
Vorwort

Häufig ist die Rede von der Verunsicherung der Eltern in der Erziehung. Viele Umfragen und Studien belegen, dass fast alle Eltern zumindest gelegentlich gerne Unterstützung in Erziehungsfragen und Hilfestellung bei der Lösung von Problemen hätten. Sie wünschen Austausch mit anderen Eltern und viele sind motiviert, sich in Sachen Erziehung fortzubilden, wie die große Nachfrage nach Elternkursen zeigt.

Es ist inzwischen nicht mehr verpönt „besser“ erziehen, sich informieren zu wollen. Die Erfahrung zeigt auch, dass das Interesse an Elternkursen und Erziehungsthemen sich allmählich in allen sozialen Schichten verbreitet; auch Migranteltern sind interessiert, vorausgesetzt wir Professionelle gehen mit unseren Angeboten dorthin, wo die Eltern sind, sprechen eine Sprache, die die Eltern verstehen und gestalten unsere Angebote lebendig, erlebnisorientiert, mit Humor und in angenehmer Atmosphäre.

Die Erziehungsaufgabe fordert Eltern eine ganze Menge ab, z.B. eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Entwicklungen, auch im Bereich Kinderrechte und Kinderschutz. Auch eine Auseinandersetzung mit sich selbst, und mit den eigenen Werten, Zielen und Gefühlen ist nötig, damit Eltern für den Alltag gut ausgerüstet sind, damit sie gegenüber ihren eigenen, aber auch gegenüber den Bedürfnissen ihrer Kinder achtsam sind.

Eltern sind jetzt aktiver auf der Suche nach guten Antworten und Wegen. Das Buch von Dr. Helmar Dießner unterstützt Eltern bei dieser Suche. Es ist für die Kursleiterinnen und Kursleiter, für die Trainerinnen und Trainer, aber auch für Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Eltern und Familien arbeiten – sei es im Rahmen der „Fortbildung“ oder aber auch in Rahmen von Therapien – ein wertvoller Leitfaden zum Üben elementarer Kernkompetenzen, wie Wahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, kommunikative Fähigkeiten und zur Vertiefung von Selbstkenntnis und Steigerung von Selbstwertgefühl.

Das Buch gibt den Praktikern vielfältige, sorgfältig beschriebene, klug zusammengesetzte Übungen und Methoden an die Hand, deren Anwendung gleichermaßen in der Beratungspraxis, in Eltern-Kind-Gruppen oder in Elternkursen empfehlenswert ist.

Auch für die Elternkurse „Starke Eltern – Starke Kinder®“ des Deutschen Kinderschutzbundes werden viele methodische Übungen aus diesem Buch eine Bereicherung sein.

Eltern profitieren weniger von theoretischen Inputs, als vom Gespräch und noch mehr von spielerischen, behutsam angeleiteten Übungen, die nicht alltägliche Zugänge zum eigenen Erleben und verschiedenen Themen ermöglichen, und Eltern reifen gerade durch diesen Austausch.

Durch diese Reifungsprozesse wächst im günstigsten Fall die ganze Familie, die Kinder sind beteiligt, ihre Belange mit berücksichtigt.

Dieses Buch von Dr. Helmar Dießner bietet für das Wachstum einer Familie viele Impulse und ist in diesem Zusammenhang besonders zu empfehlen.

Berlin im August 2008

Paula Honkanen-Schoberth
Soziologin (MA)
Psychoanalytisch-Systemische Therapeutin
Co-Autorin des Elternkurses Starke Eltern
– Starke Kinder® des Deutschen Kinderschutzbundes

Einleitung

Mit diesem Buch haben Sie als Coach / Familiencoach / Trainer / Kursleiter / Ausbilder / Therapeut / Familientherapeut / Berater / Supervisor, eine „kreative Werkzeugkiste“ mit unterschiedlichsten thematischen Übungen zur Verfügung. Jede Übungseinheit ist anschaulich und detailliert gegliedert, sodass der Anwender schnell erfasst, welche Materialien er einsetzen kann und wie er strukturieren soll.

Die Modifikationsbeispiele sind für passende familien- bzw. gruppenspezifische Veränderungen vorgesehen.

Zudem möchte ich jedem Anwender Mut machen, stets auf die individuellen Besonderheiten von Systemen einzugehen und somit die Übungsinhalte zu modifizieren.

Abschließend wird die „kreative Verschreibung“, d.h. werden die Hausaufgaben mit auf den Weg gegeben.

Die Übungen beruhen auf einem jahrzehntelangen Erfahrungshintergrund des Autors, die im Laufe der Zeit in Beratung und Therapie mit verschiedenen Systemen entstanden sind. Dazu gehörten Familien, Familiengruppen im Kontext der Ehe-, Familien-, Erziehungsberatung, aber auch in der Arbeit mit Elterngruppen und Elternkursen.

Die Inhalte der Übungen umfassen neben allgemeinen themenbezogenen vor allem familien-, personen- und auch tabubezogene Aspekte, die zu einer konstruktiven Kommunikation und Interaktion im Familiensystem führen.

Die Übungen führen zur Auseinandersetzung und zur Konfrontation der Familien-/ Gruppenmitglieder mit sich selbst und untereinander. Sie fordern zu notwendigen Entscheidungen, Positionsbestimmungen und zu einer neuen Wahrnehmung innerhalb der Übungseinheit heraus, welche sich aus dem jeweiligen Inhalt ergeben.

Dieses Buch versteht sich neben der theoretischen Beschreibung im Hinblick auf relevante Wahrnehmungsaspekte als Familien- / Gruppenübungsbuch, welches sich zwar auch unter systemischen und kommunikationspsychologischen Aspekten gestaltet, jedoch unter prozessbedingten Entwicklungsabläufen einzelner Familien- / und Gruppenmitglieder und der Gesamtfamilie bzw. auch Gesamtgruppe als Hilfe zur Selbsthilfe zu betrachten ist.

