

Inhalt

Die sozialen Grundbedürfnisse nach Adler	2
Das Gemeinschaftsgefühl	4
Entstehung von Empathie – das Gemeinschaftsgefühl	4
Das Gemeinschaftsgefühl im Spiegel der Neurowissenschaften	4
Drei Säulen der Empathie	6
Die Motivationssysteme	7
Die 4 irrtümlichen Nahziele des Kindes	8
Familienrat nach R. Dreikurs	10
Die sieben Goldregeln für Eltern	11
Logische Folgen statt willkürlichen Strafen	12
Diagnostik-Schlüssel nach Dreikurs	13
Gefühle als Diagnose-Schlüssel in der Erziehung	14
Erziehungsberatung konkret	16
Die fünf Stufen der individualpsychologischen Beratung	16
Unterschied zwischen einem allgemeinen Beratungssetting und einer Erziehungsberatung	17
Nötige Eigenschaften für die EB	18
Grundhaltung und einige Regeln in der EB	18
Die Gleichwertigkeit der Individualpsychologie – Ein «must» in der Beratung	19
Die selektive Themenauswahl in der Beratung	19
Die Beratung der Kinder	24
Unterschied LARA – «Freundliche Konsequenzen» nach Maria Kenessey	26
Beziehungsförderndes Verhalten	26
"Brücken bauen" in der EB	28
Ziele in der Beratungssituation	29
Typische Themen in der Erziehungsberatung	29

Die sozialen Grundbedürfnisse nach Adler

Adler definierte vier Grundbedürfnisse von Menschen. Jeder will nämlich:

1. Sich geborgen und sicher fühlen
2. Sich fähig fühlen und Einfluss nehmen können
3. Sich geliebt fühlen
4. Wichtig sein und Bedeutung haben => Dazugehörigkeit

Für die Sicherheit (1):

- Freundlicher Ton, Achtung des Kindes
- Bedingungslose Liebe, Wertschätzung
- Klare, positiv formulierte Grenzen: "Du kannst bis acht Uhr aufbleiben."
- Vorbild sein.
- Zeigen, wie die Welt "funktioniert" und nicht über Verbote reden. (Die Ja-Sprache verwenden!)
- Vertrauensvorschuss geben: Ich bin sicher, du wirst es mit der Zeit können.
- Die Meinung des Kindes fragen: "Was glaubst du, wird es heute regnen?" (Damit das Kind sich als Gesprächspartner ernst genommen fühlt.)
- Die Wahlfreiheit (zwischen zwei Möglichkeiten) ausnützen: "Was willst du zuerst, dich anziehen, oder Frühstück essen?" (damit es die Freiheit spüren kann).

Für die Fähigkeit, Einfluss nehmen zu können (2):

- Machen lassen! (Nicht alles bestimmen)
- Weniger (rein)reden.
- Weniger korrigieren
- Weniger befehlen (die Befehlsform nur für ernste Fälle benützen)
- Fehler machen lassen, erleben lassen! (z.B. wenn das Kind die Stiefel verkehrt anzieht, nicht korrigieren.)

Für das Gefühl des Geliebt-Werdens (3):

- Bedingungslose Akzeptanz des Kindes in seiner eigenen Art und Weise
- Begeisterung für das Kind, wie es ist – Faszination für das Kind, für seine Entwicklung, für sein Sein
- In der Not des Kindes sich an seine Seite stellen, mit ihm den Schulterschluss gegen die Welt machen



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Für die Dazugehörigkeit (4):

- Keine Drohung
- Keine Strafen (Logische Folgen sind Hilfsmittel mit positiven Gefühlen der Erzieher)
- Niemand ausschliessen, abtrennen
- Kein Liebesentzug
- Die Grenzen von der angenehmen Seite benennen.

Das Gemeinschaftsgefühl

Das Gemeinschaftsgefühl ist ein zentrales Konzept der Individualpsychologie.
Die mit dem Gemeinschaftsgefühl verbundenen Fähigkeiten müssen trainiert werden.

Entstehung von Empathie – das Gemeinschaftsgefühl

Aus: Die Macht der Fürsorge – Für eine gemeinsame Zukunft. Wissenschaft und Buddhismus im Dialog mit dem Dala Lama
Matthieu Ricard, Tania Singer, Kate Karius (Verlag Knauer; September 2019)

S. 31: «Empathiestudien bei Menschen: Die ersten Studien, die zu menschlicher Empathie durchgeführt wurden, untersuchten auch das Trostverhalten. Wissenschaftler baten Familienmitglieder zu weinen und beobachteten, wie ihre Kinder reagierten. Kleine Kinder – sogar zweijährige – gingen zum betreffenden Familienmitglied und berührten oder tätschelten es sanft, um es zu trösten, handelten also empathisch.» (S. 31)

Gemäss Rabenstein ist der Sitz der Empathie im Frontallappen und ab dem 3. Lebensjahr sollte ein Kind angeleitet werden, die Perspektive Anderer zu berücksichtigen.

Das Gemeinschaftsgefühl im Spiegel der Neurowissenschaften

Aus: Individualpsychologie und Neurowissenschaften (S. Rabenstein, 2016, S. 27ff))
«Das Gemeinschaftsgefühl ist ein zentrales Konzept der Individualpsychologie. (...). Zentrale Aspekte des Gemeinschaftsgefühls sind die Fähigkeiten zur Kooperation, Einfühlung und Verstehen. «Wir müssen immer mit unseren Mitmenschen rechnen, uns an sie anpassen und an sie denken. Diese Aufgabe wird am besten gelöst durch Freundschaft, Gemeinschaftsgefühl und Zusammenarbeit» (Adler, 1931). Die mit dem Gemeinschaftsgefühl verbundenen Fähigkeiten müssen trainiert werden, das heisst, das Individuum kann sie dann gut ausbilden, wenn es positive Beziehungserfahrungen macht. Eine angeborene Möglichkeit: Adler sieht das einzelne Individuum in ein grosses Ganzes eingebettet. Unter diesem versteht er die soziale Situation, auf welche der Mensch mit dem Gemeinschaftsgefühl reagiert: «Was immer wir tun, unsere Handlungen sind unsere persönliche Antwort auf die Umstände des menschlichen Lebens (...) Jede Antwort muss der Tatsache Rechnung tragen, dass wir zur Menschenfamilie gehören» (Adler, 1931).

Das erinnert an die angeborene Möglichkeit zur Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls, die Adler als wesentlicher Baustein genannt hat. Er bekräftigt: «Wir können keinem sozialen Instinkt vertrauen, denn seine Ausdrucksform hängt davon ab, wie das Kind seine Umgebung begreift und sieht» (Adler, 1929). Für Adler beginnt diese Entwicklung

mit der Geburt, vor allem dadurch geprägt, wie das Kind die Beziehung zur Mutter erlebt. Er bezeichnet diese Phase als «erste Kultivierung einer angeborenen Möglichkeit», bei der naturgemäss etwas schief laufen kann (Adler, 1935m, S. 98). Es handelt sich demnach um einen Lernprozess. Heute weiss man, dass sich Beziehungserfahrungen auf die Entwicklung des Kindes nicht erst niederschlagen, nachdem es geboren wurde. Gerhard Hüther und Inge Krens zeigen in dem Buch «Das Geheimnis der ersten neun Monate» (2007) anschaulich die vorgeburtliche Prägung durch Beziehung auf.

Wenn Beziehungserfahrungen auf eine genetische Ausstattung treffen, dann sind dies Vorgänge, die zum Bereich Epigenetik gehören. Darunter versteht man allgemein die Einwirkung von Umwelteinflüssen auf die Genaktivität. Auch wenn der Träger der Erbinformation, die DNA (Desoxyribonukleinsäure), nicht verändert werden kann, so können Umwelteinwirkungen die Aktivität von Genen bis ins hohe Erwachsenenalter steuern, verstärken oder abschwächen, an- und abschalten. (...) Neben den erforderlichen inneren «Programmen» der Zellentwicklung und ihrer Beeinflussung durch Nachbarzellen wird der innere Zellprozess auch mit der äusseren Umwelt abgestimmt und kann auf diesem Weg umgeformt werden, ohne dass die DNA davon betroffen wäre.

