

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Auf die Haltung kommt es an

Inhalt Heft 120

- Ausbildungskonzept am API
- Ermutigung in der Praxis
- Familienalltag mit STEP
- Flexibler Hilfs-Coach im Einsatz
- Alternativen zur Belohnung
- Konzept neuer Autorität
- Schritte gewaltfreier Kommunikation

Haltung schafft Beziehung - Wir entscheiden!

Roxana Petcov schildert Erfahrungen aus dem Familienalltag mit STEP.



Roxana Petcov

ist Mitherausgeberin des STEP-Programms für Eltern und Pädagogen, Ausbilderin InSTEP Weiterbildungsinstitut. www.instep-online.de

„Die Individualpsychologie ist eine Beziehungspsychologie. Alles, was wir an einem Menschen beobachten, sind Beziehungen. Es sind Haltungen, oder noch besser Bewegungen auf etwas zu oder von etwas weg“, sagte Alfred Adler in einem Vortrag „Leben ist das Meistern von Widerständen“. Diese Aussage spricht ein Thema an, das mir wichtig ist, beruflich wie privat: die Beziehungen zu meinen Mitmenschen zu verstehen. Wie lassen sie sich auf einer Basis gestalten, die geprägt ist von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung? Vor dem IP-Hintergrund ist die Erkenntnis sehr hilfreich, dass wir Menschen unsere Haltung wählen können und dass die gewählte Haltung unser Verhalten – und damit unsere Beziehungen – beeinflusst. Für die Umsetzung in die Praxis ist das STEP-Programm ein guter Wegweiser. Der Name steht für Systematisches Training für Eltern und Pädagogen. Erfahrungen aus Elternkursen binde ich mit ein.

Ein Gespräch mit meinem Sohn in seinen Teenager-Jahren war ein Schlüsselerlebnis für mich.

Ich, über Handy: „*Ich hole dich in einer Viertelstunde ab, wie vereinbart.*“

Er: „*Die anderen dürfen aber länger bleiben, das ist unfair.*“

Ich: „*Ich verstehe, dass es dir schwerfällt zu gehen, bevor die Party zu Ende ist. Ich fahre jetzt und wir können später noch mal darüber reden, wenn du möchtest.*“

Er, später im Auto: „*Es war echt blöd, jetzt gehen zu müssen.*“

Ich: „*Ich kann mir vorstellen und höre auch, dass du frustriert bist. Wir haben uns aber geeinigt, dass ich dich abhole, damit du vor Mitternacht zu Hause bist. Vielleicht sollen wir aber doch ...*“ Er: „*Mama, jetzt ändere deine Entscheidung nicht!*“

Ich habe mir immer gewünscht, dass meine Kinder glücklich sind und wir eine gute Beziehung haben. Vereinbarungen gemeinsam zu treffen und einzuhalten war schon immer Routine in unserer Familie. Und dieses eine Mal, als ich bereit war, sie über Bord zu werfen, um meinen Sohn frustrierende Erlebnisse zu ersparen und ihn glücklich zu machen, hat er mir die Rote Karte gezeigt: Ich soll doch bitte konsequent sein!

Kindern Sicherheit und Orientierung geben

Einmal mehr war mir klar, dass eine tragfähige, gute Eltern-Kind-Beziehung auf der liebevollen und konsequenten Haltung von uns Eltern, auf unserer bedingungslosen Liebe und unserer Standhaftigkeit basiert. Diese Haltung, die durch das Verhalten der Eltern spür- und sichtbar ist, gibt Kindern Sicherheit und Orientierung. Sie fühlen sich zugehörig, akzeptiert und wertgeschätzt. Diese Haltung reflektiert gleichzeitig die eigene Selbstachtung der Eltern. Eine auf gegenseitigem Respekt basierende Interaktion wird initiiert – und dadurch eine Beziehung „auf Augenhöhe“ gelebt. Auf dieses Ziel lassen sich die Eltern im STEP Elternkurs gerne ein: Sie wollen ihre Kinder liebevoll-konsequent und mit einem gesunden Maß an Gelassenheit ins Leben begleiten. Ihr Wunsch ist, dass sie selbstbewusst, selbstständig, verantwortungsvoll, kooperativ, glücklich heranwachsen und ihren individuellen Platz in der Gesellschaft finden.