Mein erklärtes Ziel ist es, einführend wie auch durch die Auswahl und eine kurze Beschreibung der Übungseinheit, eine Anleitung und Hilfestellung für die Familientherapie / Familienberatung zu geben, damit die Familie / Gruppe im Rahmen eigener Ressourcen gestützt, gestärkt werden kann und diese sich im Zuge einer positiven Kommunikation und Interaktion weiterentwickelt.

Im Familiencoaching werden die Stärken ausgebaut, nämlich in den Bereichen, wo Kreativität, Fähig- und Fertigkeiten, Kompetenzen etc. als Potenziale

vorhanden sind. Im Zuge der Ressourcenorientierung werden die Schwächen peripher eingebaut und in den Übungssequenzen kompensatorisch verfeinert, d.h. verbessert.

Die Perfektionierung eigener Kommunikations- und Interaktionsmuster wird in der Familie / Gruppe exemplarisch geübt und entwickelt, welche gemeinsam mit dem Coach / Trainer in einem geschützten Rahmen gelebt wird. Durch eine neue Vertrauensbildung in das eigene Selbst potenzieren sich automatisch die eigenen Kräfte in einem Umfeld neuer Achtung und Wertschätzung.

Das bereichert das Familienleben ungemein. Macht Mut und schafft neue gemeinsame Perspektiven.

Jedes Familien- / und Gruppenmitglied öffnet sich so weit, wie es seine Motivation zur Veränderung seines Verhaltens und seiner Beziehungen bestimmt und setzt selbst die Grenzen in den Übungseinheiten wie auch bei den Reflexionsgesprächen.

Durch die Entstehung einer eigenen Familien- und Gruppenkultur wird im HIER und JETZT Vertrauen aufgebaut, welches im DORT und DANN als Lerntransfer und mittels der Umsetzung der kreativen Verschreibung transportiert werden soll.

Die Feedbackschleifen geschehen zwar im HIER und JETZT – erfassen im Sinne des Transfers jedoch nicht nur den Augenblick, sondern die nähere Vergangenheit und Zukunft innerhalb und außerhalb der Sitzung mit der Familie / Gruppe.

Jedem Einzel- und Gruppensystem soll es gelingen, Verhaltensziele in konkrete Verhaltenspraxis umzusetzen.

Durch die Übungen werden die Teilnehmer zwangsläufig Erfahrungen machen, sodass ureigene Potenziale und deren Möglichkeiten familiendynamischer Verwendung ausgeschöpft und genutzt werden. Konkret bedeutet das, dass Alltagsthemen konstruktiv durchlebt werden können.

In diesem geschützten Erfahrungsraum bedeutet es für ein Mitglied z.B., dass es sich mehr zutrauen darf, für ein anderes, dass es der Familie gut tut, wenn es sich zurückhält usw.

So werden systempassend neue Kommunikations- und Verhaltensmuster geübt, ausprobiert, gelernt. Durch gründliche Reflexionsschleifen wird Vergangenes aufgearbeitet, bereinigt, verziehen.

So bewirkt z.B. die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit eine Verbesserung der Kommunikationskompetenzen, wovon das gesamte Familiensystem partizipiert.

Erlebte Auswirkungen zeigen sich positiv in den Bereichen Sozialkompetenz, wie auch in individuellen, kreativen Fähig- und Fertigkeiten im Hinblick auf Vielfältigkeit und Spezifikation mit Inhalt und Sinn für das gesamte System.

Eine Neu-Zeit bricht an! Die Gegenwart wird bewusster und authentischer gelebt, so dass Mut und Vertrauen in die eigene Person und in die Familie /

Gruppe wächst. Gemeinsam und individuell werden Ziele und Visionen aktiv entwickelt.

Die Zukunft beginnt! Gestützt und gestärkt schauen die Mitglieder zum Horizont.

Das Leben der Familien- / Gruppenmitglieder gewinnt an Qualität und schafft Glück und Zufriedenheit. Die Familie / Gruppe erhält durch die Zuschreibung bei den Mitgliedern einen neuen Wert.

Kanfer und Phillips verwenden den Begriff „instigation therapy“ „Ermutigungstherapie“ und führten ihn in die Psychotherapie ein. Dieser Begriff wird verstanden als separate und spezifische Form der Beratung, die als Teil eines Therapieprogramms ausgeführt wird, wenn sich der Klient / Patient in Abwesenheit des Therapeuten bzw. heute nach Meinung des Autors und auch andere Coaches befindet.

Nach Kanfer und Saslow entsteht neues Verhalten außerhalb des therapeutischen Kontaktes durch Generalisierung eingeübter Verhaltensmuster unter dem eigenverantwortlichen Handeln des Klienten / Patienten.

Als Autor sehe ich in diesem Ansatz eine Fortsetzung bereits gelernter Kommunikation und Interaktion im Rahmen der Arbeit mit o.g. Multiplikatoren oder auch mit dem System Familie direkt. Die Umsetzung vollzieht sich durch den Transfer im familiären Kontext durch eine bewusst selbstgesteuerte Kommunikation und Interaktion, die zugleich selbstreflexive Prozesse zulässt und die wiederum in den Gesamtkontext der systemischen Familien- und Gruppenarbeit zurückfließen. Ich favorisiere im Familiencoaching die Aktivierung individueller Ressourcen des Einzelsystems sowie des Gesamtsystems der Familie / Gruppe, die sinn- und werteorientierend innerhalb strategischer Interventionen vermittelt und gelernt werden.

Die Wahrnehmung meiner Aufgaben in der Prozessbegleitung als Coach verstehe ich als Hilfe zur Selbsthilfe, indem ich mich als Motivator in kreativer und direkter Weise einbringe.