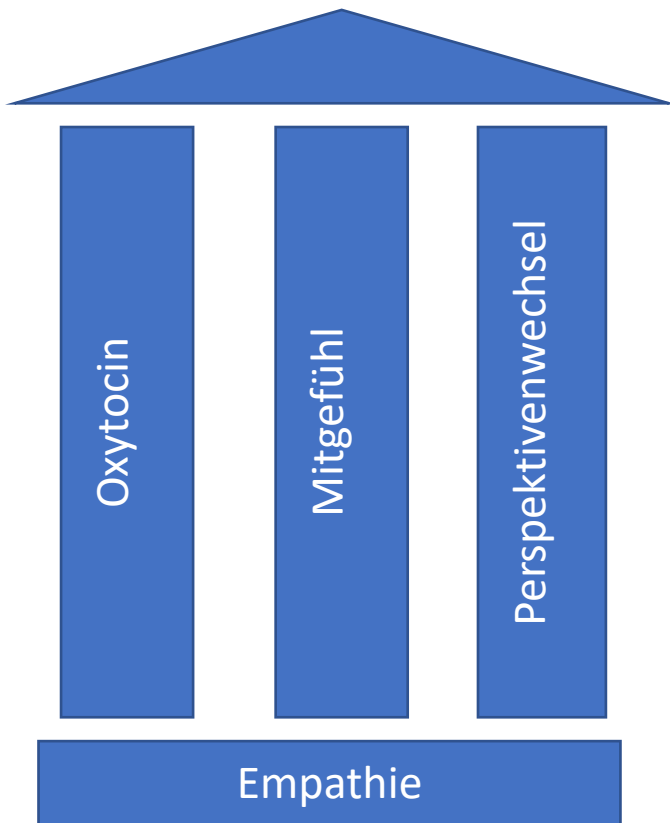
Rabenstein erläutert weiter auf Seite 47: Die Sozialisierung des Zärtlichkeitsbedürfnisses betreffend, betont Adler den Aspekt, dass dieses zum «Hebel der Erziehung» wird. (...) Gleiches attestieren Caroline Benz und Remo H. Largo, was die Bindung anbelangt:

«Die emotionale Bindung des Kindes an die Bezugsperson ist die Grundlage für den Gehorsam. Ein Kind, das sich bei einer Bezugsperson geborgen und angenommen fühlt, ist innerlich bereit zu gehorchen, weil es sich nicht einem Liebesverlust aussetzen will. Erst auf der Grundlage dieser emotionalen Abhängigkeit bringen erzieherische Massnahmen das Kind dazu, auf die Aufforderung der Bezugsperson einzugehen» (Benz & Largo, 2008, S.291).

Kinder im Alter von dreieinhalb oder vier Jahren beginnen, sich in andere hineinzuversetzen und zu verinnerlichen, dass der andere nicht so denkt und fühlt wie sie selbst (Theory of Mind, Perner, 2000).

Wurde im Alter von einem Jahr eine sichere Bindung festgestellt, ist bei diesen Kindern im Vorschulalter beobachtet worden, dass sie auf das Leid anderer Menschen einfühlsamer eingehen könne, sich anderen gegenüber offener und sozial kompetenter verhalten und sich kooperativer zeigen.

Drei Säulen der Empathie



«Empathie»: Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, nicht nur die Perspektive einer anderen Person einzunehmen, sondern geradezu nachzuempfinden, was dieser Mensch wohl im Moment fühlt.

Oxytocin: Angeborenes «Kuschel-» oder «Harmonie-Hormon».

Mitgefühl: Ich fühle, was der andere fühlt.

Perspektivenwechsel: Ich fühle nicht nur, sondern ich empfinde nach, wie wenn ich es erleben würde. Ich steige in die Schuhe des anderen und erlebe es, wie wenn es mir passieren würde.

Aus «Gespräche führen mit Hirn und Herz» von Ben Kimura (S. 316):

In seinem Buch *Das Prinzip Empathie* vergleicht Frans De Waal Mitgefühl mit einem unruhigen Meer – und wir sind die Boote. Er schreibt:

„Um echtes Interesse an anderen zu zeigen, um, falls nötig, zu helfen, müssen wir unser eigenes Boot stabil halten können.»

Die Motivationssysteme

Aus: Individualpsychologie und Neurowissenschaften (S. Rabenstein, 2016, S. 33ff und weitere)

«Die emotionale Bewertung ist ausschlaggebend dafür, welchen Zielen sich der Mensch (auch unbewusst) zuwendet und welchen (emotionalen) Zweck die Bedürfnisbefriedigung erfüllen soll. Es geht in diesem Sinn um das **WOHIN** und **WOZU** des Antriebs, um «intentions-in-action», was auf neurobiologische Weise an Adlers Prinzip der **Finalität** erinnert.

Das vorrangige Ziel allen menschlichen Seins, so interpretiert Bauer aus den neurologischen Zusammenhängen, ist gelingende Beziehung und soziale Gemeinschaft in all ihren Facetten: «Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen» (Bauer, 2006, S. 34). Hühner nennt als die basalen Grundbedürfnisse des Menschen «das Bedürfnis nach Verbundenheit (Zugehörigkeit, Geborgenheit, Anerkennung und Wertschätzung) einerseits und das Bedürfnis nach Wachstum (Entfaltung, Autonomie, Freiheit) andererseits».

Für Adler generiert der Mensch seinen individuellen Lebensstil aus dem Umstand heraus, dass er bereits mit Minderwertigkeitsgefühlen auf die Welt kommt und in der Kindheit lange Zeit mit seiner Kleinheit und seiner Hilfsbedürftigkeit konfrontiert ist» (S. 105).

«Das Herausbilden der Bewältigungsstrategien erfolgt im Lauf eines Anpassungsprozesses zwischen dem Kind und seiner Umwelt. Dabei wirken die Reaktionen der wichtigsten Bezugspersonen mitgestaltend, indem das Kind je nach Antwort der anderen und damit zusammenhängend je nach Erfolg bei der Erprobung seiner individuellen Strategien diese verwirft oder sich diese verstärkt zu eigen macht.

Brigitte Sindelar (Individualpsychologin) kommt zu dem Schluss, dass die Art und Weise, wie das Kind seine (Primär-) Beziehungen erlebt und mit welchen Emotionen es diese bewertet, sich beträchtlich auf seine Lernprozesse und damit verbunden auf seine Entwicklung von kognitiven und anderen Fähigkeiten auswirkt. Es ist davon auszugehen, dass die Entwicklung in physischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Hinsicht in einer gegenseitigen Verbundenheit geschieht. In diesem Sinne stellt Lernen einen «ganzheitlichen» Vorgang dar, der auf allen Ebenen wechselseitig greift (S. 107ff).»

Es ist deshalb von grosser Wichtigkeit den Eltern in der Beratung aufzuzeigen, dass es zielführend ist, ihre Motivation für die gewünschte Veränderung zu erkennen und zu überprüfen. Oft wird in den Beziehungen zu Kindern unbewusst eine Resonanz gesucht, die nichts mit der aktuellen Eltern-Kind-Beziehung zu tun hat, sondern eigene,

frühkindliche Erfahrungen kompensieren soll. Dabei wird verpasst zu erkennen, dass die Kinder diesen Auftrag nicht erfüllen müssen.

Wichtig: Unglückliche, frustrierte ErzieherInnen sind schlechte ErzieherInnen.

Die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen! => Keine Opfer-Rolle!
Wenn die Eltern wütend sind, sollen sie eine «Erziehungspause» (M. Kenessey) oder «Abkühlungsphase» (Dreikurs) einlegen und erst erziehen, wenn sie sich beruhigt haben!

Zuerst die Beziehung zum Kind herstellen, dann erziehen: "Die richtige Telefonnummer wählen".

Die 4 irrtümlichen Nahziele des Kindes

Wenn das Kind sich nicht sicher, dazugehörig, geliebt und akzeptiert fühlt, hat es nur 4 mögliche Ziele zu verfolgen, damit sein Selbstwertgefühl wieder gestärkt wird.

Ziel 1: **Aufmerksamkeit** zu bekommen

unbewusste Meinung des Kindes: «Ich werde nur dann genug geliebt, wenn ich im Mittelpunkt stehe.»

Gefühl der Erwachsenen: fühlt sich gestört /genervt /leichtes Ungedulds-Gefühl

Ziel 2: **Macht** / Überlegenheit zu haben

Unbewusste Meinung des Kindes: «Nur wenn ich gewinne, bin ich gut genug.»

Gefühl der Erwachsenen: herausgefordert & verärgert "Ich will gewinnen!"
Machtkampf

Ziel 3: **Rache**

Unbewusste Meinung des Kindes: Man hat mich nicht gern, das tut weh. Ich will zurückzahlen.

