung fühlen. Dieser Faktor ist das entscheidende Element für die emotionelle Gesundheit und Entwicklung sowohl der Kinder wie auch der Erwachsenen.

Wenn eine Beziehung in eine unbefriedigende Situation gelangt und die Beteiligten sich aus irgendeinem Grund nicht mehr wohl fühlen, ist es von größter Bedeutung, dass sie Verantwortung übernehmen. Das bedeutet konkret, dass sie akzeptieren, dass etwas in der Beziehung nicht funktioniert und sie deshalb etwas verändern müssen.

Verantwortung zu übernehmen bedeutet, dass man sich nicht dazu verleiten lässt, die Schuld den anderen in die Schuhe zu schieben und sie für die Probleme (und eine Lösung der Probleme) verantwortlich zu machen. Stattdessen erkennt man, dass man selbst ein Teil der Beziehung ist und die Beziehung genauso sehr beeinflusst wie das Gegenüber. Es geht hier nicht um Schuld! Wenn man seine Verantwortung anerkennt und akzeptiert, stellt man fest, dass man selber einen aktiven Schritt machen und die Art und Weise des eigenen Verhaltens in der Beziehung überdenken muss, damit eine Verbesserung stattfinden kann. Es ist eine altbekannte Weisheit, dass

man nur mit grossen Mühen andere Menschen ändern kann. Es ist viel einfacher, das eigene Verhalten zu ändern!

Diese Gedanken scheinen simpel zu sein, die Tatsache ist aber, dass wir alle allzu gerne bei den anderen nach den Ursachen für unsere Probleme suchen:

- „Wenn sie nur nicht ständig , wäre alles viel besser!“
- „Wenn er doch nur endlich begreifen würde, dass ...!“
- „Ich habe es ihr schon tausend Mal gesagt, aber ... !“

Das Thema der Verantwortung ist von besonderer Bedeutung für die Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen. Traditionell anerkennen die Erwachsenen ihre Verantwortung, wenn die Beziehung erfolgreich ist, schieben sie aber auf die Kinder ab, sobald es zu Problemen kommt. Sobald die Interaktionen zwischen Erwachsenen und Kindern problematisch werden, legen Eltern (und Lehrpersonen) die Verantwortung für das Misslingen auf die Kinder und Jugendlichen. Die Kinder sind „aufmüpfig“, „frech“, „respektlos“, „verhaltensauffällig“, etc. Kein Wort davon, dass man selbst ein Teil der Beziehung ist. Gerne werden die Kinder dann auch mit irgendeiner Diagnose versehen, damit man sich noch weniger verantwortlich fühlen muss. Das ist nicht nur unverantwortlich, sondern direkt unethisch! Ein solches Verhalten vermindert die Chancen des Kindes auf ein positives und glückliches Leben.

Die Alternative ist nicht, dass die Erwachsenen sich selbst anklagen. Die Alternative ist vielmehr, dass die Erwachsenen die Verantwortung übernehmen für das Geschehene und sich überlegen, wie sie das eigenen Verhalten in der Zukunft ändern könnten, damit sich das Zusammenleben mit den Kindern in eine konstruktive Richtung verändert.

Dieser Aspekt ist so wichtig, dass ich ihn gerne wiederhole: In einer nahen Beziehung zwischen zwei gleichwürdigen Erwachsenen haben beide Teile dieselbe Verantwortung für die Qualität des Zusammenspiels. Es ist immer kontraproduktiv, die Schuld für die Probleme dem oder der anderen in die Schuhe zu schieben. Und noch wichtiger: In Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern tragen die Erwachsenen die volle Verantwortung. Dies gilt sowohl für das Zusammenspiel zwischen Eltern und Kindern wie auch für Pädagogen und Kinder in pädagogischen Institutionen. Der Grund dafür ist, dass Kinder nicht fähig sind, die Verantwortung für den Prozess des Zusammenlebens mit Erwachsenen zu übernehmen. Wenn Kinder diese Verantwortung übernehmen müssen, entwickeln sie sich nicht auf eine gute Art und Weise.