Jede Übungseinheit kann und soll dem Lebenskonzept des Familiensystems angepasst bzw. modifiziert werden, um dem Erwartungsanspruch des Systems gerecht zu werden. Lazarus und Frank waren Befürworter dieses Konzepts. Nach ausführlichen Prozessen der Reflexion aller Familien- / Gruppenmitglieder werden die „Hausaufgaben“ bzw. „Verschreibungen“ mit auf den Weg gegeben.

Kreative Verschreibung

Es handelt sich um sogenannte Hausaufgaben für jedes einzelne Familien- / Gruppenmitglied. Es sollen bereits erlebte Übungssequenzen und deren Lerninhalte nach der Einzel- und Gruppenreflexion

- vertieft und verfestigt werden,
- aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden,

-
- um einen neuen und kreativen Zugang zu sich selbst und zu den anderen Mitgliedern zu bekommen,
 - um neue Kompetenzen im Praxisfeld zu erproben,
 - um den persönlichen Erfolg im Alltag zu reflektieren,
 - um selbstverantwortlich seinen persönlichen Beitrag zum Familiengeschehen und Gelingen beizusteuern,
 - um positive Kommunikation- und Verhaltensmerkmale zu generalisieren,
 - um erzieherische Kompetenzen zu zeigen,
 - um seine Liebe gegenüber den Familienmitgliedern stärker und bewusster auszudrücken,
 - um Echtheit und Wertschätzung zu zeigen,
 - usw.

Ausgehend von der Tatsache, dass genannte Autoren einen Sinn und einen Wert in der direkten Verordnung bzw. Verschreibung sehen, zeigt die Praxis, dass die Klienten / Patienten gerne diese Hilfestellung dankbar annehmen, vor allem, wenn sie in einem sicheren und geschützten Übungsraum die Erfahrung gemacht haben, ich, wir kommen uns näher, kommen einen Schritt weiter, es geschieht eine positive Veränderung.

Mit Hilfe der Übungen zeige ich „Wege des Gehens auf“, wir gehen dabei die ersten Wege im HIER und JETZT gemeinsam.

Laufen müssen die Klienten / Patienten im Alltag selbst.

Diese Maßnahmen unterstützen mittelbar und unmittelbar den therapeutischen Erfolg, welcher im Familiensystem / Gruppensystem erlangt wurde.

Außerdem wirkt eine Erinnerung, eine weitere Auseinandersetzung verstärkend und begünstigt positiv das Möglichkeitsdenken der Mitglieder im Sinne weiterer Übertragung.

Neu erlebte situative Kontexte im Alltag fordern, beleben und beglücken.

Unter besonderer Berücksichtigung von Selbsterfahrungselementen gilt für sämtliche Übungen als Maxime, die Selbst- und Fremdwahrnehmung innerhalb spezifischer Szenarien mit dem Ziel des Transfers zu erhöhen. Diese Lernaspekte besitzen ihre Gültigkeit solange wie ein System lebendig ist.

Hinweise zur Benutzung des Buches

Die Durchführung der Übungen ist klar gegliedert, schnell zu erfassen und größtenteils kurz beschrieben. Darauf folgen die jeweiligen persönlichen Reflexionsphasen, die bei verschiedenen Personen auch in mehreren Reflexionsschleifen stattfinden können und in einer systemischen Gesamtreflexion münden können. Auf Modifikationsmöglichkeiten verweise ich mit den jeweiligen Beispielen. Sie sind als zusätzliche Hilfen gedacht, die je nach Situation eine Erweiterung oder Veränderung des Einzelsystems und / oder des Gesamtsystems erfahren sollen.

Zum Abschluss jeder Sitzung sollte der Coach / Trainer mit der kreativen Verschreibung schließen und ggf. mit der Frage:

„Was werden Sie tun, wenn Sie nach dem Seminar nach Hause gehen?“ Je nach Abschiedsritual gibt er der Familie / Gruppe eine gute Botschaft mit.

Ebenso beginnt der Coach / Trainer wenn die nächste Sitzung beginnt, mit der Frage: „Gibt es Reste von der letzten Sitzung?“

Ansonsten geht es weiter mit der kreativen Verschreibung!

Aus der Praxis heraus hat sich auch eine Wiederholung bestimmter Übungen als sinnvoll erwiesen, da der wiederholte Einsatz gleicher Kommunikations- und Interaktionsübungen innerhalb desselben Systems oftmals neue Erfahrungen und Einsichten geweckt hat, die während der ersten Übungseinheit noch nicht möglich waren.

Die Wirkung dargestellter Übungen ist nicht zu unterschätzen, da sie ein hohes Maß an Kompetenz und Selbsterfahrung sowie Sensibilität an den Coach / Trainer stellen.

Soweit es die Beschreibung einer Übung zulässt, ist jeweils Raum für eigene Notizen gegeben.

Allen Übungen voran einige inhaltlichen Aspekte, die für die Arbeit mit Familien- / Gruppen von immens wichtiger Bedeutung sind.

Wenn weitere Fragen zur Führung und im Umgang mit Gruppen / Familiengruppen bzw. Systemen bestehen, so verweise ich auf die Bücher „Gruppendynamische Übungen und Spiele“ und „Neue Gruppendynamische Übungen“ sowie weitere Literatur, s. Literaturverzeichnis.

Zu den Quellenangaben der Kommunikations- und Interaktionsübungen ist zu sagen, dass alle Übungen neu entwickelt und aus dem Erfahrungsfeld des Autors niedergeschrieben wurden. Nur wenige Übungen sind in einigen Büchern wiederzufinden, die jedoch für das vorliegende Buch erheblich modifiziert worden sind. Deshalb habe ich im Literaturverzeichnis pauschal auf Quellenangaben ohne Nennung von Seitenzahlen verwiesen, aus denen wenige der dargestellten Übungen stammen.