Gefühl der Erwachsenen: Verletzt, Wut, Zorn, "Ich könnte dich schütteln!"

Ziel 4: **Resignation** & Rückzug / Alleingelassen werden

Unbewusste Meinung des Kindes: "Ich bin nichts wert, möchte mich verkriechen."

Gefühl der Erwachsenen: Hilflosigkeit, Machtlosigkeit, Mitleid

Solange diese Ziele vom Kind erreicht werden, wird es sein (störendes) Verhalten fortsetzen.

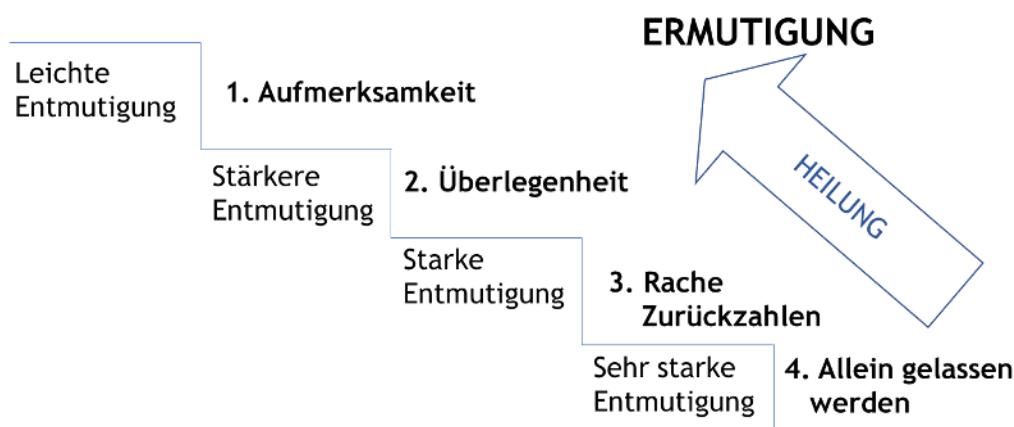
Diagnoseschlüssel in der Beratung, um herauszufinden, in welchem Nahziel sich ein Kind befindet: das entsprechende Gefühl der erziehenden Person. Siehe auch Seite 14.

Korrektur in zwei Schritten

1. Das Ziel NICHT eintreten lassen (Kind frustrieren)
2. Bei nichtstörendem Verhalten Wertschätzung geben

So wird das Selbstwertgefühl des Kindes grösser, es wird ermutigt.

O.K. = MUT = Selbstwertgefühl: Kooperationswunsch



Vorgehensweise:

1. a) Kind beobachten (+ aufschreiben).
b) sich selber beobachten (+ aufschreiben).
c) 1.b) nicht mehr machen (etwas anderes machen).
2. a) Negatives Verhalten ignorieren.
b) Sofort nachher Wertschätzung geben (das Thema wechseln).
3. a) Kurze, klare, positive Formulierung der Entscheidung geben («Ab jetzt machen wir das so...»).
- b) Bei Widerstand **handeln** (nicht reden).
- c) Vertrauensvorschuss: «Ich bin sicher, wir werden es schaffen».
4. a) Beim kleinsten Fortschritt Freude haben, zeigen.
b) Die gute Nachricht am Abend mit Stolz dem Vater erzählen.

Familienrat nach R. Dreikurs

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

1. Ein Familienrat besteht aus einer Gruppe von Menschen, die zusammenleben, ob sie nun miteinander verwandt sind oder nicht.
2. Die Gruppe sollte sich planmässig treffen und nach Regeln vorgehen, auf die man sich vorher geeinigt hat.
3. Die Versammlung sollte ein offenes Forum sein, in dem alle Mitglieder sprechen können, ohne unterbrochen zu werden...
4. ... und in dem sie die Freiheit haben, sich auszudrücken, wie sie wollen, ohne Furcht vor irgendwelchen Konsequenzen und ohne Rücksicht auf Alter und Stellung.
5. Die Beratungen werden nur dann mit einer Entscheidung abgeschlossen, wenn alle anwesenden Mitglieder zustimmen, das heisst zu einem gemeinsamen Einverständnis kommen.

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 Lösung und Abstimmung
7. Harmonischer Abschluss

Anleitung für die Einführung des Familienrates:

A – Atmosphäre: Bereiten Sie den Tisch für den gleich stattfindenden Familienrat vor.

A – Amt des Vorsitzenden, der Gesprächsleitung: Der Vorsitz wird bei jedem Treffen von einer anderen Person übernommen.

A – Amt des Protokollanten: Der Protokollführer bekommt sein Schreibmaterial, damit die Ergebnisse festgehalten werden können.

E – Ermutigungsrunde – Komplimente-Runde: Gegenseitige Nettigkeiten und Ermutigungen werden ausgesprochen. Dies sorgt für eine gute Stimmung.

G – Gesprächsanliegen sammeln: Bei der ersten Sitzung 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.

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.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

P – Protokollieren – Festhalten der Ergebnisse: Die von den Anwesenden gefassten Beschlüsse werden im Protokollbuch aufgeschrieben. Die Geltungsdauer der Beschlüsse wird festgehalten und als Regel grundsätzlich festgelegt.

S – Schöner gemeinsamer Abschluss: Dies soll etwas sein, was allen Teilnehmer:innen am Familienrat Spass und Freude macht.

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

Die sieben Goldregeln für Eltern

1. Das Kind **verstehen** (in seine Schuhe stehen):
 - fragen, statt befehlen
 - sich in das Kind einfühlen
 - Judo statt Boxen: die Energie des Kindes nehmen und lenken
 - Umleitung statt Sackgasse UMLEITUNG
2. Die **magische Denkweise** des Kindes benützen: alles lebt, denkt, fühlt. («Das Krokodil möchte jetzt schlafen...») Rollenspiel.
3. Die **positive Seite** (der Medaille) erwähnen: «Sobald wir fertig sind mit den Aufgaben, können wir TV schauen.»
4. **Grosse Freiheit**, klare Grenzen: kurz, eindeutig, positiv formulieren. Grösstmögliche Selbstbestimmung. Wenn nötig, **kurz** erklären: «Das ist gefährlich.»
5. Bei Grenzüberschreitung **freundliche Konsequenzen** eintreten lassen: freundlich **handeln** statt viel reden. Verbesserungsmöglichkeiten geben: «Morgen kannst du es wieder probieren.»
6. Die **Zielgerichtetheit** der Kinder als Hilfe benützen: Was will mein Kind mit diesem Verhalten erreichen? Aufmerksamkeit? Überlegenheit? (Machtkampf?) Rache (Weh tun)? In Ruhe gelassen werden?
 - Ziel NICHT eintreten lassen!
 - + Wertschätzung, Anerkennung bei NICHT-STÖRENDEM Verhalten.
7. **Sich akzeptieren**, sich ernst nehmen, sich ermutigen, = sich gut fühlen: jedes Kind hat das Recht auf eine zufriedene Mutter!



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Logische Folgen statt willkürlichen Strafen

Ein Kind, ein junger Mensch, erlangt am meisten Einsicht, wenn er die Folgen seines Handelns sieht oder wenn er sei von einem Erwachsenen vor Augen geführt bekommt.

Das L-A-R-A-Prinzip ist eine Kombination verschiedener angemessener Verhaltensweisen auf Seiten der Eltern. Sie ist leicht zu merken und daher leicht zu lernen.

L wie logisch: Jedes kindliche Fehlverhalten und wie auch die daraus folgenden Konsequenzen hat einen Zusammenhang, ist logisch verknüpft.

A wie angemessen: Erwachsene sind gut beraten, wenn sie mit sich über die Höhe der «Strafe» verhandeln lassen.

R wie respektvoll: Respekt in Tonfall, Mimik und Gestik; Kinder wünschen sich nichts mehr als ein freundliches, gleichzeitig sicher wirkendes Gegenüber.

A wie angekündigt: Wenn immer möglich, sollten logische Konsequenzen mit dem Kind zusammengefunden werden.

