

HEILSAME KONFLIKTE

Unstimmigkeiten und Turbulenzen gehören zum Zusammenleben dazu – mehr noch: An ihnen wachsen wir. Doch wenn Verzweiflung und Leidensdruck zu groß werden, muss Hilfe her. Familientherapeutin Christine Ordnung unterstützt Familien, wenn scheinbar nichts mehr geht.

Interview Ulrike Berg Fotos Monika Keiler

FASZINATION

Ein Buch des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul ließ sie nicht mehr los: Christine Ordnung absolvierte bei ihm eine Ausbildung zur Familientherapeutin und gründete 2010 mit Juul das deutsch-dänische Institut für Familientherapie und Beratung DDIF in Berlin. Dort bildet sie Familienberater aus.



Frau Ordnung, was ist das Schöne an Familie?

Ich finde, das Wichtigste an Familie ist, dass sie viel mehr Turbulenzen aushält als die meisten Freundschaften. Familie ist der Ort, wo ich sein kann, wie ich bin, wo ich mich im besten Sinne »danebennehmen« kann und auch meine unangenehmen Gefühle haben darf. Freunde sagen irgendwann: »Jetzt bist du nicht mehr meine Freundin.« Natürlich gibt's auch in Familien Trennungen, aber Familie hält mehr aus.

Haben Sie eine Idee, warum das so ist?

Ich denke, Liebe ist das Codewort dafür. Das ist das Band. Und was sicher noch dazukommt: Eltern wollen immer gute Eltern sein. Immer. Auch die, die es nicht schaffen. Und Kinder wollen auch ihre Eltern zufriedenstellen. Das ist ja diese Gegenseitigkeit, die manchmal zu vielen Problemen führt.

Was sind denn die häufigsten Konflikte in Familien?

Ich würde das zusammenfassen: Jeder will gesehen werden als der, der er ist. Jeder will wertvoll sein. Und wenn es da Störungen gibt, dann gibt es Konflikte. Die zeigen sich in jeder Form: »Ich will mich nicht anziehen! Ich bin jetzt laut, auch wenn du willst, dass ich leise bin ...« Und wenn die Kinder jugendlich werden und die Sorge der Eltern stärker wird, dann sehen sie den Heranwachsenden nicht als den, der er ist, sondern als jemanden, der sich selber gefährdet. So will ich als Heranwachsender aber nicht gesehen werden! Und sage: »Die sehen mich nicht. Warum trauen die mir denn nicht zu, dass ich mein Leben mache?« Und dagegen muss ich mich wehren! Dann entstehen Konflikte.

Und das Austragen dieser Konflikte ist wichtig ...

Das ist unglaublich wichtig! Wenn Konflikte gemieden werden, lerne ich mich nicht kennen und den anderen auch nicht. Sobald ich mich mit einem Partner zusammen tue, sobald Kinder und Geschwister kommen, sind Konflikte unausweichlich und fürs Überleben absolut notwendig.

Gibt es ein Rezept, wie man richtig damit umgeht?

Ich glaube, der erste Punkt ist, keine Angst vor Konflikten zu haben und darauf zu vertrauen, dass ich eine Störung regulieren kann. Dieses Hinterher-sich-darüber-Austauschen: »Was war vorhin? Ich hab mich so verhalten – und ich hab dich so erlebt.« Oder: »Ich hab was gemacht, was ich eigentlich nicht wollte.« Dieses Sich-hinterher-Austauschen ist ein Entwicklungsprozess, der die Beziehung besser macht.

Haben Familienkonflikte sich im Laufe der Jahrhunderte verändert?

Ich glaube diesen Grundgedanken »Ich möchte gesehen werden und ich möchte wertvoll sein« hat es historisch immer gegeben, man hat es nur über lange Zeit nicht gewusst. Aber in jeder historischen Epoche haben sich Konflikte anders gezeigt. In der Gehorsams-

kultur gab es ja keine Auseinandersetzung, sondern eben einfach Gehorsam. Eine Familie war dann eine gute Familie, wenn die Kinder funktionierten und sich angepasst haben. Und da wurde ja auch gestraft, auch mit Schlägen.

Und heute?

Ich denke, das Familienbild hat sich unglaublich geändert. Während Kinder früher zu wenig einbezogen wurden, nehmen sie heute manchmal zu viel Raum ein. Stellen wir uns Familie mal als Raum vor: Wenn die Eltern überhaupt keinen Raum einnehmen, also quasi mit dem Rücken an die Wand gequetscht stehen, dann breiten sich die Kinder aus, denn der Raum ist sonst ein Vakuum, also: Er MUSS gefüllt werden. Und was die Eltern nicht füllen, füllen die Kinder. Das betrifft dann auch Entscheidungen oder zum Beispiel die Atmosphäre zuhause. Und die Kinder machen es halt, so gut sie es können. Jesper Juul hat das Bild geprägt, dass Eltern Leuchttürme sind. Und ein Leuchtturm ist gibt klare Signale. An dem kann man auch mal rütteln, der fällt nicht so schnell um. Da hab ich drum herum viel Freiheit, aber der steht da. Und die heutigen Konflikte entstehen, glaube ich, dadurch, dass die Kinder zum Leuchtturmwärter werden und die Eltern drum herum schwimmen.