Die Familie – ein soziales System

Um sich mitzuteilen, muss der Mensch kommunizieren, so auch im System Familie. Kommunikation auf allen Ebenen. In der Begegnung von ICH & DU & WIR (Zweisamkeit), in der Familie auf der Elternebene, im Kontakt mit dem Kind, den Kindern, der jeweiligen Herkunftsfamilie und Menschen außerhalb des Systems. Kommunikation und Interaktion überall!

Die wichtigste Art der Kommunikation ist die Sprache als ein Werkzeug der Verständigung. Egal in welche Kultur ein Mensch hineingeboren wird, er lernt die Sprache seines kulturellen Systems. Jeder gesunde Mensch hat die Veranlagung, die Sprache seiner Herkunft, seines Systems zu lernen. So lernt jedes

Kind in seiner Familie zu kommunizieren. Doch sprechen allein reicht nicht aus. Für eine soziale Verständigung ist es notwendig, dass meine Sprache (ICH) erst eine Bedeutung und einen Sinn erhält, wenn mein Gegenüber (DU) mir zuhört. „Mir ist es wichtig, dass DU mir richtig zuhörst!“, ist eine Äußerung, die von vielen Frauen gegenüber ihrem Mann aber auch von Müttern und Vätern zu ihren Kindern beklagt werden.

Kommunikationsprobleme liegen nicht in der Sprache, sondern das Problem ist der Umgang mit der Sprache, da wir als Kommunizierende oftmals nicht im HIER und JETZT sind. Auf jeder Ebene der Kommunikation entstehen Gefühle, bewusst und unbewusst.

Wie tragen ICH, DU bzw. WIR dem Rechnung?

Drücke ich meine Botschaft mit Worten, Gesten, Mimik, mit meinem Habitus aus, was ich denke und fühle, sagen will oder reagieren wir (manchmal) bloß wie Marionetten aufeinander und beeinflussen wir uns gegenseitig durch klingende Worte?

ICH & DU, WIR müssen lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen, die dem Inhalt der gesprochenen Worte zugrunde liegen.

Im Kontext der Übungen sollen die Mitglieder Kommunikationsregeln beachten, üben und verinnerlichen, die eine Hilfe für ein besseres Verständnis der eigenen Wahrnehmung und der des anderen sind.

Herausforderung – Familie

Lebendiges Wachsen in der Familie / Gruppe heißt, in Bewegung zu sein. Es ist ein andauernder Prozess, der niemals aufhört.

Im Kontext sein und dynamisch bleiben, wo letzteres das Geheimnis familiären Erfolges ist.

Familiärer Erfolg kann unterschiedlich definiert werden, ist aber kein imaginärer Zustand, der vom Himmel fällt.

Mit Erfolg geht ein aktives Wollen, Aushalten, Zurückstecken, aber auch liebevolles Fordern, Zurechtweisen, Korrigieren usw. einher. Gelebter Erfolg geht nicht ohne Konflikte, Enttäuschungen, Frustrationen und dem Sichstellen kleiner und großer Herausforderungen.

Ehe und Familie ist mehr als ein sozialer Organismus, denn sie bilden ein Fundament für die Mitglieder. Die Familie ist ein Ort, der einen positiven und einen negativen Einfluss auf die Mitglieder und deren weiteres Umfeld haben kann.

Die Kernfamilie vermittelt Zuversicht, Vertrauen, Lebensmut und Lebensfreude sowie aktive Hilfe für andere Menschen oder sie vermittelt Traurigkeit, Lebensangst und Pessimismus.

Familie ist vergleichbar mit einem Trainingsstudio in dem zwischenmenschliche Beziehungen, Liebes- und Partnerschaftsbeziehungen und Nächstenliebe aktiv „trainiert“ werden können. Es ist ein ständiges Geben, Nehmen und Vergeben.

Auch in einer schnelllebigen Zeit mit einhergehenden Veränderungen von Normen und Werten ist eine Familie bzw. Familienform besonders gefordert. Zahlreiche

Eltern sind verunsichert und brauchen Orientierung.

Erziehungsprobleme und Probleme des heutigen Familienlebens erfordern elterliche Kompetenz, damit verbunden auch Präsenz.

Zu einem Wachstumsprozess mit vielen Veränderungen gehören die Höhen und Tiefen des Lebens. Hilfreich sind stabile Normen und Werte, welche mit Hilfe der Übungen individuell für den Einzelnen aber auch für die gesamte Familie / Gruppe vermittelt und eingeübt bzw. kommuniziert werden sollen.

Ein neues Bewusstsein der Inanspruchnahme von Erziehungs- und Kommunikationskompetenzen ist bei zahlreichen Eltern erwacht, sodass diesem Wunsch aufgrund der großen Nachfrage kaum Rechnung getragen werden kann. Soziale Dienstleister wie Mitarbeiter in Beratungs- und Bildungsinstitutionen, Verbänden usw. bieten hilfeschuchenden Eltern Kurse, Seminare und Beratungskonzepte an.

Spielregeln in der Familie

In einer Familie herrschen Regeln, die von allen Mitgliedern einzuhalten sind; so wie auf einem Fußballplatz.

Die Regeln sind auf dem Hintergrund vorhandener Werte einmal aufgestellt worden und „regeln“ sozusagen, wie alle Familienmitglieder miteinander umzugehen haben.

Vorhandene Regeln geben Orientierung, Sicherheit und Halt. Sie besitzen Gültigkeit!

Die Gültigkeit der Regeln besteht so lange, bis es notwendige Änderungen für ein einzelnes Familienmitglied, für mehrere Familienmitglieder oder für die gesamte Familie gibt.

Familie ist kein starres System, sondern Familie unterliegt immer wieder Prozessen der Veränderung. Familie ist ein lebendiges und dynamisches System.