Moderne Eltern werden dadurch vor eine schwierige Aufgabe gestellt. Sie müssen die Führung übernehmen, obwohl sie viel ihrer traditionellen Macht abgeben müssen. Jesper Juul schreibt immer wieder, dass diese Aufgabe außerordentlich schwierig ist und nur von wenigen von Anfang an gemeistert wird. Die meisten Eltern müssen sich selbst weiter entwickeln und sich im Verlaufe des Zusammenlebens mit ihren Kindern Schritt für Schritt an gute Lösungen herantasten. Hier gilt es zu betonen: Wir müssen keinesfalls von Anfang an perfekt sein. Wir müssen aber offen sein und bereit, auf unsere Kinder zu hören.

BEISPIEL

Vor ein paar Monaten übernahm ich als Lehrer eine neue Klasse. Einer der Jungen in der Klasse hieß Niklaus. Als ich die Schülerinnen und Schüler in der ersten Lektion bat, ein paar Zeilen zu ihrer Person und ihren Interessen zu schreiben, schrieb Nik-

laus bloß seinen Namen und dass er Bücher hasse. Er schrieb zehn Mal, dass er Bücher hasse und begann anschließend, die anderen zu stören. Als ich zu ihm hin ging und ihn fragte, ob er nichts anderes zu schreiben habe, meinte er bloß: „Nein!“ Und dann ging es weiter auf die gleiche Art und Weise. Er protestierte gegen alles und weigerte sich, auch nur irgendetwas von dem, was ich vorschlug, umzusetzen.

In dieser Situation wäre es sehr einfach gewesen, wütend zu werden. Ich hatte überhaupt nichts getan, dass sein Verhalten auf irgendeine Weise hätte rechtfertigen können. Es bestand kein Zweifel daran, dass ER der Destruktive war, dass ER sich unanständig verhielt. ER war ungerecht und störend und es war mein heiliges Recht, wenn nicht gar meine Pflicht, ihm mit all meiner Macht zu begegnen und ihn des besseren zu belehren. Vielleicht gar unkompromisslos zu bestrafen.

Stattdessen ging ich zu ihm hin, ging auf meine Knie (damit ich auf seiner Augenhöhe war), schaute in seine Augen und fragte: „Habe ich irgendetwas falsch gemacht? Oder gibt es ein anderes Problem? Ich spüre, dass es dir hier nicht wohl ist, kannst du mir sagen, was es ist?“ Er lachte und meinte, dass es selbstverständlich nicht an mir liege. Er hätte Probleme mit dem Fach und fühle sich deshalb in diesen Lektionen sehr unwohl.

Da wurde mir klar: Sein Verhalten war keinesfalls ein Protest gegen mich, sondern ein Hilfeschrei. Er wollte mich mit aller Macht darauf aufmerksam machen, dass er sich in diesem Fach sehr unsicher fühlt und diese Information war wirklich sehr wertvoll für mich. Sein Verhalten war ein Zeichen dafür, dass er keine andere Art des Ausdrucks finden konnte und das hätte mein Ärger und auch tausend Bestrafungen ihm nicht beibringen können. Was leicht in einer destruktiven Beziehung zwi-

schen Niklaus und mir (und der ganzen Klasse) hätte enden können, war nach nur fünf Sätzen einfach gelöst, weil ich die Verantwortung übernahm, anstatt sie ihm zuzuschieben.

Von Verhalten und Fähigkeiten zu Werten und Einstellungen

An dieser Stelle möchte ich kurz innehalten und zurück blicken. Historisch gesehen, so hat die Auseinandersetzung mit der Fähigkeit, gute nahe Beziehungen zu leben einem gewissen Muster gefolgt. Etwas vereinfacht ausgedrückt, hat die Auseinandersetzung damit begonnen, dass man das Verhalten von Menschen beobachtet hat und untersucht hat, zu welchen Resultaten verschiedene Verhaltensweisen in nahen Beziehungen führten. Hier kann man die Studien von Baumrind, Bowlby und Ainsworth, aber auch die Arbeit von Gottman als Beispiele nennen. In einem nächsten Schritt hat man untersucht, welche Fähigkeiten die Grundlage von guten nahen Beziehungen legen. Hier sind die bereits erwähnten Arbeiten von Fonagy bezüglich der Mentalisierungsfähigkeit, aber auch praktische Ansätze, wie sie von Thomas Gordon und Marshall Rosenberg erarbeitet wurden, gute Beispiele.¹⁵ Jesper Juul hat in einem nächsten Schritt die Bedeutung von Einstellungen, Werten und Glaubensvorstellungen betont. Ich bin überzeugt, dass die Aufmerksamkeit in der Zukunft vermehrt dieser Perspektive gelten wird.

