



Friede – Freude – Eierkuchen

*Über die essenzielle Bedeutung von Wahrheit und Authentizität in Familien.
Oder: Wie die Vorstellung vom Familienglück dem wahren Glück im Wege steht.*

von Sabine
Schneider

Wir alle wünschen uns Glück, Freude, Erfüllung, Liebe. Als Eltern für unsere Kinder, in unserer Partnerschaft und in unserer Familie. Die Vorstellung vom Familienglück und der Wunsch danach ist weit verbreitet – und wird nicht selten von der Realität des Alltags eingeholt. Doch bedeutet dies nun, dass Glück, Erfüllung, Liebe und Freude innerhalb einer Familie nicht möglich sind? Oder heißt es vielleicht nur, dass unsere Vorstellung, wie etwas zu sein hat, unserem ersehnten Glück im Wege steht? In meiner ganzheitlichen Arbeit mit Familien begegnen mir täglich unzählige Vorstellungen und Überzeugungen, die Eltern in Bezug auf ihre Kinder und ihre Familie haben. Dies fängt dabei an, zu welcher Uhrzeit es Mittagessen geben soll, wann das Kind zu Bett gehen muss oder dass der Sonntag ein Tag für die Familie ist. Oder dass beim Abendessen alle Familienmitglieder gemeinsam am Tisch sitzen und dass zum geplanten Ausflug oder Urlaub alle mitkommen müssen. Dass zum Abschied ein Kuss dazugehört oder dass Kleinkinder immer einen Mit-

tagsschlaf brauchen. Dass ein Kind gut ist, wenn es sich lieb und brav verhält. Es gibt zahlreiche weitere Beispiele.

Doch haben alle zur selben Zeit Hunger? Möchten alle gemeinsam an einem Tisch sitzen? Ist mein Kind wirklich schon müde? Wollen alle Familienmitglieder zusammen in den Urlaub fahren? Möchte das Kind immer einen Abschiedskuss erhalten oder geben? Was bedeutet es, "lieb" und "brav" zu sein – und ist es überhaupt förderlich für unsere Kinder, wenn sie versuchen, diesem Bild gerecht zu werden?

Wenn Eltern eine Vorstellung davon haben, wie etwas zu sein hat oder sein soll, trübt diese ihren Blick. Sie werden bewusst oder unbewusst so sehr mit der Erfüllung ihrer Vorstellung beschäftigt sein, dass sie völlig übersehen, was im jeweiligen Moment wirklich ist: wie sie selbst sich fühlen, wie es ihrem Kind geht und was jeder braucht. Der Familienalltag besteht somit mehr aus aneinandergereihten Pflichten und der Erfüllung einer Form statt aus tiefer verbundener Begegnung und echtem Miteinander.

Unsere Kinder übernehmen diese Vorstellungen und das daraus folgende Verhalten automatisch und unbewusst.

Ehrlichkeit als Basis

Kleine Kinder sind von Grund auf ehrlich. Sie besitzen einen untrüglichen Sinn für Wahrheit. Sie spüren instinktiv, wem sie trauen können und wem nicht. Sie wissen genau, ob die Person, die vor ihnen steht, ehrlich ist. Hiermit ist nicht eine rein verbale Ehrlichkeit gemeint, sondern eine grundsätzliche, ganzheitliche Ehrlichkeit. Sehr oft erlebe ich Eltern, die verbal etwas ausdrücken, aber tiefer geschaut auf emotionaler Ebene etwas anderes in sich tragen – was ihnen in der Regel gar nicht bewusst ist. Häufig steht diese tiefere Ebene im direkten Widerspruch zu dem, was sie nach außen hin vermitteln. Allzu oft versteckt sich hinter ihrem Lächeln Traurigkeit, Wut oder Frustration. Doch – meist gut gemeint – glauben sie, diese Gefühle vor ihrer Familie verbergen zu müssen. Sie wollen sich selbst, den Lebenspartner und vor allem die Kinder vor der Wahrheit schützen. Sie glauben, die-

se sei schmerzhaft und leidvoll, und sie wollen auf keinen Fall, dass die Menschen leiden, die ihnen am Herzen liegen. Dabei übersehen sie, dass sie genau durch das Verbergen ihrer Gefühle und ihrer Wahrheit Leid verursachen.

Lächeln wir unser Kind zum Beispiel an, obwohl wir eigentlich ärgerlich sind, spielen wir ihm etwas vor. In so einem Fall spreche ich von einer Doppelbotschaft. Das Kind befindet sich folglich in einem inneren Konflikt: Wem soll es glauben? Seinem eigenen Gefühl, welches ihm sagt, dass wir wütend sind? Oder unserem Gesichtsausdruck, unserem Lächeln, unseren Worten – also dem, was es im Außen sieht und hört? Und mehr noch – wir prägen unser Kind unbewusst: wir vermitteln ihm nonverbal, dass Wut etwas ist, was man verstecken sollte – weil wir es so vorleben.

Irritation und Verunsicherung

Zum besseren Verständnis veranschauliche ich dies an einem konkreten Praxisbeispiel: Leo ist mit seiner Mutter zu Hause. Als sein Vater nach einem langen Bürotag nach Hause kommt, begrüßt er seine Frau und seinen Sohn. Leo möchte unbedingt, dass sein Vater mit ihm und seinen Rennautos spielt. Sein Vater setzt sich lächelnd dazu und spielt mit ihm.