Auf dem Weg zum Ziel erkennen die Eltern, dass ihre grundsätzlich zugewandte, wohlwollende Haltung oft dazu führt, dass sie intuitiv „das Richtige“ tun und die Kooperation gelingt! So berichtet eine Mutter, dass ihre fünfjährige Tochter gerne zum Supermarkt mitkommt, wenn sie auf die Einkaufsliste ihre Lieblings-Joghurt-Sorte malen, Sachen vom Regal holen und ihren kleinen Einkaufswagen selbst schieben darf. „*Habt ihr keinen Streit wegen Süßigkeiten an der Kasse?*“, wird sie im

Elternbildung ist das Recht jedes Kindes – damit jedes Kind mit Liebe und Respekt ins Leben begleitet wird, damit Eltern zuversichtlich und mit Freude ihre Aufgabe wahrnehmen!

Kurs gefragt. *„Nein, es macht uns beiden Spaß, zusammen zu planen und nach der Liste einzukaufen.“*

Anerkennung für Erfolge und Bemühungen

Mit STEP lernen Eltern, sich bewusst für Haltungen und Verhaltensweisen zu entscheiden, die die Beziehung positiv beeinflussen und den Kindern ermöglichen, ihr Potenzial zu entfalten. So lernen sie nicht nur die Erfolge der Kinder anzuerkennen, sondern auch ihre Bemühungen und Fortschritte – durch Ermutigung!

Zum Ausdruck gebracht werden kann die ermutigende Haltung durch Worte wie *„Schau, was für Fortschritte du beim Schwimmen gemacht hast“*, *„Danke für die Hilfe beim Kochen – wir werden schneller fertig sein und es macht Spaß!“* oder Gesten, etwa freundliche Blicke, Daumen hoch, High-five. Eltern zeigen Interesse und Vertrauen, sie bewerten nicht, eine auf Gleichwertigkeit basierende Beziehung entsteht: Die Kinder spüren, dass sie zufrieden und stolz auf sich selbst sein können, und nicht von der Bewertung, vom Lob der Erwachsenen abhängig sein müssen. Ihr Selbstwertgefühl wächst.

„Die strahlenden Augen meines Sohnes werde ich nicht vergessen“, sagte ein Vater im Kurs, *„als ich ihm gesagt habe: Du hast viel recherchiert und intensiv gearbeitet – ich habe viel durch dein Referat gelernt!“* Das motiviert Eltern, die Beziehung zu ihren Kindern durch Ermutigung bewusst zu gestalten. Zudem gilt: Eltern, die den Mut haben, nicht perfekt zu sein, inspirieren ihre Kinder durch ihr Vorbild, Neues auszuprobieren und Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Mit Respekt, Gelassenheit und Humor

Weitere wertvolle Erkenntnisse gewinnen Eltern durch die Wahrnehmung ihrer Haltung in herausfordernden Situationen. Sie verstehen, dass dann irrationale Wertvorstellungen und Überzeugungen ihre Denkweise und ihre Haltung bestimmen, etwa Sätze wie *„Alles, was ich nicht kontrollieren kann, macht mich unglücklich.“* oder *„Wenn unser Kind sich nicht so benimmt, wie wir gehofft haben, dann haben wir als Eltern versagt.“* Die dadurch entstandenen Gefühle geben ihnen die notwendige Energie, um Machtkämpfe zu führen und zu versuchen, alles unter ihre Kontrolle zu bringen.