Wieso sind Werte, Einstellungen und Glaubensvorstellungen in Beziehungen von so grosser Bedeutung? Es ist bekannt, dass unser Verhalten zu einem grossen Masse von unseren Einstellungen und Glaubensvorstellungen gesteuert werden. Auch wenn es andere Faktoren gibt, die unserem Verhalten zugrunde liegen, so wissen wir

intuitiv, dass unsere Einstellungen und Glaubensvorstellungen einen starken Einfluss darauf haben, wie wir uns verhalten. Bin ich zum Beispiel davon überzeugt, dass Volvo die sichersten Autos herstellt und ich gerne ein sicheres Auto für meine Familie kaufen will, so ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass ich einen Volvo kaufen werde. Habe ich ausserdem eine positive Einstellung gegenüber Schweden und Volvo als Marke, so steigt die Wahrscheinlichkeit zusätzlich.

Im Zusammenhang mit Beziehungen ist es weniger einfach, die Bedeutung von Werten, Einstellungen und Glaubensvorstellungen in der Praxis zu identifizieren. Der Sachverhalt ist viel komplexer. Deshalb möchte ich hier einige Beispiele nennen:

BEISPIEL 1

Peter ist davon überzeugt, dass Kinder oft nicht merken, wenn sie satt oder hungrig sind und deshalb die Erwachsenen bestimmen sollten, wann und wie viel das Kind isst.

Sandra ist davon überzeugt, dass Kinder ein natürliches Gefühl dafür haben, ob sie satt oder hungrig sind. Sie findet es sinnvoll, das Kind selber entscheiden zu lassen, wann und wie viel es essen will.

Hier ist es offensichtlich, dass Peter mit aller Wahrscheinlichkeit bestimmt, was und wie viel auf den Teller seiner Kinder gelegt wird, und dass er darauf bestehen wird, dass alles aufgegessen wird. Sandra hingegen wird die Wahl und das Schöpfen dem Kind überlassen und gelassener reagieren, wenn ihr Kind nicht alles aufisst, weil es sich satt fühlt.

BEISPIEL 2

Simone denkt, dass Kinder „faul“ und lustgesteuert sind. Sie kann sich nicht vorstellen, dass Kinder gerne Hausaufgaben machen.

Ramon ist davon überzeugt, dass Kinder gerne lernen und dass es wichtig ist, dass sie selber Verantwortung für ihre Schularbeiten übernehmen.

Hier wird deutlich, dass Simone mit aller Wahrscheinlichkeit klare Regeln aufstellen wird, wann und wie lange die Hausaufgaben gemacht werden. Sie wird wahrscheinlich eine deutliche Kontrolle ausüben und sich um einen nahen Kontakt mit der Lehrperson kümmern, damit sie genau weiss, welche Hausaufgaben ihr Kind hat. Sie wird vielleicht mit Belohnungen und Drohungen dafür sorgen, dass ihr Kind die Hausaufgaben zuverlässig erledigt. Ramon hingegen wird sich weniger in die Hausaufgaben seines Kindes einmischen. So lange er keine warnenden Signale von der Lehrperson kriegt, wird er vielleicht mal nachfragen oder sehen, was sein Kind macht, jedoch keinen Druck ausüben. Falls er Warnsignale kriegt, so wird er eher fragen, was denn das Problem sei und sich erkundigen, wie er helfen kann, als dass er zu Machtmitteln wie Drohungen und Belohnungen greift.

Die Liste solcher Beispiele könnte in alle Endlosigkeit fortgesetzt werden. Ich glaube aber, es ist allen ersichtlich, wie unsere Einstellungen und Glaubensvorstellungen anderen Menschen gegenüber einen starken Einfluss darauf ausüben, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten.