Diagnostik-Schlüssel nach Dreikurs

Die einzelnen Schritte, die bei der Erhebung der Fakten für die Diagnose und ihre Interpretation, sowie der Beratung notwendig sind, sollen im Folgenden erläutert werden:

1. Beratungsanlass und Symptomatik: Welche Beschwerden / Probleme sind Anlass der Konsultation. In diesem Zusammenhang ist auch die Frage wichtig, wie lange die Beschwerden schon bestehen bzw. zu welchem Zeitpunkt und bei welcher Gelegenheit sie zum ersten Mal aufgetreten sind.
2. Anamnese (Entwicklungsgeschichte des Kindes): Die Anamnese vermittelt einen Einblick in die Sicht der Eltern und die Folgerungen, die sie daraus ziehen. In der Anamnese erfahren wir nur die subjektive Sicht der Eltern. Hierbei spielen der Erziehungsstil der Eltern und die Geschwisterkonstellation des Kindes eine besondere Rolle. Daneben werden auch die objektiv erfassbaren Daten, wie der Altersunterschied zwischen den Eltern, die Stellung des Kindes in der Geschwisterreihe und die Altersunterschiede zwischen den Geschwistern erfasst. Sollten sich noch andere bedeutsame Sozialbezüge (z.B. Grosseltern) in der Biographie des Klienten als bedeutsam herausstellen, müssen diese ebenfalls mit einbezogen werden.
3. Psychologische und gegebenenfalls medizinische Untersuchung: Die Anamnese und die psychologische Untersuchung ergänzen und korrigieren sich gegenseitig und «vermitteln uns die Einsicht in die Schwierigkeiten, die das Kind hindern, sich so sicher zu fühlen, dass es keines Symptoms bedarf, um auf sich aufmerksam zu machen» (Andriessens, 1982, S. 191). Darüber hinaus ermöglicht uns die psychologische Untersuchung des Kindes Art und Grad seiner vorhandenen oder nur vermeintlichen Defizite, von denen es sich entmutigen lässt, zu erkennen, zugleich aber auch die vorhandenen Stärken, an denen die Beratung ansetzen kann – d.h. im Sinne von Adler «das positive zu suchen, um darauf aufzubauen» (Reframing).
4. Gegenwartsverhalten und Äusserungen des Kindes: Die Beobachtung des kindlichen Verhaltens während der Untersuchung lässt Schlüsse über seine privatlogischen Zielsetzungen, aber auch der vom Kind als zweckmässig erprobten Methoden, mit denen es schliesslich sein Ziel der Sicherstellung seines Wertes doch verfehlt. Ebenso dienlich für die Diagnose sind verschiedene Deutungsmaterialien, die das Kind abliefert, dazu gehören:
 - a. Berichtete frühere Kindheitserinnerungen;
 - b. Berichtete Träume, Tagträume, Phantasien;
 - c. Berichtete Alltagsprobleme;
 - d. Die sprachlich-kommunikative Art des Berichtens selbst (Narrativ)
 - e. Zeichnungen
 - f. Lieblingsmärchen des Kindes



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

5. Diagnose: Die gewonnenen Daten werden gesichtet, um zu gewichten und zu ordnen, so dass der Sinn der Beschwerden bzw. die Handlungen (meist unerwünschte) des Klienten deutlich werden.
6. Die Reaktion der Eltern: Die Reaktionen der Eltern auf erwünschtes und unerwünschtes Verhalten des Kindes (Erziehungsstil der Eltern) geben nicht nur Einblick in die «Familienatmosphäre», sondern verdeutlichen nach Dreikurs (1969) auch die Kriterien des jeweils «angestrebten irigen Nahziels des Kindes».
7. Besprechung der Ergebnisse mit den Eltern: In einem anschliessenden Beratungsgespräch werden mit den Eltern die Ergebnisse der Untersuchung besprochen und Überlegungen angestellt, wie man dem Kind auch seitens der Eltern (durch neue Erziehungsmassnahmen und Verhaltensweisen gegenüber dem Kind) helfend beistehen kann.

Gefühle als Diagnose-Schlüssel in der Erziehung

Nehmen Eltern Ärger, Wut, Zorn und Verzweiflung bewusst wahr, bleiben sie mithilfe der von Ulrike Strubel entwickelten A-D-E-Strategie handlungsfähig.

Die im folgenden genannten Signale sind verschlüsselte Botschaften. Für Eltern gilt es, die dahinter liegende Botschaft des Kindes zu dechiffrieren. Doch woran erkennen die Eltern, worum es dem Kind wirklich geht? Es sind die bei ihnen ausgelösten Gefühle (Übertragung). Sie sind der Diagnose-Schlüssel, mit dem Eltern klar erkennen können, worum es dem Kind wirklich geht:

1. Aufmerksamkeit erregen über Gebühr Ärger
Kinder sind klug und finden schnell heraus, dass störendes Verhalten beim Erwachsenen eine Sofort-Reaktion auslöst. Erwachsene reagieren dann oft ärgerlich, genervt, weil das Kind einfach nicht hören will, weil es immer weitermacht.
«Ich möchte beachtet und beteiligt werden. Ich will mich zugehörig und geliebt fühlen».
2. Macht Wut
Hier fordern Kinder Erwachsene mit provokantem Verhalten heraus. Erwachsene fühlen sich in ihrer Autorität bedroht. Gehen Eltern auf das ungute Spiel der Macht ein, sitzen beide Parteien auf der Macht-Wippe und schaukeln sich gegenseitig hoch.
«Mitsprache und Bedeutung haben».
3. Rache / Vergeltung Zorn
Kinder, die auf dieser dritten Stufe der Entmutigung angekommen sind, senden sehr heftige Signale an die Umwelt, die nicht übersehen oder überhört werden können. Sie zeigen ein hohes Mass an Aggressivität und man hat den Eindruck, dass alle Worte an ihnen abprallen. Erwachsene sind hier in grosser Gefahr, unüberlegt zu handeln und es dem Kind mit der gleichen Münze heimzuzahlen.
«Behandelt mich fair, respektvoll und gleichwertig».
4. Rückzug / vermeintliche Unfähigkeit Verzweiflung / Ohnmacht
Diese Kinder wollen nicht auffallen, denn sie haben grosse Angst davor, Fehler

Skript erstellt durch Csilla Kenessey Landös



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

zu machen. Sie sind oft sehr geschickt darin, sich «dumm» zu stellen und treiben die Eltern damit in die Verzweiflung. Aus Mitleid und Hoffnungslosigkeit lassen Erwachsene das Kind in Ruhe und tappen genau in die Falle. Denn sie bestätigen das Kind in seiner irrtümlichen Meinung, dass es ein Versager, «ein Loser» ist.
«Ich will mich kompetent und fähig fühlen».

Was können Eltern tun, wenn sie diese Gefühle bei sich wahrnehmen?

- A = Atmen: Nehmen Sie mindestens einen tiefen und bewussten Atemzug. Dieses Innehalten ist ein wichtiger erster Schritt, um nicht zum 100sten Mal das Gleiche zu sagen.
- D = Dreimal Drehen: der erste Dreh findet eine Antwort auf folgende Frage: «Was kann ICH an der Situation verändern, sodass sie für mich und das Kind erträglicher wird?». Der zweite Dreh kümmert sich um Ihre Gefühle. Hinter Ärger, Zorn oder Ohnmachtsgefühlen liegen unerfüllte Bedürfnisse, die nach vorne gedreht werden wollen. Eine Spur liefert die Antwort auf die Frage: «Was brauche ich gerade jetzt?» oder «Was fehlt mir gerade?». Der dritte Dreh beschäftigt sich mit dem Störverhalten des Kindes. Sie schauen sich das kindliche Benehmen genauer an und stellen sich die Frage: « Was ist die dahinter liegende Botschaft?».
- E = Ermutigen: Eltern, die ein Kind ermutigen, lenken den Blick bewusst auf das Gelungene, auf das Positive. Und last but not least: Sie sind als Erwachsene dem Kind ein gutes Vorbild, indem Sie sich selbst ermutigen, sich annehmen wie Sie sind, sich Fehler verzeihen können und Geduld mit sich selbst haben.

Erziehungsberatung konkret

Die fünf Stufen der individualpsychologischen Beratung

Die Stufen beschreiben den Inhalt und Ablauf des Beratungsprozesses während einer Sitzung.

Stufe 1: Beziehung herstellen

Die Beratungsperson arbeitet daran, eine vertrauensvolle Beziehung zum Gegenüber aufzubauen. Das geschieht unter anderem über einen offenen und unterstützenden Dialog. Ratsuchende werden emotional abgeholt – damit stellt die/der psychosoziale Berater/in sicher, dass eine gute und tragende Arbeitsatmosphäre entsteht. Empathie, Wertschätzung und Akzeptanz sind die Schlüsselfaktoren für eine erfolgreiche Beratung.

Stufe 2: Auftrag und Analyse

Jetzt geht es um den Auftrag: **Welches Thema bringt die Person mit?**

Was erwartet sie von der Beratung und wie sieht ihre Lebenssituation aus?