Neue Herausforderungen bzw. Veränderungen kommen häufig von außen, durch die Berufstätigkeit von Vater und / oder Mutter, durch Kindergarten, Hort, Schule, Verein, Kirche, aber auch oder dadurch bedingt durch innerfamiliäre Entwicklungsprozesse wie neue Erkenntnisse persönlicher Weiterentwicklung, Familienzuwachs, Familienveränderung wie Trennung und Scheidung, Tod und durch das Alter der Kinder usw.

Kommunikationsregeln in der Familie / Gruppe

In der Arbeit mit dem System Familie / Gruppe gelten folgende Kommunikationsregeln:

Ich spreche stets per „Ich“ und nicht per „Man“, „Wir“ oder „Es“!

Ich vermeide grundsätzlich Verallgemeinerungen und Klischees!

Ich kann erst reden, wenn der andere ausgedet hat!

Es spricht immer nur eine Person!

Seitengespräche vermeide Ich!

Jederzeit kann Ich Nein sagen!

Meine und deine Störungen haben Vorrang, wenn es unaufschiebbare Aspekte sind!

Über andere Mitglieder spreche Ich nicht, sondern ich rede sie immer direkt an!

Warum-Fragen vermeide Ich! (Außer in bestimmten Reflexionsprozessen)

Alles, was Ich höre und sage, ist vertraulich und bleibt in der Familie / Gruppe!

Ich versuche, so aufrichtig wie möglich zu sprechen!

Ich will wahrhaftig und ehrlich sein!

Kontakt stelle Ich vor Konsensus und Kooperation!

Ich versuche, gegenwärtig zu sein, indem Ich Kontakt zum HIER und JETZT halte!

Die Familien- / Gruppenmitglieder haben zu den Sitzungen regelmäßig und pünktlich zu erscheinen, um unnötige Störungen zu vermeiden. Die Arbeitszeiten werden von allen Teilnehmern eingehalten. Zudem werden Pausenzeiten und Raucherregeln geklärt. Dabei bleibt festzuhalten: Im Seminarraum bzw. Gruppenraum wird nicht geraucht!

Pausenzeiten sind keine verlorene Zeit. (Dießner 1997, 2005)

Weitere Übungsregeln für Familien- / Gruppen

In einer Familie und in auf einer freiwilligen Basis sich konstituierenden Gruppe gelten Grundregeln und Prinzipien, die von allen Mitgliedern einzuhalten sind. Verpflichtend sind folgende Prinzipien:

- **Verbindlichkeit im Hinblick auf regelmäßige Teilnahme;**
- **die Wahrung der Schweigepflicht in Bezug auf inhaltliche und persönliche Aspekte der Mitglieder; d.h. alles, was besprochen und umgesetzt wird, bleibt an diesem Ort;**
- **die Bereitschaft zu Akzeptanz, Wertschätzung, Echtheit;**
- **Vertrautheit in dem Maß, welches der Einzelne zulassen kann und will;**
- **positive Einflussnahme auf die Familien- bzw. Gruppenatmosphäre;**
- **eine tragfähige Bildung von Nähe und Distanz;**
- **die Grundbereitschaft einer aktiven Teilnahme am Familien- bzw. Gruppenprozess.**

Durch das Einhalten positiver Verbindlichkeiten der Familienmitglieder untereinander oder der Gruppenteilnehmer wird die inhaltliche Kooperation beeinflusst. Dieses Verhalten begünstigt die motivationale Haltung aller Mitglieder und wirkt sich positiv auf die ganze Familie bzw. Gesamtgruppe aus. (Dießner 2005)

ICH-Botschaften

Bedingt durch den Zusammenhalt, die Wichtigkeit und die gegenseitige Verpflichtung der Familien bzw. Gruppenmitglieder gehe ich an dieser Stelle auf die Bedeutung der Ich-Botschaften ein.

Ich-Botschaften sind in einer gelungenen Kommunikation sehr wichtig, weil ICH mich mit ihnen ausdrücke:

- wie ich mich gerade fühle,
- was mich gerade bewegt,
- wie gerade meine Körperbefindlichkeit ist,
- usw.

Durch die ICH-Botschaft wird eine Aussage getätigt, die über einen Tatbestand oder Sachverhalt deutlich gemacht wird, mit der mein Gegenüber nicht unter Rechtfertigungs- oder Handlungsdruck gelangt. Mittels der ICH-Botschaft wird auch meine eigene Mitverantwortung für die gerade entstandene Situation zum Ausdruck gebracht, die beim Adressaten Zuwendung, Nachdenklichkeit und Interesse ausmacht. Vermutungen und Spekulationen, die aus meinem Tonfall, aus meinem Gesichtsausdruck oder meiner Körperhaltung entstehen könnten, werden so eliminiert. Ehrliche ICH-Botschaften lassen das Gegenüber wissen, was mich gerade bewegt, was mir gerade Sorgen bereitet, was mir Mut macht usw.

ICH-Botschaften bewirken Interesse und ein gegenseitiges Sichöffnen.

(Dießner 2005)

Feedback

Feedback ist der klassische Lernmechanismus aller interaktioneller Gruppen (Familie, Lern-, Arbeitsgruppe).

Der Begriff Feedback stammt aus der Kybernetik und bedeutet allgemein, dass Wirkungen, die von einem System auf seine Umwelt ausgeübt werden, auch Rückwirkungen auf das System selbst haben. So beeinflussen, kontrollieren die Teile eines Systems oder auch zwei beteiligte Systeme wie auch mehrere Systeme sich gegenseitig.

Die Rückmeldung, auch Feedback genannt, ist ein sozialpsychologisches Instrument erfahrungs- und situationsbezogener Wirkungsforschung, das dem Familien- / Gruppenmitglied Möglichkeiten eröffnet, sein eigenes Verhalten im unmittelbaren Kontakt der anderen Familien- / Gruppenmitglieder zu reflektieren.

Das Feedback ist eine wesentliche Lernerfahrung für alle Beteiligten, denn sie lernen zuhörend.