Nochmals möchte ich betonen, dass ich auf keine Weise darauf

hinaus will, dass unsere Einstellungen, Werte und Glaubensvorstellungen alleinig über unser Verhalten bestimmen. Unsere Erfahrungen in der Vergangenheit, Stress, die finanzielle Lage, psychische Krankheiten etc. haben einen grossen Einfluss darauf, wie wir uns in Beziehungen verhalten, unabhängig davon, welche Einstellungen und Glaubensvorstellungen wir haben.

Es gibt jedoch verschiedene Gründe, weshalb es Sinn macht, sich eingehender mit der Rolle von Einstellungen und Werten zu beschäftigen. Einer davon ist, dass sie relativ einfach beeinflussbar sind. Wir haben die Möglichkeit, unsere Einstellungen und Werte zu ändern. Eine Mutter, die unter Depressionen leidet hat es oft nicht leicht, etwas dagegen zu tun und die Behandlung ihrer Krankheit dauert möglicherweise Monate oder Jahre. Es ist auch nicht immer einfach, negative Erfahrungen aus der eigenen Kindheit aufzuarbeiten und zu überwinden. Dem hingegen ist es relativ einfach, das Prinzip der Verantwortung zu verstehen und sich in Zukunft darum zu bemühen, die Schuld für Probleme in der Beziehung nicht mehr bloss dem Partner in die Schuhe zu schieben.

Ein anderer Grund für die Auseinandersetzung mit Einstellungen und Werten ist, dass sie oft den Einfluss anderer Faktoren verstärken oder vermindern können. Wie Jesper Juul sagt, ist Beziehungskompetenz in seinem Sinne wie eine Art Ehrenkodex, der uns hilft, auf eine konstruktive Art und Weise zu reagieren, wenn wir Fehlritte gemacht haben. Das kann beispielsweise bedeuten, dass ich Verantwortung übernehme, wenn die Beziehung zu meiner Partnerin einen Tiefpunkt erreicht, weil ich sie nach einem stressigen Arbeitstag für das schmutzige Geschirr in der Küche arg verurteilte. Es kann auch bedeuten, dass ich mich selbst hinterfrage, nachdem ich mein für etwas ausgeschimpft habe, das „man“ nicht tut, obwohl es für das Kind wichtig ist und mir eigentlich gar nichts ausmacht.

Es gibt kaum Forschung dazu, wie Einstellungen und Werte auf die Qualität von Beziehungen Einfluss nehmen. Eine erfreuliche Ausnahme stellt die Arbeit von Harvey und Omarzu dar.¹⁶ Diese beiden Wissenschaftler haben nahe Beziehungen und Faktoren, welche zu einer positiven Entwicklung naher Beziehungen führen, untersucht. Sie kamen zum Schluss, dass gegenseitige Selbstoffenbarung und andere zielgerichtete Handlungen, welche der Aufrechterhaltung der Beziehung dienen, von grosser Bedeutung sind. Ausserdem stellten sie fest, dass es entscheidend ist, wie wir die Absichten und Motivationen des Gegenübers interpretieren. Gehen wir davon aus, dass die andere Person uns manipulieren will, immer nur an sich denkt etc. ist die Gefahr gross, dass die Beziehung scheitert. Die beiden beschreiben die Voraussetzungen für positive nahe Beziehungen folgendermassen:

1. Verhalten, das dazu führt, dass man sich gegenseitig kennen lernt (Selbstoffenbarung auf der einen Seite und aktives Zuhören, Beobachten und Fragestellen auf der anderen Seite).
2. Eine positive Interpretation der Persönlichkeit, aber auch der Voraussetzungen und Hintergründe des Verhaltens der anderen Person.
3. Akzeptanz und Respekt gegenüber dem, was man von der anderen Person kennen lernt.
4. Ein stimmiges Zusammenspiel zwischen den Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen der beiden Partner.

Es ist nicht sonderlich schwer, die Übereinstimmung zwischen

der Arbeit der beiden Wissenschaftler und jener von Jesper Juul festzustellen. Ich selber habe in einer kleinen Studie mit viel Erfolg nachweisen können, dass Respekt, Verantwortung und Authentizität eng mit der Qualität von Beziehungen zusammenhängen.¹⁷

6

Ausblick

Zum Schluss möchte ich hier noch einige wichtige Überlegungen anbringen. Im Grunde geht es um das, was Jesper Juul in seinem Buchtitel „Aus Erziehung wird Beziehung“ so schön auf den Punkt gebracht hat. Es wird immer deutlicher, dass das entscheidende Element für eine positive Entwicklung von Kindern die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie ist.