Also überfordern wir die Kinder mit zu viel Freiraum?

Ja, Kinder kriegen zu viel Verantwortung. Wenn ich ein Kind immer frage: »Was willst du essen?« Oder: »Wohin wollen wir in Urlaub fahren?« Da kann ich natürlich drüber sprechen, aber: Mich dem Diktat des Kindes unterwerfen und dann, wenn das Kind unzufrieden ist, sagen: »Jetzt haben wir das gemacht, was du wolltest,

»Ich genieße es, die Arbeit, die mir so wertvoll ist, weiterzugeben, und freue mich, dass ich davon selbst so bereichert werde.«

CHRISTINE ORDNUMG, FAMILIENBERATERIN

»Keine andere Familie auf der Welt ist mit unserer identisch. Also müssen wir gemeinsam experimentieren, um einen Weg zu finden, mit dem wir alle zufrieden sind.«

JESPER JUUL, DÄNISCHER FAMILIENTHERAPEUT

nun musst du zufrieden sein!« – das geht nicht! Ich kann Kinder in alle Entscheidungen einbeziehen, aber für die Entscheidung, die getroffen wird, können die Kinder keine Verantwortung übernehmen. Das ist der Job der Erwachsenen! Denn sonst werden Kinder überfordert, weil sie dann die Zuständigkeit dafür haben, ob die Eltern zufrieden sind oder nicht.

Wie merke ich, dass meine Familie eine Beratung oder Therapie braucht?

Häufig kommen die Familien zu mir, wenn die Kinder Symptome zeigen. Entweder geraten sie außer Rand und Band oder sie verschließen sich oder ritzen sich, also was es so an autoaggress-

sivem Verhalten gibt, und zeigen so deutlich: »Irgendwas stimmt mit mir nicht.« Die Eltern sagen dann zu mir: »Das Kind hat immer Wutanfälle!« Das sind Sätze, die ich nicht mag, weil es ja gut ist, wenn jemand zeigt, dass er auf etwas wütend ist und sich in seiner Haut unwohl fühlt. Oder es passiert im Kindergarten oder in der Schule. Dann sagen die Eltern: »Ich hab Angst. Ich kann mein Kind nicht schützen!« Ich würde ja empfehlen, sich deutlich früher Unterstützung zu holen – und zwar in Gesprächen: »Wie erleben wir uns gerade miteinander? Wie geht es jedem von uns?« Ich glaube, das ist etwas, was wir als Familien üben müssen: von mir und dem, was mir wichtig ist, er-

zählen. Dann mache ich dem anderen auch keine Vorhaltungen ...

Leider fehlt ja meist die Zeit für solche Gespräche.

Mit dem Faktor Zeit hadere ich ungemein: Die Kinder sind den ganzen Tag in der pädagogischen Betreuung und treffen abends auf Eltern, die ein schlechtes Gewissen haben. Und dann versuchen Eltern, furchtbar gute Eltern zu sein, und vergessen, wer sie selber sind. Dann biete ich den Kindern am Abend noch mal einen guten Service – und erwarte, dass ich dann was zurückkriege. Aber genau das ist das Problem: Das wird dann ein Service, aber ich bin nicht ich! Ich-Sein würde heißen, dass ich mich auch zeige mit: »Eigentlich bin ich total müde und heute gibt's eben kein tolles Abendessen, sondern nur ein knappes.« Oder ich will meine Zeit für mich nutzen. Kann ich das dann ohne schlechtes Gewissen tun? Und kriegen meine Kinder mit, wie Erwachsensein aussieht? Oder kriegen sie nur mit, wie Erwachsene immer Dienstleister für die Kinder sind?

Welchen Benefit habe ich, wenn ich mit meiner Familie zu Ihnen komme? Sie geben ja sicher keine direkten Tipps ...

Wenn ich einen guten Tipp habe, dann gebe ich den natürlich. Aber ich bin hoffentlich respektvoll genug, dass ich vorher anklopfe und sage: »Ich hätte einen Tipp.« Oder ich gebe eine Rückmeldung: Was habe ich verstanden, was glaube ich, was bei Ihnen passiert? Sie haben ja vorhin, als Sie kamen, das Beispiel gebracht von Ihrem zehnjährigen Sohn, der sich nicht entscheiden kann, wie er seinen Geburtstag feiern möchte. Ich habe verstanden: Sie wollen so gern, dass Ihr Sohn seinen Ge-



HILFSMITTEL

Wenn Christine Ordnung alle Familienmitglieder bittet, aus Spielzeug etwas zu bauen oder aufzustellen, wovon sie träumen, erzählen sie sich gegenseitig von ihren Wünschen und Sehnsüchten.

burtstag genießen kann. Und dann rede ich mit Ihnen darüber, dass Sie diese guten Absichten haben – die bei Ihrem Sohn aber nicht ankommen. Und wir fragen uns: »Was macht Sie da jetzt unruhig?« »Aha, es sind nur noch vier Wochen ...« Und dann würde ich nachfragen: »Was wollen Sie denn am liebsten? Hadern Sie mit irgendwas?«

Sie helfen also, die Ursache für den Konflikt zu finden?

