



Familie aus dem Gleichgewicht

Unmerklich und langsam kann das Familienleben manchmal aus den Fugen geraten. Bis der Alltag voller Spannungen ist. Ein neutraler Blick von aussen vermag da oft erste Impulse zur Verbesserung der Lage zu geben.

29

Text **Edith Arnold** Illustration **Patric Sandri**

Familie Müller* wohnt in einem Reihnhaus in einer 500-Seelen-Gemeinde bei Bern. Jeden Abend trifft sie sich zum gemeinsamen Essen. Mutter Lena kommt von ihrer Arbeit als Buchhändlerin in der Stadt zurück, Sohn Luca von der näheren Schule, Vater Gian, Informatiker, hat sich heute als Hausmann betätigt. Auf dem Tisch wartet eine Linsen-Fisch-Tomaten-Variation. Guten Appetit?

Luca setzt den Löffel an, führt ihn zum Mund und schlürft die Ladung in sich hinein. Gians Ohren kommen die Geräusche bekannt vor. Das Vogelgezwitscher draussen verstummt. Dann beobachtet der Vater, wie die langen Haare des Zehnjährigen in die Sauce tauchen. «Kannst du endlich anständig essen», herrscht der sonst eher zurückhaltende Vater plötzlich seinen Sohn an. Über Wochen hat sich die Verstimmung aufgebaut. Mutter Lena versucht zu schlichten, nimmt Luca in Schutz. In der Folge isst Gian vorher, nachher oder andernorts. Ein Familienkonflikt nimmt seinen Lauf.

Da alle Kommunikationsversuche scheitern, bucht Lena einen Termin bei einer Beraterin, die nach der Lehre des Familientherapeuten Jesper Juul praktiziert. Der Däne gilt «als Lichtgestalt der modernen Pädagogik», so «Der Spiegel». In unserer komplexen Zeit baut er auf grundlegende Werte: «Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Verantwortung, Gemeinschaft und Führungsrolle der Erwachsenen». Anstatt sich in Details zu verstricken, findet es Juul besser, klare Spielregeln für den Alltag hochzuhalten. Jedes Familienmitglied sieht er gleichwürdig, die Führungsrolle obliege aber klar den Eltern. Damit kann Gian leben. Und schliesslich sehen sich die Müllers als Pionierfamilie, die neue Wege ausprobiert und dabei auf Verunsicherungen stossen kann: «Wir waren uns immer einig, dass wir die Betreuungs- und Erwerbsarbeit teilen», sagt das Paar, das seit 17 Jahren zusammenlebt.

Bei der ersten Therapiesitzung nur mit Vater und Mutter kommt die Beraterin 

zum Schluss, dass Familie Müller wohl «sehr harmoniebedürftig» sei. Konflikte trüge sie nur ungern aus. Sie empfiehlt den Eltern, ihre Verantwortung gegenüber dem Kind und sich selber auch in der Kommunikation wahrzunehmen: «Es stört mich, wenn du beim Essen solche Geräusche machst», klingt doch ganz anders als eine verbale Keule. Durch diese klare Haltung bessert sich die Tischatmosphäre schon bald.

«Überall in Europa ist das Leben der Familien heutzutage von mehr oder minder grosser Unsicherheit und Neugierde geprägt», schreibt Jesper Juul in seinem Buch «Was Familien trägt». Um im Takt der rasenden Zeit zu bleiben, die Individualität kaum zulässt, sind Eltern ganz besonders herausgefordert. Ihre Kinder legen einen anderen Rhythmus an den Tag, verkörpern Lebendigkeit auf individuelle Art und Weise. Das kann Inspiration, manchmal auch Störung bedeuten. Vor allem dann, wenn der Nachwuchs den Eltern ihre Schwächen vor Augen führt. Nehmen sich Mutter und Vater nicht Zeit für ihre persönliche Entwicklung und eine Neubewertung des Familiensystems, entstehen Probleme. Haare in der Sauce mögen dann bereits für eine Eskalation reichen.

Welche Art Therapie?

Die Sicht von einer aussenstehenden Person kann Bewegung in eine festgefahrene Situation bringen. Die Suche nach einem ansprechenden Behandlungsansatz führt allerdings kurzfristig zu einem neuen Problem: Wer kann und soll helfen? Elterncoaching nach Jesper Juul, Triple P, also Positive Parenting Program? Oder gar eine klassische Elternberatung im Dorf? Einen Paar- oder Familientherapeuten aufsuchen? Der Psychologe Ruedi Steiger versucht auf der Website www.therapiedschungel.ch Licht ins Dunkel zu bringen.

Im Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP) in Zürich und Bern praktizieren

40 Therapeutinnen und Therapeuten. Diana Maag ist eine von ihnen. «Bei unserer Familientherapie liegt der Fokus auf dem Körperlichen. Kinder können ihre Gefühle sprachlich noch gar nicht richtig äussern. Ihr problematisches Verhalten ist oft Ausdruck von Schwierigkeiten in der Familie, denn sie reagieren sehr sensibel auf die familiäre Atmosphäre.» Über eine Zeichnung hat Maag herausgefunden, dass das Bettnässen einer Achtjährigen im nicht verarbeiteten Tod des Grossvaters gründet. Bei seiner Beerdigung hat das Mädchen den starren Körper gesehen. Danach haben die Eltern das Thema gewissermassen totgeschwiegen. Maag fragte die Kleine, wo am Körper sie das Traurigsein am meisten spüre. Sie zeigte auf die Blase. In einem Ritual ist der Grossvater dann übers Meer geschickt worden.