Es ist heute wohlbekannt, dass die Art und Weise, wie Eltern mit ihren Kindern umgehen, einen direkten Einfluss auf viele wichtige Aspekte der Entwicklung von Kindern hat. Die Entwicklungspsychologie, die Hirnforschung und die klinische Erfahrung der letzten fünfzig bis sechzig Jahren betont: Wir Menschen sind fundamental sozial und unsere Entwicklung ist ganz eng mit den Interaktionen, an denen wir teilnehmen, verknüpft. Die Familie als unsere nahesten soziale Umgebung ist dabei von größter Bedeutung.

Die Familie besteht aus Personen, die untrennbar miteinander verbunden sind und sich ständig gegenseitig beeinflussen. Es ist kaum sinnvoll, einzelne Familienmitglieder isoliert zu betrachten, weil sie so stark von der ganzen Familie abhängen. Die Qualität unserer Beziehungen und besonders unserer nahen Beziehungen definieren, wer wir sind und zu was wir werden.¹⁸

Die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kindern beeinflusst beispielsweise, wie Kinder mit Gleichaltrigen umgehen, wie sich das Selbstgefühl der Kinder entwickelt, welche sozialen Kompetenzen

sie entwickeln, wie sie ihre Emotionen regulieren können, wie sich ihre intellektuellen Fähigkeiten entwickeln etc. Die Erforschung von psychischen Krankheiten zeigt außerdem, dass die Art und Weise, wie Eltern ihre Funktion erfüllen, ein wichtiger Faktor für die Entwicklung von Psychopathologien ist. Sogar Krankheiten mit deutlich biologischen Ursachen (wie zum Beispiel Schizophrenie) beruhen zu einem entscheidenden Grad auf der Familie und der Art und Weise, wie die Familie interagiert. Die Forschung zeigt, dass „gute“ Eltern ihre Kinder gegen negative Effekte der Gene schützen können.

Es ist aber nicht nur die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, die zählt. Die Familie beginnt mit der Beziehung zwischen den Eltern und diese Beziehung stellt die grundlegende Voraussetzung für deren Elternsein dar. Das Verhalten der Eltern ihren Kindern gegenüber und das Wohlbefinden der Kinder hängt stark von der Qualität der elterlichen Beziehung ab. Eltern, die eine gute Beziehung zueinander haben, tendieren dazu, auch positive Verhaltensweisen ihren Kindern gegenüber zu zeigen. Mütter und Väter, die emotionell warme und gefühlsvolle Partner sind, sind in der Regel auch warme und gefühlsvolle Eltern. Leider ist auch das Gegenteil wahr. Eltern, die sich feindselig gestimmt sind und sich immer wieder in destruktive Konflikte verstricken, haben Schwierigkeiten, ihren Kindern aufmerksam und gefühlvoll zu begegnen. Obwohl das Weinen des Kindes uns dazu bringt, das Kind hochzuheben und es zu trösten, wenn wir ruhig und zufrieden sind, kann unsere Reaktion ganz anders aussehen, wenn wir aufgebracht und gestresst sind.

Eine andere wichtige Beziehung ist diejenige zwischen den Eltern und den Mitgliedern ihrer Ursprungsfamilie. Der Prozess des Elternwerdens ist eine unglaublich intensive Erfahrung. Er wirft das Leben über den Haufen und macht einen bekannt mit vielen existenziellen Realitäten, die man vorher nicht kannte. Man lernt auch neue

Seiten von sich selbst und seinem Partner kennen. Elternsein fühlt sich manchmal himmlisch an und manchmal höllisch – oft mehr oder weniger gleichzeitig. Man verbringt unzählige Nächte ohne Schlaf, man fühlt sich unzureichend, verwirrt, verloren, ist unruhig aufgrund der Finanzen und so weiter. In dieser Situation kann die Bedeutung einer guten Unterstützung von außerhalb der Familie nicht überschätzt werden. Die Art der Unterstützung und auch deren Ausmaß hängen stark davon ab, wie gut die Beziehung der Eltern mit ihren eigenen Eltern und Geschwistern sind. Die Herausforderungen des Elternseins können ganz anders angegangen werden, wenn sich Eltern liebevoll mit ihren Geschwistern und Eltern verbunden und von ihnen getragen fühlen, als wenn sie sich ständiger Kritik und endlosen Vorwürfen ausgesetzt fühlen.