Doch was ist wirklich? Möchte der Vater nach seinem langen Arbeitstag sofort mit seinem Sohn spielen? Bringt er vielleicht etwas aus der Arbeit mit, was ihn mental oder emotional noch beschäftigt, etwas, was ihn ärgert oder sorgt? Wird ihm im Moment vielleicht alles zu viel? Fühlt er sich verpflichtet, sich um seinen Sohn zu kümmern, weil seine Frau schon den Nachmittag mit ihm verbracht hat? Würde ihm eigentlich etwas Bewegung gut

tun? Möchte er eigentlich erstmal etwas Zeit für sich haben? Ist er in diesem Moment überhaupt offen und bereit für einen Kontakt mit seinem Sohn?

Der Vater wird sein Bedürfnis und sein Gefühl unterdrücken, wenn er mit Leo spielt, obwohl er eigentlich etwas anderes möchte und braucht. Er ist dann zwar physisch anwesend, mental aber nur ein bisschen und emotional gar nicht. Dies wird Leo unbewusst merken. Er wird fühlen, wie es seinem Vater wirklich geht. Er wird sehen, wie sein Vater die Autos über den Boden rollen lässt und wie er dabei lächelt. Und dieser Widerspruch wird Leo innerlich irritieren und verunsichern. Dadurch lernt er indirekt, dass es wichtig ist, lieb und nett zu sein, statt das zu tun, was einem wichtig ist. Ihm wird vorgelebt, dass man seine Bedürfnisse hinten anstellen muss. Er bekommt das Gefühl vermittelt, dass er nicht wirklich wertvoll ist, da sein Vater nur "halb" für ihn da ist. Er erfährt Kontakt als etwas Oberflächliches.

Solche Situationen erlebt ein Kind permanent, da ihm die meisten Menschen auf diese Weise begegnen. Mit jedem Mal erfährt es eine Irritation und eine Verunsicherung. Nach und nach beginnt es zu glauben, dass etwas mit ihm nicht stimmt, dass es falsch liegt, falsch fühlt – falsch ist. Auf Dauer verliert es das Vertrauen in sich selbst und seine Gefühle, unterdrückt diese folglich und trennt sich von ihnen ab. So unterstützen wir, wenn wir nicht ehrlich sind, genau diesen Prozess und zwingen letztendlich auch unsere Kinder, sich selbst und ihre Gefühle zu verleugnen.

Wahrheit als Weg

Egal, ob Sie in einem klassischen Familienmodell, in einer getrennten Familie,

in einer Patchworkfamilie oder alleinerziehend leben: Ein ehrlicher und offener Umgang miteinander ist Voraussetzung für freie Entwicklung, tiefe Beziehung und wahre Bindung. In meiner jahrelangen Praxis in der ganzheitlichen Familienarbeit hat sich gezeigt, dass genau dies der Dreh- und Angelpunkt für die allermeisten Verhaltensauffälligkeiten und Problematiken ist – in Familien und darüber hinaus, etwa im Kindergarten oder in der Schule.

Das größte Geschenk, das wir unseren Kindern (und nebenbei bemerkt auch uns selbst) machen können, ist, ihnen aufrecht und ehrlich gegenüberzutreten. Jede Wahrheit, zu der wir als Erwachsener stehen, stärkt das Kind und gibt Mut, sich zu sich und seiner eigenen Wahrheit zu bekennen. Wahrheit ist die Basis für wirkliches Vertrauen. Nur wenn sich jedes Familienmitglied so zeigt, wie es wirklich ist, weiß jeder, wen er vor sich hat. Und nur dann ist wirkliche Begegnung möglich.

Natürlich kann ein solcher Artikel nur einen kleinen Einblick in dieses komplexe Thema geben, es ist die Umsetzung, die zählt. Die Zusammenhänge sind vielschichtig und greifen ineinander – eine Veränderung wirkt sich immer auf das gesamte Gefüge aus. Und hier kann jeder Einzelne sich nur ausprobieren. Wenn man sich auf den Weg wahrhafter Authentizität begibt, gibt es kein Richtig oder Falsch mehr. Geduld ist gefragt sowie die Bereitschaft und der Mut, Altes zu hinterfragen und Neues zu erkunden.

Glück, Freude, Erfüllung und Liebe sind möglich – sie sind unter der Oberfläche der Vorstellungen auf dem Boden der Wahrheit zu suchen. Gehen wir also mutig voran und wagen uns vor, diese Basis zu finden. ☺



Sabine Schneider ist Erzieherin, Montessoripädagogin und Ganzheitlicher Coach/AMW. Sie ist seit vielen Jahren in der ganzheitlichen Familienarbeit tätig. Sie leitet einen reformpädagogischen Kindergarten sowie den Fachbereich Eltern, Kinder & Familie des IFEB-Instituts in Dresden. Sie betreut Kinder und Eltern in Einzel- und Familiensitzungen, gibt Elternberatungen und leitet Kurse und Familienworkshops. Besonders inspirierend sind ihre Vorträge über neue Wege des Miteinanders in Familien und Kindertageseinrichtungen. Ihre ganze Liebe gilt einer neuen, tiefen und komplexeren Arbeit mit Kindern und natürlich deren Eltern.

Info und Kontakt unter
Tel: 0351-266 660 85
oder
sabine.schneider@if-eb.com
www.if-eb.com