Meist unterstützt die Beratungsperson die Klient/innen dabei, das Hauptproblem und die Herausforderungen zu identifizieren. Hierbei kann es um berufliche Schwierigkeiten, zwischenmenschliche Beziehungen wie Paarbeziehung oder Freundschaften, oder andere Lebensbereiche gehen. Ein erster wichtiger Schritt besteht darin, eine umfassende Anamnese durchzuführen, um die Hintergründe zum Problem und die Ziele von Ratsuchenden zu verstehen.

Anders ausgedrückt: Es geht darum, die Person und ihre Lebensgeschichte aus individualpsychologischer Perspektive zu erfassen. Ebenso darum, das Problem im Kontext der lebensgestaltenden Ideen der Klientin, des Klienten und der individualpsychologischen Konzepte zu erkennen.

Anschliessend legen individualpsychologische Berater/innen und Ratsuchende gemeinsam die Ziele für den Beratungsprozess fest. Sie dienen als Leitfaden für den weiteren Verlauf und müssen eindeutig formuliert und erreichbar sein.

Stufe 3: Interpretation

Mit der dritten Stufe erreichen Beratungsperson und Klient/in eine neue Ebene im Beratungsprozess. Eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung ist dafür notwendig.

Interpretation heisst, dass die psychosoziale Beraterin / der psychosoziale Berater die bisherigen Informationen deuten und erklären. Die Beratungsperson bringt dabei ihr gesamtes Wissen über individualpsychologische Zusammenhänge und ihre Praxiserfahrung mit ein.

Das Ziel ist, dass Klient/innen die eigenen unbewussten Muster und Zusammenhänge erkennen. Gleichzeitig soll die Beratungsperson die Gedanken und Gefühle der Ratsuchenden besser verstehen. Dafür braucht es eine offene, empathische und nicht-wertende Kommunikation sowie aktives Zuhören.

Stufe 4: Neuorientierung

Die Beratungsperson hilft den Ratsuchenden dabei, die eigenen Ressourcen und Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Dafür werden unter anderem neue Erkenntnisse integriert und Handlungsspielräume erweitert. Der Fokus liegt darauf, die vorhandenen Ressourcen und Stärken des Klienten zu nutzen, um positive Veränderungen zu fördern.

Klient/innen setzen die erlernten Techniken und Strategien im Alltag um. Die Beratungsperson unterstützt bei der Integration neuer Verhaltensweisen sowie Denk- und Verhaltensmuster.

Stufe 5: Ermutigung als Abschluss der Beratungseinheit

Ermutigung spielt in Alfred Adlers Konzept eine besondere Rolle. Ermutigung zielt darauf ab, biografisch vorhandene Stärken und Möglichkeiten des Klienten / der Klientin hervorzuheben. Ebenso die Schritte und Versuche zu anerkennen, die jemand tut.

Unterschied zwischen einem allgemeinen Beratungssetting und einer Erziehungsberatung

In einem allgemeinen Beratungssetting können ganz unterschiedliche Themen behandelt werden – beruflich, privat, gesundheitlich oder persönlich. Die Beratung richtet sich an Einzelpersonen, Paare oder Gruppen mit unterschiedlichsten Anliegen.

Erziehungsberatung hingegen fokussiert sich gezielt auf Fragen rund um das Elternsein. Hier geht es um Menschen (meist Eltern oder andere Erziehungsverantwortliche), die in ihrer Rolle mit Herausforderungen konfrontiert sind – sei es wegen Konflikten mit dem Kind, Unsicherheiten im Umgang, Verhaltensauffälligkeiten oder belastenden Familiensituationen.

<i>Erziehungsberatung ist dann gefragt, wenn Erwachsene beim Elternsein anstehen.</i>

«Aufgabe der Erziehung ist es, sich überflüssig zu machen» (Dreikurs).

Die Ziele der EB sind vielschichtig. Die Eltern sollen eine Entwicklung durchmachen, mit deren Hilfe sie eine differenzierte Wahrnehmung der Zusammenhänge erkennen können.

Der Umgang untereinander soll demokratisch, freundschaftlich werden, wodurch sich die Familienatmosphäre entspannt.

Die Eltern sollen in ihren Erwartungen sicherer werden und klarer, eindeutiger formulieren können, was sie von den Kindern wollen.

Gleichzeitig sollen sie aber den Kindern eine grössere Freiheit und Autonomie gewähren, damit sie sich besser entwickeln können.

Nötige Eigenschaften für die EB

1. Sehr kontaktfähig
2. optimistisch
3. heiter
4. tolerant
5. aktiv
6. grosse Einfühlungsgabe

Grundhaltung und einige Regeln in der EB

1. Gastgeber/Innen-Rolle: Die Eltern mit «banalen» Fragen empfangen (ca. 1-2 Minuten)
 - Haben sie einen Parkplatz gefunden?
 - Ist das Licht gut so?
 - Soll ich das Fenster zu machen? usw.
2. Kontaktaufnahme: Augenkontakt, Interesse: «Wie geht es Ihnen?»
3. Das Thema von den Eltern bestimmen lassen (Eigenverantwortung stärken)
 - Was ist für Sie heute das aktuellste Thema?
 - Was ist für Sie der nächste Schritt?

Bei unsicheren Eltern die Verantwortung nicht abnehmen, sondern miteinander das Thema suchen.
4. Rechtshemisphärische Fragen stellen. z.B. «Was ist Ihnen lieber?».
5. Sätze nicht zwei- bis dreimal gleich wiederholen (Wenn keine Antwort kommt, ist die Frage noch zu früh).
6. Erschwerende Wörter meiden: Problem, versagt, Schwierigkeit, muss, sollte, Schuld, Fehler usw.
7. Zweifelnde Fragen meiden: «Meinen Sie wirklich, dass das Ihr Problem ist?»
8. Kongruente Aussagen (geben Sicherheit)
9. Die eigene Meinung als Korrektur zur Hilfe nehmen. z.B. «Buben haben nicht zu weinen!» => «Wollen Sie dazu meine Meinung hören?» (Infoteil, kurz)
10. Offene Fragesätze sind besser als Ratschläge (wir werden so weniger Fehler machen).



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die Gleichwertigkeit der Individualpsychologie – Ein «must» in der Beratung

«We are one, but we are not the same», so lautet eine Zeile aus dem Lied «One» von der erfolgreichen irischen Rockgruppe U2. Übersetzt heisst das, «Wir sind eins, aber wir sind nicht gleich.» – Nicht gleich und doch eins sein, diese Tatsache ist Chance und Herausforderung zugleich.

Die Individualpsychologie von Alfred Adler lehrt die sogenannte Gleichwertigkeit. Jeder Mensch ist gleich viel Wert, darf eine eigene Meinung haben und wird deshalb nicht diskriminiert. Gleichwertig sein und doch einzigartig, einen ganz individuellen Beitrag leisten können – mit Stärken und trotz Schwächen (Urs Bärtschi).

Die selektive Themenauswahl in der Beratung

Die Eltern bringen ihre Problematik in die Beratung, welche den grössten Leidensdruck in der Gegenwart darstellt. Diese Konflikte haben oft den Ursprung in der Vergangenheit und stehen stellvertretend für die unbewussten Zielen.

Die BeraterInnen nehmen möglichst viele der verbalen und nonverbalen Botschaften auf und registriert sie „hinter den Kulissen“. Je nach Aktualität können die BeraterInnen in der Ausdehnungsphase ihre Wahrnehmungen selektiv den Eltern zur Verfügung stellen. Werden diese von den Eltern (noch) nicht akzeptiert, so wird das Material wieder „versorgt“ und wartet auf den geeigneten Moment. Das Verneinen oder Zurückweisen der Eltern wird **NICHT** als Widerstand gedeutet, sondern als Wissen der Eltern, welche „Spezialisten“ sind für die eigene Lebensgeschichte. Sollten die Eltern zu einem späteren Zeitpunkt ihre vorherige Ausgrenzung als Widerstand erkennen, so kann dies neu bearbeitet und integriert werden.

Die erste Sitzung

Alle Familienmitglieder werden einzeln freundlich begrüsst: Zuerst die Mutter, dann der Vater, dann die Kinder nach Alter (ältestes zuerst).

Die gleich hohen Stühle sind im Kreis aufgestellt.

Wir bitten, Platz zu nehmen, ohne Platzanweisung.

