

Die Kunst Vater und Mutter zu sein – Die Entwicklung einer neuen elterlichen Präsenz. ©

Der 12 – Wochen – Basiskurs ©

Sicherlich haben Viele von Ihnen schon einmal den Begriff des „Gewaltlosen Widerstands“ gehört. Gewaltloser Widerstand steht eng in Verbindung mit politischen Auseinandersetzungen und fast immer fällt gleichzeitig der Name Mahatma Ghandi.

Gestützt auf oben genanntes, gewaltfreies Mittel zur Bekämpfung von politischen Ungerechtigkeiten, entwickelten die beiden Psychologen Haim Omer und Arist von Schlippe das Konzept der „Neuen Autorität“.

Hieraus entstand ein Elterncoaching, speziell für Krisensituationen zwischen Eltern und Ihren Kindern, deren Beziehungen und Kommunikationsformen sehr belastet, wenn nicht sogar nicht mehr vorhanden sind. (vgl. Omer, Schlippe: Stärke statt Macht, 2010; ebd. Autorität durch Beziehung, 2016).

Die Stellung des Kindes unterliegt dem Wandel der Zeit. Es gibt viele verschiedene Erziehungsstile, -haltungen und Konzepte. Von autoritärer Erziehung bis hin zum Laisser – faire – Stil können sich Eltern auf schier unendliche, häufig sich widersprechende Erziehungsmethoden berufen und manchmal an der Unterschiedlichkeit und Möglichkeitsvielfalt fast verzweifeln.

Eines ist den oben genannten Erziehungskonzepten jedoch oftmals gleich. Fast immer steht das Kind als „Zögling“ im Mittelpunkt der Veränderung. Dies kann bei manchen Kindern sicherlich gut funktionieren, aber es kann, je nach Charakter und Vorerfahrungen, auch zum genauem Gegenteil der gewünschten Verbesserung der Familiensituation führen. Machtkämpfe, Konflikte, Abbruch der Kommunikation bis hin zum Verlust der Eltern – Kind – Beziehung können die Folge sein.

Der Wunsch nach einer guten Beziehung zu unseren Kindern ist essentiell. Unserer Erfahrung nach, werden wir aber niemals eine gesunde Beziehung zu Irgendjemanden haben, wenn wir die Verantwortung dafür komplett auf unser Gegenüber schieben. Es ist oftmals naheliegend zu denken: „Der Andere soll sich ändern, dann gibt es kein Problem“. Aber wenn wir ehrlich sind, wissen wir, dass das so nicht funktioniert.

Besonders im Hinblick auf die Beziehung zu unseren Kindern, obliegt es dem Erwachsenen als Vater bzw. Mutter aus der Macht-, bzw. Konfliktspirale auszusteigen.

Dies ist sicherlich leichter gesagt als getan. Unser Basiskurs unterstützt Sie genau dabei. Bei uns steht der Aufbau bzw. eine Vertiefung einer positiven Beziehungsebene im Zentrum. Eltern erlernen einen gewaltlosen Widerstand gegen unangemessene Verhaltensweisen. Dabei verbleiben sie stets in der Beziehung zu ihren Kindern.

Es geht um die Botschaften: „Egal was du tust ich bleibe bei dir“ aber „ich werde meinen Protest gegenüber deinen schädigenden Verhaltensweisen nicht einstellen und eine Veränderung unserer Situation nicht aufgeben.“

Die inhaltlichen Aspekte des Kurses ermöglichen es an den Bausteinen der neuen elterlichen Präsenz zu arbeiten:

1. Eine Veränderung des eigenen Erlebens von Ohnmacht zur Handlungsfähigkeit. (z.B. „Ich bin handlungsfähig und habe keine Furcht.“)
2. Erkennen und unterbrechen eigener Verhaltensmuster. (z.B. Veränderte positive Kommunikation, Erlernen von Gelassenheit ohne Provokation, zeigen von dauerhafter Verbindung zum Kind.)
3. Netzwerke beleuchten und Unterstützer finden und aktivieren. (z.B. Allianzen).
4. Der erste Schritt liegt stets bei den Eltern. Die Deeskalation ist einseitig. Die Wertschätzung muss im Prozess erhalten bleiben oder neu erworben werden.