Eine Therapie findet Maag angebracht, wenn eine Störung mehrere Monate anhält. Familienprobleme äussern sich beim Nachwuchs unterschiedlich. Bei kleinen Kindern können Gedeih- und Schlafstörungen auftreten, Weinerlichkeit oder ständiges «Kleben», besonders an der Mutter. Zwischen sechs und zwölf Jahren kommt es eher zu Problemen in der Schule: Ängste, Mobbing, Lernschwierigkeiten. Teenager haben häufig Suchtprobleme oder zeigen soziale Auffälligkeiten.

«Eine Familie ist ein organisches System», sagt Helke Bruchhaus, Leiterin des Ökologisch-systemischen Instituts in Zürich. Es stehe in ständiger Wechselwirkung zwischen innen und aussen, der Familien-

.....

LINKS

- www.familylab.ch
 - www.therapiedschungel.ch
 - www.ikp-therapien.com
 - www.helkebruchhaus.ch
 - www.psychotherapieausbildung.ch/oekologisch-systemische-therapie
-

geschichte und den aktuellen Herausforderungen. Idealerweise fänden alle Mitglieder Raum, ihre Persönlichkeit zu entfalten. Wobei im Alltag immer wieder jemand zu kurz komme, alles andere sei Theorie.

Ein kleiner Schritt und seine Wirkung

«Anhaltende Konflikte entstehen dann», so Bruchhaus, «wenn man aus einem Dilemma nicht herausfindet und erwartet, dass die anderen die Schwierigkeiten, die man hat, lösen. Auf die Eltern-Kind-Ebene übertragen, könnte das lauten: ›Mir geht es schlecht, weil du mir Sorgen bereitest.‹ Auf der Paar-Ebene etwa so: ›Ich fühle mich von dir im Stich gelassen, deshalb kann ich mich nicht mehr richtig um die Kinder kümmern.‹ Das kann zu einem Teufelskreis führe. Sobald einer einen ersten Schritt wagt, beginnt sich das System zu bewegen.» Als Symbol dafür nimmt Bruchhaus den Sandpendel: Durch eine fast unmerkliche Berührung zeichnet er im selben Quarzsand ein ganz neues Bild.

«Eltern geben die Leitbilder innerhalb einer Familie massgebend vor», sagt Bruchhaus. «Wenn sie sich sehr oft uneinig sind, anhaltende Paarkonflikte über die Kinder austragen oder gegen ihre Überzeugung handeln, können Konflikte chronisch werden. Auch Kindern ständig Steine aus dem Weg zu räumen, stärkt sie nicht.» So kann sich beispielsweise die Angst einer Mutter vor Autos entlang des Schulweges auf das Kind übertragen. Stellt sich heraus, dass die Tochter in der Klasse gemobbt wird, ist es nicht immer hilfreich, «sofort zur Schule zu rennen». Das Selbstbewusstsein wächst, wenn das Kind lernen kann, selber Strategien zur Problemlösung zu entwickeln.

Nicht zuletzt müssen Eltern sich gegenüber ihren Kindern durchsetzen können. «Schwache Eltern sind auch in der Not der Kinder schwach, starke Eltern stark», sagt Bruchhaus. Wenn am Sonntag die Lust auf Liebespiele erwacht, lässt sich der Nachwuchs vielleicht mit der «Sendung mit der Maus»

oder «Pippi Langstrumpf» verführen. Und eine Woche Ferienlager ist selbst einem scheuen Kind zuzutrauen.

Bruchhaus gefällt die originelle Strategie eines Elternpaares: «Es gab dem Kind ein Glas Honig mit ins Ferienlager. Davon hätte es bei Heimweh immer einen Löffel nehmen dürfen. Am Schluss war das Glas leer, weil andere Kinder es aufgebraucht hatten.» Am meisten fürs Leben habe sie, die Psychiaterin und dreifache Mutter, durch ihre eigene Familie gelernt. Insbesondere, «dass immer alles anders kommt, als man denkt».

Das zweite Coaching findet bei der Familie Müller zu Hause statt. Ein Thema wird Luca sein, dem in der Schule der Zugang zur Peergroup fehlen soll. Lena und Gian führen die schwache soziale Vernetzung auf sich selber zurück. Sie bezeichnen sich als «eher verkorkste Menschen», welche das öffentliche Parkett scheuten. Die Beratung wie auch ein Vortrag von Jesper Juul in Zürich haben die beiden angeregt, ihren persönlichen Vorlieben nachzugehen. Diese werden jetzt konsequent ausgelebt: Fünf-Rhythmen-Tanz und Rollerbladen (er), das eigene Pferd im Stall pflegen und ausreiten (sie). Entspannung wirkt ansteckend. Im Umgang mit den Peers soll Luca inzwischen viel weniger schnell gekränkt sein.

* Namen von der Redaktion geändert.

Siehe auch Interview auf Seite 32.