Wenn sie Fragen, wo der Platz der Therapeutin ist, auf dem letzten leeren Stuhl.

Die freundliche Frage richtet sich an die Eltern: «Wer möchte anfangen?» Bereits hier ist die Familienstruktur sichtbar, wer zuerst wie einsteigt, wer sich zurückzieht, wartet oder schweigt.

Die Kinder werden gefragt, ob sie wissen, was wir hier jetzt machen werden. Wenn sie negative Sachen erwähnen, dann wird die Aussage korrigiert: «Wir möchten zusammen schauen, wie ihr das Leben bei euch angenehmer gestalten könntet. Welche Verbesserungen könnten wir herausfinden, damit in eurer Familie sich alle besser fühlen.»

Es folgt die kurze Schilderung des ersten Elternteils. Sofort nachher wird der Partner gefragt, wie er die Situation sieht, und was er noch ergänzen oder korrigieren möchte.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Sind unterschiedliche Wünsche vorhanden, werden die Eltern gebeten zu entscheiden, was zuerst besprochen werden soll.

Dann kommen die Kinder dran mit ihren Verbesserungswünschen. Alle Wünsche werden von uns wiederholt und notiert. Die Kinder bekommen Wertschätzung, dass sie mithelfen zu überlegen.

Die Themen der Eltern werden meistens defizitorientiert geschildert. Wir hören aufmerksam zu und nehmen jede Gelegenheit wahr, die positive Seite der Medaille zu formulieren. Z.B. Mutter: «Es ist ein Theater jeden Abend!»

Frage zu den Kindern: «Welches Theater macht ihr denn? Jeden Abend das gleiche, oder habt ihr verschiedenes auf dem Programm?»

Der unerwartete Perspektivenwechsel überrascht alle und lockert die Atmosphäre.

Danach wird das Problem minuziös, Schritt für Schritt, angeschaut:

- Wie hat es angefangen?
- Was war kurz zuvor?
- Wer reagiert zuerst auf die Störung?
- Wer ist strenger bei Ihnen? Wer wird schneller wütend?
- Was passiert nach der Störung? Wer sagt was?
- Wie fühlen sich die Eltern? Und die Kinder?

Einige mögliche unerwartete Perspektivenwechseln gegenüber den Kindern:

- Das ist mutig! Du nimmst eine Strafe in Kauf.
- Das ist clever: Jedes Mal, wenn du schreist, bekommst du eine zusätzliche Portion Aufmerksamkeit von Mami
- Ihr seid sehr schlau. Wenn ihr langsam die Zähne putzt, könnt ihr länger aufbleiben.
- Dein Verhalten ist sehr kreativ, ich wäre nicht darauf gekommen.

Wenn die Situation klar geschildert wurde, bekommen die Eltern eine kurze Erklärung darüber, wieso sich die Kinder wahrscheinlich so verhalten.

Die Erklärung ist tiefenpsychologisch, unter anderem auch basierend auf den neusten neuropsychologischen Forschungsergebnissen. Dadurch wird deutlich, dass das Ziel des Verhaltens den Kindern unbewusst ist. Sie können nichts dafür. So wird die Frage der Schuld vom Tisch genommen, es bleiben nur noch die Fehlverhalten, welche korrigiert werden können.

Um eine tiefenpsychologische und neuropsychologische Erklärung abgeben zu können, müssen viele Faktoren berücksichtigt werden:

- Psychoedukation betreffend dem Gehirn und seiner Entwicklung
- Altersunterschiede der Kinder
- Die Rollen der Kinder
- Die Sprache (Gesprächskultur) der Eltern
- Die Beziehungsstruktur der Eltern: Evtl. Machtkampf?
- Die Rolle der Eltern
- Grenzen?

Die Erklärungen müssen in einer einfachen Sprache so vermittelt werden, dass die Eltern sie leicht verstehen können. Die Inhalte dürfen ihnen nicht das Gefühl vermitteln, dass sie schuldig am Verhalten der Kinder sind.

Alle Vermutungen sind im subjektiven Gefühl des Kindes zu suchen und zu finden.

- Ich vermute, dass Ihr erstgeborener Sohn Sie unbewusst auf die Probe stellen will, wen sie lieber haben. Deshalb muss er sie provozieren.
- Die Geburt des Brüderleins lässt Ihre Tochter so traurig machen, dass sie Ihnen unbewusst auch wehtun möchte.
- Ich kann mir vorstellen, dass Ihre mittlere Tochter sich manchmal ein wenig vernachlässigt fühlt. Deswegen muss sie (unbewusst) die Schokolade stibitzen.
- Es kann sein, dass Ihre Tochter deshalb so schwierig geworden ist, damit Ihr Exmann wieder zurückkommt.
- Mit dem Streit möchten Ihre Kinder Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

In all diesen Fällen geht es in erster Linie darum, dass die Kinder sich wieder geliebt und verstanden fühlen. Sobald das Wir-Gefühl gestärkt wird, werden die Kinder kooperativ.

Die nächste Sequenz der Beratung versucht die selbst heilenden Kräfte der Eltern zu aktivieren.

- Womit könnten Sie Ihren Kindern das Gefühl geben, dass Sie sie beide (alle) lieben? Allfällig psycho-edukativ eine Einführung geben in das Konzept von Gary Chapman: Fünf Sprachen der Liebe.
- Wann könnten Sie mit Ihrem Erstgeborenen ungestört etwas machen, was er gerne macht?
- Was hat Ihre Tochter mit Ihnen gern gemacht, bevor der kleine Bruder auf die Welt kam?

Aus den Ideen der Eltern wird für die nächsten Wochen ein Korrekturplan aufgestellt. Alle Familienmitglieder übernehmen eine kleine Veränderung, die sie zwei Wochen lang „ausprobieren“ werden.

Beispiele für den Vater:

- Nachdem er angekommen ist, nimmt er zuerst mit dem ältesten Sohn Kontakt auf.
- Nach dem Nachtessen fachsimpelt er mit der Tochter über den aktuellen Film.
- Er kommt einmal in der Woche ein wenig früher nach Hause, damit er mit den Kindern noch Fussball spielen kann.

Beispiele für die Mutter:

- Sie verlangt nicht Sofortreaktionen, sondern fängt ihre Sätze mit „In fünf Minuten“ an. «In fünf Minuten ist das Essen fertig. Ihr könnt fertig spielen.»
- Sie versucht weniger zu «erziehen», schimpfen am Tisch.

Beispiele für die Kinder

- Machen die Kinderzimmertüre zu, wenn sie streiten möchten.
- Sie verzichten auf Gewalt, weil es weh tut.
- Sie verändern ihre Fluchwörter so, dass sie für die Eltern akzeptabel sind.

Kleine Veränderungen in der ersten Sitzung

Die Erkenntnisse der ersten Sitzung werden sofort so umgesetzt, dass alle Familienmitglieder eine kleine Hausaufgabe zum Ausprobieren erhalten.

Die Aufgaben werden zusammen mit den Kindern ausgesucht und beschlossen.

Wenn die Eltern bis jetzt negatives Verhalten gezeigt, z.B. geschimpft oder bestraft haben, dann wird dies auch korrigiert.

Zu den Kindern: «Könntet ihr ausprobieren, die zwei schlimmsten Fluchwörter ab heute nicht mehr zu gebrauchen, damit wir sehen können, wie sich die Stimmung dadurch verändert?»

Zur Mutter: «Wenn Sie in der gleichen Zeit darauf achten würden, Ihre Drohungen wegzulassen, konnte die Spannung abgebaut werden. Wollen Sie es probieren?»

Zum Vater: «Wenn Sie mit Manuel die wöchentliche Spielzeit einführen könnten, dann würde er sich sicher freuen. Was meinst du Manuel?»

Zur Tochter: «Könntest du genau beobachten, wie du Manuel provozierst, wenn du deine Eltern auf die Probe stellen willst? Das nächste Mal kannst du uns erzählen, wie du das machst.» Mit dieser Intervention ist das alte Verhaltensmuster durchbrochen worden. Sie muss ihr Verhalten verändern.

Die sog. Hausaufgaben werden schriftlich festgehalten, damit die nächste Sitzung mit ihrer Auswertung beginnen kann.

Die letzte Sequenz der ersten Sitzung wird den Gefühlen der Familienmitglieder gewidmet. Zuerst werden die Eltern einzeln befragt, wie sich ihre Gefühle in der Sitzung verändert haben, dann die Kinder. Diese Rückmeldung ist auch deswegen wichtig, weil sie Aufschluss auf den Beziehungsaufbau zwischen dem Therapeuten und der Familie gibt. Es ist auch möglich, von jedem einzelnen eine «take-away-message» abzufragen.