Der erstellte Trainingsleitfaden bietet neben Vor- und Nachbereitung auch konkrete Sammlungen von Handlungsalternativen und Perspektivwechseln (Notfallkoffer zur Selbst- und Fremdeskalation, Selbstkontrolltechniken etc.) und weitere Empfehlungen einer dauerhaften Weiterentwicklung der Haltung des gewaltlosen Widerstandes.

Ergänzend zu den oben erwähnten Methoden für eine neue, elterliche Präsenz erhalten sie auch die Möglichkeit, durch das Erlernen einer neuen, gewaltfreien Kommunikation (GfK, nach Marshall Rosenberg) die Beziehung zu ihrem Kind zu verbessern. Auch hier kann es bei einseitiger Verwendung gelingen zu einer neuen Form der Kommunikation zwischen Eltern und Kind beizutragen. Unumgänglich für eine neue verbindende Verständigung ist eine einfühlsame Haltung der Eltern gegenüber ihrem Kind. In der GfK geht es nicht darum zu erreichen, dass das Gegenüber sich dem eigenen Willen unterwirft, sondern darum die Bedürfnisse des Anderen zu erkennen, wertfrei und gleichberechtigt anzunehmen und dann zum Wohle aller zu handeln.

Das Modell selbst beruht auf vier Schritten mit denen Sie sich in unserem Basiskurs vertraut machen können.

Es geht nicht wie so oft darum, wer Recht hat oder Schuld ist. Dies ist einer liebevollen Beziehung nicht dienlich. „Die Kunst Vater und Mutter zu sein- die Entwicklung einer neuen elterlichen Präsenz“ bietet die Gelegenheit auch in der Sprache ein neues Miteinander zu erleben und sich durch unterschiedliche Übungen besser in den Anderen hineinversetzen zu können. Dies wiederum kann dazu führen, dass Kinder sich besser verstanden und angenommen fühlen. Ein Grundstein für eine neue, vertrauensvolle Basis und ein friedvolles Miteinander kann hier gelegt werden.

Gefühlen wie Wut, Ohnmacht, Resignation und Kontrollverlust sind für das Familiensystem besonders schädigend. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Gefühle besonders in stressigen Zeiten das gesamte Familiensystem ins Ungleichgewicht bringen können. Unser Basiskurs bietet Ihnen konkrete Maßnahmen zur Entwicklung und Erweiterung ihrer Fähigkeiten mit Stress umzugehen, ohne die Selbstkontrolle zu verlieren. Dabei begegnen die TeilnehmerInnen dem Konzept der Achtsamkeit und der Kraftquelle Atem. Durch unterschiedliche Körper-, Atem-, und Achtsamkeitsübungen werden ihre Fähigkeiten zur Selbstkontrolle aktiviert und gefördert. Gleichzeitig können Sie durch Übungen zur Selbsteinschätzung und Selbstreflektion ihre ganz persönlichen Stärken kennenlernen und erweitern. All dies versetzt Sie in die Lage, im Sinne der Selbstwirksamkeit, Krisen in Angriff zu nehmen, ohne daran zu verzweifeln und sich ihnen hilflos zu ergeben.

Weiterer Schwerpunkt unseres Kurses ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Erziehungsabsichten, Regeln und Werten und deren Zusammenhang mit der Erziehung, welche wir als Kinder erlebt haben. Durch diese Auseinandersetzung können Eltern bewusster und selbstreflektierender Handeln und so zu einer neuen, vertrauensvollen und wohlwollenden, elterlichen Präsenz finden.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, aber Ihnen diese Kurzübersicht des Basiskurses nicht ausreicht oder Sie sich mit der Materie intensiver auseinandersetzen möchten, dann laden Sie sich doch gerne unsere „lange Version“ des hier erklärten Konzepts herunter.

Herzlichst

Janine Heuser und Tanja von Oppenkowski