Für alle Familien- / Gruppenmitglieder ist eine bewusste und verbalisierte Rückspiegelung von Wahrnehmungen und Verhaltensweisen hilfreich.

Feedback ist immer persönlich, denn es gibt der betreffenden Person Auskunft über sich selbst und ihre Wirkung, die sie auf andere hat, ohne dass diese ihr

oftmals bewusst ist. Ihre Gefühle und Verhaltensweisen lösen beim anderen wiederum Gefühle aus, die sich in seinem Verhalten niederschlagen.

Im Familiencoaching sollen die Familien- / Gruppenmitglieder durch Analyse und Reflexion ein gesundes Gespür für die Art und Weise bekommen, wie sie auf ihre Mitmenschen wirken.

Für den Familienalltag ist eine wertschätzende und empathische Kommunikation sehr wertvoll und bedeutsam. Dazu gehört auch das aktive Zuhören.

Der soziale Familienalltag ist meistens durch nüchterne und pragmatische wie auch technische Angelegenheiten gebunden, die ein Funktionieren der Institution Familie jedem Mitglied abverlangen und gleichzeitig an gebundene Lernziele gekoppelt sind.

M.E. sollen positive werteorientierte Maßstäbe, wie sie in einer Familie gelebt werden, auch außerhalb des Familiensystems propagiert werden. So kann im eigenen System, aber auch in anderen sozialen Systemen, eine positive und wertschätzende Kommunikation gelingen.

Das System Familie ist ein Unternehmen mit vielseitigen Aufgaben, das achtsam geführt werden will.

In beiden Bereichen geht es auch um Qualitätsaspekte und Quantitätsaspekte, die sich durch Erfolg auszeichnen, wenn eine gelungene positive und wertvolle Kommunikation und Interaktion gelebt werden.

In diesem familiären Spannungsfeld soll jedes Gruppenmitglied sein Engagement, seine dynamische Sprungkraft leistungsstark mit seiner Gesamtpersönlichkeit einsetzen.

Erwähnenswert finde ich, dass in Laboratoriumswelten, d.h. in Coachingsitzungen realistischerer Feedback gegeben wird, als es in der realen Alltagswelt der Familie üblich ist. Als besonders positiver Wert bleibt hervorzuheben, dass eine entspannte, aber auch angstfreie Atmosphäre der ausschlaggebende Faktor ist, welcher Ehrlichkeit, Akzeptanz, Wertschätzung usw. zulässt. Eine gewisse Sicherheit entsteht automatisch durch die Tatsache, dass es in den Übungssitzungen genau definierte Grenzen inhaltlicher und zeitlicher Art gibt. Unter diesen optimalen Bedingungen erleben die Familien- / Gruppenmitglieder die Auswirkungen durch bewusstes Registrieren der eigenen Gefühle und Gedanken und hören durch die anderen Personen, wie diese auf ihr Verhalten reagieren. Nicht selten werden Sitzungen mit einem Aha-Erlebnis abgeschlossen. Jedes Mitglied macht in der Familie / Gruppe soziale Erfahrungen dadurch, dass es seinen Lebensstil, seine Kommunikations- und Verhaltensmuster, die es sonst auch außerhalb der Gruppe zeigt, reproduziert. Nach dem Besuch von Familien- / Gruppencoaching-Sitzungen berichten die Mitglieder, dass sie:

- offener und aufrichtiger kommunizieren,
- bereit sind, sich dem Gegenüber zu öffnen,

-
- konzentrierter zuhören,
 - Kommunikationsregeln einhalten,
 - ICH-Botschaften geben,
 - sich vertrauensvoller verhalten,
 - sich als Person weniger verstecken,
 - ihr Anliegen, Meinungen, Wünsche deutlicher artikulieren,
 - eine größere Konfrontationsbereitschaft zeigen,
 - anderen Feedback geben,
 - sich selbst Feedback einholen,
 - sich im Klaren darüber sind, dass zuviel Offenheit für zwischenmenschliche Beziehungen ebenso schädlich sein kann wie zuwenig Offenheit,
 - dem Gegenüber liebevoller begegnen.

Feedback ist Kommunikation!

Feedback ist Kommunikation und eine gemeinsame Verständigungsleistung von zwei oder mehreren Personen. Durch die Verhaltensbeobachtung im HIER und JETZT geschieht eine Verhaltensbeschreibung, wobei der Sender das Verhalten des Empfängers beobachtet und es ihm mit seiner eigenen gefühlsmäßigen Wahrnehmung beschreibt.

Durch Gefühlsresonanz und Selbstmitteilung entsteht der Handlungsimpuls in der Gestalt, dass der Sender dem Empfänger ggf. einen Vorschlag macht, seine Kommunikations- und Verhaltensmuster zu korrigieren oder diese neu einzustellen.

Wirkung von Feedback

Feedback erfährt jedes Individuum, sobald es „auf der Welt“ ist. Das Feedback ist ein Alltagsbegleiter, der bewusst oder unbewusst wahrgenommen, sich durch Verstärkung und Erfolg, Ablehnung oder Ignorierung erfährt. Der Ausdruck von Feedback erfolgt verbal oder nonverbal. Im Alltagsgeschehen erfolgt Feedback neben Worten weitaus häufiger durch nonverbale Signale wie Mimik, Gestik, Körpersprache, Stimmlage, Blicke, Schweigen, Nichtbeachtung, Unterlassung usw.. Zustimmung oder Ablehnung wird meist ungesagt durch Lächeln, Schweigen, Gähnen, durch eine einladende Geste oder Nicht-beachtet-werden ausgedrückt.

Allgemeine Ziele des Feedbacks sind:

- das Wissen um die Diskrepanz zwischen der Selbst- und Fremdeinschätzung,
- Aufhebung von Verhaltensstereotypen,
- Schärfung der eigenen Wahrnehmung,
- Einschätzung der Genauigkeit sozialer Konsequenzen.