Es ist aber nicht nur die aktuelle Beziehung, die zählt. Man weiß, dass wichtige psychologische Faktoren wie die Art der Bindung oder unterschiedliche Formen des Misshandels dazu tendieren, von einer Generation zur anderen weitergegeben zu werden. Die Art und Weise, wie die eigenen Eltern und Geschwister mit uns umgegangen sind, hat einen massiven Einfluss darauf, wie wir selber mit unseren Kindern umgehen.

Beziehungen zwischen Kindern und anderen Erwachsenen als die eigenen Eltern spielen auch eine wichtige Rolle. Die Forschung zeigt deutlich, dass positive Beziehungen zu Grosseltern, Lehrpersonen, oder anderen Erwachsenen einen wichtigen Schutzfaktor für Kinder in Problemfamilien darstellen. Oft reicht es mit einer einzigen erwachsenen Person, die fähig ist eine positive nahe Beziehung zu gefährdeten Kindern aufzubauen, um für die Entwicklung des Kindes einen großen Unterschied zu machen.¹⁹

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Qualität aller Beziehungen innerhalb und ausserhalb der Familie für das Wohlbefinden

und die Entwicklung des Kindes ganz entscheidend sind.

Dies richtet einmal mehr die Aufmerksamkeit auf Kompetenzen, die uns befähigen, positive nahe Beziehungen zu entwickeln. Wollen wir der zukünftigen Generation bessere Voraussetzungen für ein positives psychisches und soziales Leben schaffen, so kommen wir an einer Auseinandersetzung darum herum, uns mit Beziehungskompetenzen intensiver auseinander zu setzen. Ich hoffe, dass meine Zeilen in diesem Zusammenhang einige fruchtbare Anregungen geben konnten.

Referenzen

¹ Uchino, B. (2004). *Social Support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven: Yale University Press

Perlman, D. (2007). The best of times, the worst of times: the place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology, 48*, 7-18.

² Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publications Ltd.

³ Juul, J. (2013). *Grenzen, Nähe, Respekt*. Berlin: Rowohlt

Juul, J. (2012). *Dein kompetentes Kind*. Berlin: Rowohlt

Juul, J. & Jensen, H. (2012). *Von Gehorsam zu Verantwortung*. Weinheim: Beltz & Gelberg

⁴ Clark, M. S., & Grote, N. K. (2012). Close Relationships. In I. T. Weiner & J. M. Suls (Eds.) *Handbook of Psychology, Personality and Social Psychology (2nd Edition)*, Somerset: Wiley

⁵ Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail and how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster

⁶ Niederberger, U. (2010). *Anatomie der Kränkung*. www.familylab.ch

⁷ Belsky, J. & Pasco Fearon, R. M. (2008). Precursors of Attachment Security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 295-316). New York: The Guilford Press

⁸ Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., et al. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 233-278). Hillsdale, NJ: Analytic Press.

⁹ Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect: a conceptual framework. *Child Abuse & Neglect, 26*, 697-714

¹⁰ Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society, 9*(2).

¹¹ Alegre, A. (2011). Parenting styles and children's emotional intelligence: What do we know? *The Family Journal, 19*, 56-62.

¹² Barber, B. K. (2002). Intrusive parenting. How psychological control affects children and adolescents. Washington: APA

¹³ Niederberger, U. (2012). *Integrität und Konflikt*. www.familylab.ch

¹⁴ Bohm, D. (2008). *Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen*. Stuttgart: Klett-Cotta

¹⁵ Gordon, T. (2012). *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. München: Heyne

Rosenberg, M. B. (2013). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann

¹⁶ Harvey, J. H. & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review, 1*, 224-240.

¹⁷ Niederberger, U. (2013). *Relational Competence Theory: Can Respect, Authenticity, and Responsibility predict Relationship Quality?* www.familylab.ch

¹⁸ Golombok, S. (2008). *Parenting. What really counts?* London: Routledge

¹⁹ Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. New York: McGraw – Hill