Solche Glaubenssätze sind durch Beziehungserfahrungen – oft in der Kindheit der Eltern – entstanden und melden sich als innerer Dialog in Stress-Situationen. Die gute Nachricht ist, dass – durch Reflexion – der innere Dialog geändert werden kann: Schwierigkeiten werden nicht mehr als „Katastrophen“, sondern als normale Enttäuschungen oder Unannehmlichkeiten betrachtet. Aufgrund der neuen Haltung, für die sich die Eltern entschieden haben, können sie die Perspektive wechseln, die positive Seite an herausfordernden Verhaltensweisen der Kinder erkennen und fördern. Mit Respekt,

Gelassenheit und auch mit Humor wird die Balance in der Beziehung und die Kooperation wiederhergestellt.

Konkret bedeutet das: Eltern lassen sich nicht mehr auf Machtkämpfe mit den Kindern ein. Sie setzen den Rahmen und bieten den Kindern Entscheidungsfreiheit innerhalb dieses Rahmens. Sie fördern dadurch das Streben der Kinder nach Selbstständigkeit. Entscheidend ist dabei ihre freundliche und klare Haltung. So sagte eine Mutter zu ihrem neunjährigen Sohn: *„Tom, laute Musik macht dir viel Spaß, ich weiß. Aber ich kann mich bei der Video-Konferenz nicht konzentrieren! Du kannst im Keller Musik laut weiterhören, oder du nimmst bitte die Kopfhörer. Du entscheidest!“* Tom verdrehte zwar erst die Augen, doch dann entschied er sich für den Keller. Jugendliche können gefragt werden, welche Idee sie haben, um laute Musik zu hören und dabei die Bedürfnisse der anderen zu berücksichtigen. Ein größerer Entscheidungsfreiraum ist altersentsprechend notwendig – eine stabile Haltung ist nicht statisch, sondern passt sich den Gegebenheiten des Lebens an.

Und wenn sich Kinder entscheiden, Vereinbarungen nicht einzuhalten? Mit liebevoll-konsequenter Haltung lassen Eltern ihre Kinder aus ihren Fehlern lernen und dadurch Selbstdisziplin entwickeln. Natürlich sind Kinder nicht begeistert, die – mit ihnen abgesprochenen – Folgen ihrer Entscheidungen zu erleben. Doch sie fühlen sich nicht bestraft und erniedrigt. Ein Vater beschreibt dies anschaulich: *„Ich weiß, ich habe länger X-Box gespielt als ich geplant hatte. Morgen spiele ich eben nicht“*, sagte sein Sohn Jan ein paar Mal, bevor er sich daran gewöhnte, den Plan einzuhalten. Der Vater erkannte: *„Meine Haltung hat den Unterschied gemacht, unsere Beziehung hat keinen Schaden genommen!“*

Verständnis und Offenheit zeigen

Diese Haltung, die förderlich für die Beziehung ist, wird durch die Kommunikation deutlich: Eltern zeigen Verständnis und Offenheit, indem sie die Gefühle der Kinder wahrnehmen, in Worte fassen und sie akzeptieren – sie hören ihren Kindern aktiv zu. Sie zeigen Respekt für das Kind und für sich selbst, wenn sie mit den Kindern über ihre eigenen Gefühle sprechen und ihnen die Chance geben, ihre Wertvorstellungen und Erwartungen zu verstehen. Etwa so: *„Ich mach’ mir Sorgen, wenn du zu spät nach Hause kommst, ohne dich vorher zu melden. Bitte schreib das nächste Mal kurz von unterwegs.“* Die Ich-Ausgabe berührt, sie beschuldigt und belehrt nicht.

Viele Eltern, die an einem STEP-Kurs teilnehmen, bemerken, dass ihre Kinder diese Art des Umgangs miteinander – die Haltungen und die Handlungsweisen – für die Gestaltung ihrer sozialen Beziehungen übernehmen. Den Gedanken hatte ich schon oft, doch heute mehr denn je: Unsere Welt würde anders aussehen, wenn alle Menschen diese Erfahrungen in ihrer Kindheit machen dürften.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Spiritualität und Glaube

Redaktionsschluss: 15. August 2022

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de
Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

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).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: 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 vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert 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.