Das Wissen darum, dass eine soziale Perzeption nicht eine „objektive“ Erkenntnis ist, sondern stets nur Selektionsvorgänge beinhaltet, welche durch die eigene biografische Geschichte und die aktuelle Lebenssituation des Wahrnehmenden bestimmt sind.

Es soll ein ehrliches, direktes und hilfreiches Mitteilen von Reaktionen des Verhaltens sein, das einem oder mehreren Mitgliedern der Familie / Gruppe auf dem Hintergrund seiner individuellen und speziellen Lebenssituation eine im Spiegel seines Erlebens wahrzunehmende Erkenntnis vermittelt, wie er auf andere wirkt.

Feedback soll in einer Atmosphäre gegenseitigen Bemühens, der Hilfe und des Vertrauens stattfinden. Dabei ist Veränderung und Wachstum der Persönlichkeit von einer teilnehmenden Selbstöffnung abhängig.

Der Coach / Trainer hat eine große Verantwortung in der Beeinflussung einer positiven Familien- / Gruppenatmosphäre, in der effektives Lernen möglich werden soll. Er unterstützt und hilft bei der Entwicklung neuer kommunikativer und interaktionistischer Kompetenzen, Perspektiven und Ziele für den Einzelnen sowie für die gesamte Familie / Gruppe.

Alle Beteiligten unterliegen der Verpflichtung Spott, Hohn und Ironie im Feedback zu unterlassen!

Eine Herabwürdigung könnte den Betroffenen blockieren, entmutigen, ängstigen und verletzen. Seine und die Empfangsbereitschaft der anderen Mitglieder würde dadurch beeinträchtigt und behindert. Niemand im System wird be- oder verurteilt.

Zielsetzung des Feedbacks in der Familie / Gruppe:

ICH signalisiere meinem Gegenüber, wie ICH sein Verhalten wahrnehme, was mich positiv oder negativ stimmt.

ICH bringe Kommunikations- und Erlebnisaspekte auf den Punkt.

ICH teile meinem Gegenüber meine Bedürfnisse und Gefühle mit.

ICH verdeutliche meinem Gegenüber die Erwartungshaltung die mir unter Berücksichtigung seiner Kommunikation und seines Verhaltens die gemeinsame Kooperation erleichtern würde.

Die positive Wirkung von Feedback bedeutet, dass die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung des Gegenübers gestärkt wird mit dem Ziel, über die HIER und JETZT- Situation sein Verhalten im Familien- / Gruppenalltag besser wahrzunehmen und zu steuern.

Die stärkende Wirkung des Feedbacks liegt darin begründet, in der Zusammenarbeit auftretende störende Kommunikations- und Verhaltensweisen zu korrigieren, zu modifizieren und durch hilfreiche Alternativen zu überwinden. Das gegenseitige Geben von Feedback im System Familie / Gruppe verbessert die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung. Das einzelne Mitglied lernt so, sich selbst

besser zu steuern, sich verständlicher und situationsadäquater auszudrücken und sich selbstbewusster darzustellen und einzubringen.

Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähig- und Genauigkeit

Durch die Übungen lernen die Familien- / Gruppenmitglieder:

- Die eigenen sinnlichen Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Ideen, Wünsche, Bedürfnisse, Befürchtungen, kreativen Aspekte differenziert und umfassend im Spiegel der Wirklichkeit zu sehen.
- Eine größere Sensibilität und Offenheit für die eigenen Gefühle und Gedanken, wie auch die der Mitmenschen, hier zunächst der Familien- / Gruppenteilnehmer, zu entwickeln.
- Der Kardinalaspekt im Hinblick auf Wahrnehmungsfähig- und Genauigkeit besteht in der eigenen Sensibilisierung als Prozess, dessen hoheitliches Ziel es ist, das eigene Selbst und das der anderen Familien- / Gruppenteilnehmer genauer zu erfassen.

Wahrnehmung

Die Bedeutung des Wahrnehmungsvermögens, d.h. auch der Wahrnehmungsgenauigkeit wächst stets im HIER und JETZT, während die Mitglieder mehr und mehr über die eigenen Gefühle und Verhaltensweisen und deren Wirkung auf andere sowie über die eigenen Beziehungen in der Familie / Gruppe erfahren. Innerhalb der Familie / Gruppe hat jedes Mitglied die Chance, eine kognitive Umstrukturierung zu erleben, wenn diese für ihn sinn- und bedeutungsvoll erscheint. In einem günstigen sozial-emotionalen Klima wird dieser Prozess positiv unterstützt. In diesen Prozessen werden kreative, innovative Impulse und Ideen transparent, die eine Einstellungs- und Verhaltensänderung nach sich ziehen. Ebenso gibt es emotionale Erlebnisse im Alltag, die in der Auseinandersetzung mit der kreativen Verschreibung in der Familie einen korrekativen Einfluss auf die eigenen Denk- und Handlungsmuster zur Folge haben.

Die Selbst- und Fremdwahrnehmung hat entscheidenden Einfluss auf die eigene Persönlichkeit.

Wahrnehmung eigener Gefühle

Es können durch verschiedene Übungen körperliche Symptome ausgelöst werden, da jeder Mensch die Gefühle deutlich in seinem Körper spüren kann. Diese zeichnen sich in der Muskulatur, der Haut, in den Blutgefäßen etc. ab. Da die meisten Menschen, so eben auch die Familien- / Gruppenmitglieder kopflastig sind, besteht die Verpflichtung des Coaches / Trainers auch darin, die Teilnehmer auf ihren Körper aufmerksam zu machen.

Im HIER und JETZT kann der Coach / Trainer sagen:

Schließen Sie bitte Ihre Augen und überprüfen Sie die Signale, die Ihnen Ihr

Körper sendet.