Der nächste Termin wird in ca. zwei Wochen vereinbart. Die Kinder müssen nicht mehr dabei sein. Mit den Eltern wird eine andere Sprache gesprochen: Die unbewussten Ziele der Kinder werden erörtert, die systemischen Zusammenhänge aufgezeigt.

Die Eltern werden Schritt für Schritt zu Spezialisten ihrer Kinder ausgebildet.

Themen der «Spezialistenausbildung» sind:

- Zielgerichtetheit
- unbewusste irrtümlichen Ziele
- das Bedürfnis, sich dazugehörig zu fühlen
- das Bedürfnis nach Sicherheit
- klare, positiv formulierte Grenzen
- Ergebnisse der Hirnforschung über das menschliche Gehirn



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Machtkämpfe unter Kindern und Eltern
- die subjektive Meinung des Kindes über sich selber
- Umgang mit Ängsten
- die magische Phase
- Verwöhnung, usw.

Die Themen werden in Zusammenhang mit dem Verhalten der Kinder in Verbindung gebracht, und einzeln behandelt, mit positiven Sofortmassnahmen versehen. So lernen die Eltern ihre Kinder auf der Gefühlsebene zu verstehen («verfühlen») und gleichzeitig ihr Verhalten den jeweiligen Bedürfnissen der Kinder anzupassen.

Die zweite Sitzung (ohne Kinder)

Beide Elternteile sollen idealerweise anwesend sein. Auch bei getrennt oder geschieden lebenden Eltern, da die Beziehung zu den Kindern und die Erziehung der Kinder eine Aufgabe ist, die von der Geburt an achtzehn Jahre dauert.

Einstieg bei den Gefühlen: «Wie geht es Ihnen nach den zwei Wochen mit Korrekturen?»

Dann folgt die Rückmeldung des Erlebten, abwechselungsweise von der Mutter und vom Vater. Die Erfolge werden betont, bei den Misserfolgen werden evtl. zusätzliche Korrekturen angepasst.

Die zweite Sitzung erhellt mehr die emotionalen Begleiterscheinungen der Eltern, wenn sie etwas verändert haben. Es werden tiefere Schichten angesprochen, vergangenheitsbedingte Verletzungen, Gefühle kommen zum Vorschein.

Wenn alte Traumatas der Eltern zur Oberfläche kommen, so muss dies als solches deklariert werden: «Das ist noch eine alte Verletzung, die immer noch weh tut. Deswegen können Sie nicht gelassen auf das Verhalten Ihres Sohnes reagieren. Möchten Sie es näher anschauen, damit Sie sich freier fühlen können?»

Sind die Eltern oder ein Elternteil bereit, die Vergangenheit ein wenig anzuschauen, dann bekommen sie diesbezüglich Hausaufgaben: Kindheitserinnerungen aufschreiben, fiktive Briefe an Geschwister oder Eltern schreiben, Fotoalben aus der Kindheit anschauen, etc.

Der Bezug zur Gegenwart muss immer wieder gestellt werden:

- «Genau das Gleiche haben sie kürzlich mit ihrer Tochter erfahren. Dann verstehe ich Ihre Überreaktion jetzt viel besser.»
- «Sie sind auch Erstgeborener und wurden mit einem Jahr entthront wie ihr Sohn. Ähnliche Gefühle sind bei Ihnen aufgekommen.»
- «Wenn Sie streng erzogen wurden, dann ist es verständlich, dass Sie Ihren Kindern keine Grenzen setzen wollen.»

Skript erstellt durch Csilla Kenessey Landös

Die ressourcenorientierte (Zusammenfassung) Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart könnte die Gefühle wieder verbessern; Vertrauen und Hoffnung können wachsen:

- «Es ist schön, dass unsere Kinder uns manchmal sanft zwingen, unsere Vergangenheit zu verarbeiten.»
- «Zum Glück haben die Kinder die Gewohnheit und das Feingefühl, unsere Verdrängungen aufzuspüren und uns daran zu erinnern.» Das Wort «uns» ist die Verbindung zwischen den Eltern und dem Berater / der Beraterin.

Die Beratung der Kinder

Schritte:

1. Beziehungsaufbau: Je nach Alter und Entwicklung des Kindes anhand seiner Hobbies oder Interessen den «gemeinsamen Nenner» finden. Dies dient als Vehikel, um die Probleme des Kindes zu verstehen.
 - a. Be: «Du möchtest Reporter werden. Wir könnten einander interviewen, ich habe ein Mikrofon und einen Kassettenrecorder. Was meinst du dazu?»
2. Hypothesen bilden: Die vorhandenen Informationen mit den integrativen Therapietechniken so verbinden, dass eine Strategie entsteht (Gerüst für die Zusammenarbeit).
 - b. Be: René ist durch die Geburt der kleinen Schwester entthront worden. Gleichzeitig musste er in die Schule gehen. Er meint, seine Eltern wollen ihn nicht mehr haben, deshalb ist er in der Schule störend. Er braucht Ermutigung und das Gefühl, dass es gut ist, grösser zu werden. Seine Selbständigkeit und Kompetenz sollten gestärkt werden. (Zweierprogramm; um sich nur mit dem Vater, nur mit der Mutter zu identifizieren.)

WICHTIG: Unbewusste Ziele sollen ins Bewusstsein geholt werden.

3. Aufbauphase: Dem Kind seine Mechanismen begreiflich machen.
 - c. Be: «Wenn deine Mutter fünfmal ruft, dass du endlich aufstehen musst, dann fühlst du dich nicht besonders wohl, oder? Ich an deiner Stelle wäre traurig. Sie wickelt gerade das Baby und hat keine Zeit für dich. Du möchtest gar nicht aufstehen».
4. Einsicht: Beim Erkennungsreflex auf die Aufdeckungsfrage Unterstützung, Mitgefühl geben. Es soll erleben, dass es auch mit seinen irrtümlichen Zielen verstanden, geliebt wird.
 - d. Be: «Könnte es sein, dass du im Bett bleibst, damit sie zu dir ins Zimmer kommt? Das ist verständlich!»

5. Akzeptieren: Die «Komplizenphase». Das Kind sollte die Möglichkeit haben, seine Mechanismen auch bewusst zu erleben, und die Konsequenzen zu beobachten.
 - e. Be: «Es ist im Moment für dich sehr wichtig, nicht sofort aufzustehen, sonst könntest du vielleicht das Gefühl haben, dass du Befehle ausführst!» usw.
 - f. Be: «Was glaubst du, wie lange möchtest du das noch so weiter machen?» (WARTEN) «Ich an deiner Stelle würde genau so handeln. Vielleicht ein wenig kürzer... Versuche genau zu beobachten, was du damit erreichst, damit wir darüber sprechen können.»
6. Korrektur (Lösungsphase): Wenn das Kind selber sieht und einsieht, dass der Preis für sein irrtümliches Ziel zu hoch ist, ist die Zeit gekommen, mit ihm zusammen andere, bessere Verhaltensmöglichkeiten herauszuarbeiten. Als Ergänzung zu den eigenen Ideen kann die/der IE-BeraterIn am Schluss seine Ideen (Meinung) auch mitteilen.
 - g. Be: «Du hast jetzt genau beobachten können, was du mit deinem Verhalten erreichen kannst. Willst du das alles so belassen?» (Wenn ja, dann wurde die Frage zu früh gestellt.) «Was möchtest du nicht mehr erreichen? Was wäre besser? Wie könntest du dich verhalten, damit du wirklich das erreichst, was du willst?» usw. «Ich finde deine Ideen sehr gut. Ich hätte auch noch einen Gedanken. Willst du ihn hören?» (Wenn ja:) «Ich würde noch eine kleine Überraschung suchen, was deiner Mutter Freude machen würde... Was meinst du dazu?»
7. Training (Neuorientierung): Die neu gewonnenen Erfahrungen können Schritt für Schritt in den Lebensstil eingebaut werden.
 - h. Be: «Du möchtest ab morgen eine Woche lang ausprobieren, wie sich die Stimmung verändert, wenn du selber den Wecker stellst und ganz allein aufstehst. Gute Idee! Dann reden wir wieder darüber! Viel Spass dabei!»
8. Lebensstil-Korrektur (Umprogrammieren): Die neuen Erfahrungen müssen noch verbalisiert und als gültige, realistischere «Meinungen» in den Lebensstil eingebaut werden.
 - i. Be: «Du hast erfahren, dass deine Mutter diese Woche nicht mehr mit dir geschimpft hat. Was glaubst du, wieso? Was ist dein Verdienst daran? Wie hast du das erreicht?.....» (ZUHÖREN!) «Wenn du selber aufstehst und sie freundlich begrüsst, dann ist die Stimmung viel angenehmer. Dann habt ihr noch Zeit, zu zweit, miteinander etwas zu essen. Schön! Ich gratuliere dir! Fühlst Du Dich jetzt wieder zugehörig und geliebt? Jetzt hast du was Neues lernen können: «Meine Eltern haben mich auch dann lieb, wenn sie sich nicht immer mit mir beschäftigen.» usw. (die Sätze sollen vom Kind formuliert werden).