Ja, und die liegt meistens beim Erwachsenen. Ich kann mir vorstellen, dass Ihr Sohn überlegt: Was will ich – und was glaube ich, was meine Mutter gern will? Und darin steckt dann ja schon ganz viel: »Hm! Dann weiß ich nicht, was ich denken kann ...«

Na ja ... Mein Sohn ist sehr liebevoll. Könnte schon sein, dass er es mir auch recht machen möchte.

Sehen Sie: Jetzt gehen Sie von dem inhaltlichen Punkt »Geburtsplanungsplanung« auf die Prozessebene. Sie sprechen nicht mehr über den Inhalt, sondern über den Prozess: »Ich glaub, er will es mir auch recht machen.« Und wenn wir da sind, kommen ganz andere Aussagen. Das mal zu benennen und Ihrem Sohn zu sagen: »Ich glaub, du denkst auch drüber nach, wie es für mich ist.« Und dann kann der erst mal sagen: »Quatsch!« Und dann: »Na ja ...« Und dann kommt ein ganz neues Gespräch dabei heraus.

So gesehen ist unser kleines Geburtstags-Dilemma eigentlich etwas Positives ...

Ja! Alle Konflikte, Unstimmigkeiten und Turbulenzen im Alltag tragen dazu bei, dass wir Erwachsenen mit den Kindern wachsen. Und dass ich mir als Erwachsener



CHRISTINE ORDNUNG

Die Familientherapeutin ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und ihrer 18-jährigen Tochter in Berlin.

ein Stück mehr auf die Schliche komme, mich mehr kennenlerne. Das passiert mit dem Partner – und das passiert mit den Kindern noch viel intensiver. Jesper Juul nennt das: »Kinder kooperieren.« Und sie kooperieren eben auch mit den Anteilen in uns, die wir entweder selber nicht mögen und am liebsten nicht hätten oder die uns tatsächlich verborgen sind.

Was sollten alle beherzigen, damit ein gutes Klima in der Familie herrscht?

Dass die Gefühle, die wir in der Regel auf die Negativ-Liste schreiben, willkommen sind. Also dass ich aushalte, dass mein Kind wütend oder traurig ist, und nicht immer sofort versuche, das wegzuwischen, indem ich sage: »Ist doch nicht so schlimm, wird doch alles wieder gut!« Sondern dass ich benennen kann: »So schwer

ist es gerade, so beschissen fühlt sich das gerade an ...« Als Mutter möchte ich natürlich ein glückliches Kind. Es kann aber nicht sein, dass mein Kind immer glücklich sein muss, damit es mir gut geht.

Gilt das auch umgekehrt?

Also: Sollten Eltern ihre Traurigkeit offen zeigen?

Natürlich sind die Kinder erst mal sehr froh, wenn die Eltern ihr Leben schaffen. Und gerade, wenn die Kinder jugendlich werden und aus dem Haus gehen, tut man ihnen den größten Gefallen, wenn man sich gut um das eigene Leben kümmert. Aber trotzdem soll ich meinen Kindern natürlich zeigen, wenn es mir schlecht geht, denn sonst spiele ich ihnen was vor. Wichtig dabei ist, dass ich mich nicht zur Last mache, also nicht sage: »Mama ist ganz traurig und du musst jetzt lieb sein!« Dann missbrauche ich mein Kind emotional. Ich kann sagen: »Ich hab gerade echt 'ne Zeit, wo ich das graue Gefühl hab« – so hab ich das immer genannt –, »aber ich kümmere mich drum!«

Wie sieht es mit Streit unter Geschwistern aus?

Wenn Streit so destruktiv wird, dass es gefährliche Formen annimmt, dann schaue ich: Wo ist in der Familie etwas? Zum Beispiel, was die Eltern verbergen, weil es ihnen hochnotpeinlich ist. Oder gibt es in der Paarbeziehung heftige Konflikte, die zurückgehalten werden – und die Kinder leben es aus. Bei allem anderen, also wenn Geschwister raufen, die Türen knallen, sich beschimpfen, dann empfehle ich den Eltern, sich weitgehend rauszuhalten. Wenn ich mich permanent einmische, vermittele ich auch: Ich traue euch das nicht zu, dass ihr das allein hinkriegt. ■