So fragt der Coach / Trainer z.B.:

- Was empfinden Sie im Augenblick?
- Was empfinden Sie gerade körperlich?
- Was sagt Ihr Magen dazu?
- Was fühlten Sie, als Sie durch ein Familien- / Gruppenmitglied unterbrochen wurden?
- Haben Sie Ihre körperliche Reaktion bemerkt?
- Möchten Sie Ihre Stimmung mitteilen?
- Was sagt Ihr Verstand?
- Was sagt Ihre Seele?
- Was würden Sie am liebsten JETZT tun?
- Versuchen Sie das Gefühl von Trauer, Schmerz, Sich-nicht-verstanden-Fühlen zu verjagen?
- Welche konkreten Hilfen gibt es?
- Gibt es in der Familie / Gruppe Gefühle, die nicht ausgedrückt wurden?
- Zeigen Sie Gefühle, Empfindungen!

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Kein Mensch nimmt die Wirklichkeit objektiv wahr. Das Bild eines Menschen von der Wirklichkeit ist für ihn genauso „wahr“ wie das Bild, das ich von der Wirklichkeit habe. Ohne Kommunikationsbereitschaft ist das Entstehen und das Verstehen gemeinsamer Bilder von der Wirklichkeit stark divergierend. Das Abbild von erlebter Wirklichkeit entsteht für das Individuum, indem es Informationen aufnimmt, auswählt und interpretiert. Das bedeutet, dass die Aufnahme von Informationen verbal und nonverbal über die Sinnesorgane erfolgt.

Jeder Mensch gibt seiner Wahrnehmung die entsprechende Bedeutung. Dieser Bedeutung entsprechend werden ureigene Handlungen im Hinblick auf die Erreichung oder Erlangung der Ziele, der Vision verfolgt.

Informationen erhalten erst ihren Wert durch die Bedeutung, die wir ihnen geben. Über die Wahrnehmung werden Informationen verarbeitet, die aufgrund unserer Erfahrungen, Wert- und Normvorstellungen, Regeln und Theorien eingeordnet und abgeglichen werden. Diese Abgleichung geschieht nach einem einfachen Prinzip. Sie funktioniert wie ein Lichtschalter. Dabei ist wie bei einem Lichtschalter „an“ und „aus“ gleichbedeutend für „wichtig“ oder „unwichtig“, „bekannt“ oder „unbekannt“. Dieses gilt ebenso für die individuellen Maßstäbe „richtig“ und „falsch“. Millisekunderschnell werden so Bruchstücke einer Beschreibung zu einem Ganzen aufgebaut. Der Erfahrungsschatz unserer gespeicherten Muster hilft uns, wahrgenommenen Informationen schnell eine inhaltliche und gefühlsbezogene Bedeutung und Priorität zu geben. Durch die Einbindung in Systeme ist der Mensch in Rollen, in Beziehungsstrukturen einem gewissen Druck ausgesetzt, der mit systemimmanenten Normen und Werten versehen ist. So gesehen

entsteht eine Wahrnehmung in der Familie / Gruppe, was die Mitglieder wahrnehmen sollen, was sie gewohnt sind, indem jeder die ihnen gewohnte Bedeutung zumisst. Die Erfahrung in und außerhalb der Familie / Gruppe zeigt, dass bei der Beteiligung mehrerer Personen im HIER und JETZT bei gleicher Ausgangslage völlig unterschiedlich beurteilt, reagiert und agiert wird. Ziel der Übungen soll sein, eine Kommunikation und Interaktion herzustellen, die zielorientiertes und nachhaltiges Handeln zulässt. Dieses gelingt, wenn die Selbstwahrnehmung der Familien- / Gruppenmitglieder gestärkt wird. Ein wichtiger Schlüssel für das eigene Handeln zu mehr Bewusstheit ist das Feedback.

Selbst- und Fremdwahrnehmung: Das JOHARI-Fenster

Im Bereich der Wahrnehmung ist der Sensibilitätsaspekt im Hinblick auf die eigene Persönlichkeit das Bedeutendste. D.h., der Blick ist nach innen gerichtet, indem jeder Mensch die Facetten der eigenen Persönlichkeit erkennt und akzeptiert. In der Familie / Gruppe wird die Selbstwahrnehmung geschärft, sodass jedes Mitglied die eigenen Stärken und Schwächen erkennt, sie annimmt und bereit ist, mit ihnen zu arbeiten.

Nur so ist es möglich, dass sich Familien- / Gruppenmitglieder in ihrem Erleben und Verhalten besser verstehen und annehmen können.

Wie schnell und wie leicht fällt es uns, ein Mitglied zu bewerten, zu beurteilen, anstatt es unvoreingenommen und relativ objektiv zu betrachten.

Wer darüber nachdenkt, stellt fest, dass der eigene Wahrnehmungsprozess durch Bewertungen, Interpretationen und das hineinbringen von Gefühlen, Vermutungen etc. erheblich gestört wird. In der Kommunikation ist immer das „Was“ und das „Wie“ von entscheidender Bedeutung, wobei Gestik, Mimik, Körperhaltung diesen Informationswert erheblich mitgestalten.

Die Selbst- und Fremdwahrnehmung ereignet sich zwischen den Polen „ICH“ und den „ANDEREN“ in der Familie / Gruppe.

In dem bekannten JOHARI-Fenster von Joe Luft und Harry Ingham, einem Vier-Felder-Schema, findet die Unterscheidung verschiedener Bereiche von Person und Interaktion statt.

Das von Luft und Ingham 1955 veröffentlichte und nach ihnen benannte JOHARI-Fenster macht deutlich, welche beiden Pole sich in Bezug auf Selbst- und Fremdwahrnehmung miteinander verbinden. Es handelt sich um ein einfaches graphisches Modell, das eine wertvolle Hilfe im Hinblick auf Gruppenprozesse darstellt.