Unterschied LARA – «Freundliche Konsequenzen» nach Maria Kenessey

Erziehen mit freundlichen Konsequenzen nach Maria Kenessey

- Der Unterschied liegt in der Meinung und im Gefühl der erziehenden Person.
- Der / Die demokratische Erzieher/in schätzt das Kind und betrachtet es als **gleichwertiges** Wesen.
- Der Umgang mit dem Kind ist **freundlich** und **bestimmt**.
- Dies benötigt Selbstsicherheit, ein gutes Selbstwertgefühl des Erziehers / der Erzieherin.
- Die erziehende Person weiss, dass sie das Kind anleiten, motivieren, anregen kann, hat Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes, hat Geduld, kann die Entscheidungsfreiheit des Kindes fördern. Sie kann seine Grenzen ruhig, freundlich verteidigen. Ihre Äusserungen dienen der Entwicklung des Kindes.
- Es muss kein logischer Zusammenhang vorhanden sein zwischen der Handlung des Kindes und der Reaktion darauf
- Das Überraschungsmoment liegt auf der Seite des Erwachsenen, also eben keine Ankündigung
- Es wird nicht als Strafe verstanden, sondern als Chance zur Korrektur => massiver Einfluss auf die innere Haltung der Erziehenden
- Wir bedauern, dass wir dem Wunsch des Kindes nicht entsprechen können und streuen sofort Zuversicht: «Morgen ist ein neuer Tag, morgen wird es Dir sicherlich bereits besser gelingen».

Beziehungsförderndes Verhalten

1. Beobachten: Wie fühlt sich das Kind?
2. Warten: Wie verändert sich sein Verhalten?
3. Schweigen: Den Ablauf verlangsamen.
4. Bei unerwünschtem Verhalten wegschauen (die Erwartung des Kindes frustrieren (R. Dreikurs).
5. Beim gewünschten Verhalten Kontakt aufnehmen.
6. Beziehung herstellen.
7. Bewertung zurückstellen: Gefühlsmässig in der Mitte sein.
8. Versuchen, das Verhalten des Kindes verstehen (welches Ziel verfolgt das Kind?)
9. Ernst nehmen: Das Verhalten des Kindes als Hilfeschrei deuten, gleichwertige Beziehung herstellen.
10. Nach-Empfinden: «An seiner Stelle würde ich auch so handeln» oder «Ich glaube, mir würde es auch weh tun».
11. In Frageform spiegeln: «Bist Du wütend?»
12. Klärende Rückfragen: «Meinst Du, ich habe Dich verletzt?»
13. Nachdenken: Wie könnte ich durch Veränderung **meines** Verhaltens dem Kind helfen? «Das wollte ich nicht.»
14. Reue: «Es tut mir so leid, wenn ich Dir weh getan habe» (Vorbild).



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

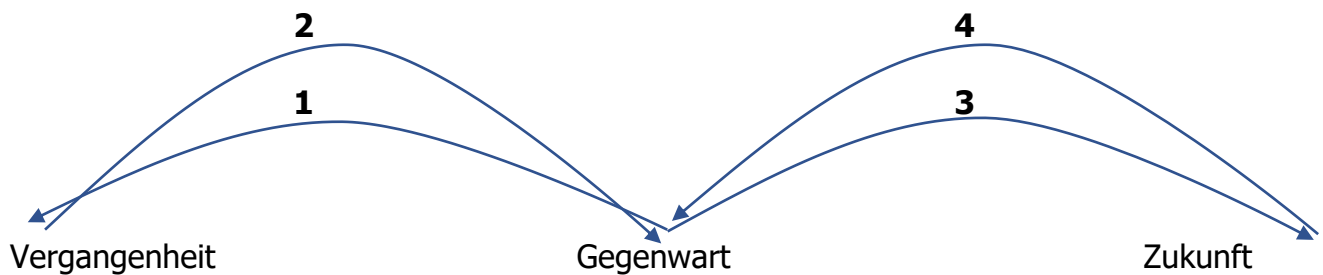
15. Verbesserungsgespräch: «Wie könnten **wir** das das nächste Mal **besser** machen?»
16. Vertrauensvorschuss / Zukunftsglaube: «Wir werden es schaffen, wir werden eine Lösung finden.»
17. Wertschätzung, Zuneigung, Liebe: Stärkung des Selbstwertgefühls.

Die demokratischen Erziehungsmittel:

- Freundliche Konsequenzen eintreten lassen
- Die Grenzen von der positiven Seite setzen
- Die Regeln selber einhalten, Vorbild sein
- Die Verantwortung auf alle aufteilen
- Vertrauensvorschuss verbalisieren
- Ermutigende Grundhaltung zeigen
- Akzeptieren, das die Kinder noch nicht das Ziel erreicht haben
- Die Selbständigkeit der Kinder fördern



"Brücken bauen" in der EB



- 1) Wo haben Sie das schon erlebt?
Wo haben Sie das gelernt?
Wer hat Ihnen das beigebracht?
Was hat das kleine Kind damals von sich gedacht? ("Ich bin...")
Was hat es von der Welt gedacht? ("Die Welt ist...")
Welches Bild hatte es von den Menschen? ("Die Menschen sind...")
Was löst das bei Ihnen aus?
- 2) Was erreichen Sie heute damit?
Wie ist Ihre jetzige Erfahrung?
Was sagt Ihr Partner dazu?
- 3) Was möchten Sie damit erreichen? ("Ich möchte erreichen...")
Was sind Ihre Erwartungen?
Was erhoffen Sie sich von Ihrem Verhalten?
Welche Entscheidungen hat das Kind für seine Zukunft getroffen? (Wenn ich gross bin...)
Was müsste verändert werden, damit Sie zufrieden werden?
Was möchten Sie jetzt?
- 4) Erreichen Sie Ihr Ziel damit? (Konfrontation)
Ist Ihr Verhalten heute noch sinnvoll?
Was passiert heute, wenn Sie das tun?
Welches Verhalten wäre vielleicht heute besser, um Ihr Ziel zu erreichen?

Ziele in der Beratungssituation

- Emotional mit Eltern verbinden, um Beruhigung zu erreichen.
- Bedürfnisse wichtig nehmen und durch fachliche Inputs Orientierung geben.
- Rosarote Brille für die Zukunft des Kindes anziehen und den Eltern somit neue Bilder geben («Das Gehirn ist auf Autonomie ausgerichtet; Ihr Kind wird dies eines Tages können»).
- Kleine und erreichbare Ziele definieren, damit das Gelingen und nicht das Scheitern inszeniert wird.
- Die Verantwortung für das irdische Wohlergehen der Eltern den Eltern zurückgeben.

Typische Themen in der Erziehungsberatung

- Unterschiedliche Erziehungsstile der Eltern
- Trennung & Scheidung
- Geschwisterrivalität
- Kind «provoziert absichtlich»
- AD(H)S
- Schulschwierigkeiten
- Entwicklungspsychologische Aspekte (Übergänge, Entwicklungsschritte, etc.)
- Medienkonsum
- Suchtverhalten
- Zukunftsperspektiven bei Jugendlichen
- Ängste und Befürchtungen der Eltern
- Defizitäres Selbstbild in der Rolle als Erziehende/r
- Selbstfürsorge
- Erschöpfung

Hinweis: 1-jährige Aufbauausbildung zur/zum **zert. Fachberaterin/-berater Erziehung AFI**. Hole Dir im AFI- Sekretariat die Informationen hierzu.

Kontaktangaben zu Csilla:

Institut für integrative Psychologie und Pädagogik Schweiz GmbH
Csilla Kenessey Landös
Sophienstrasse 2 / 8032 Zürich
076 319 65 67 / csilla.kenessey@ifipp-schweiz.ch