

Regulierung der Scham der Eltern

Wie Mutter and Vater sich einander helfen, um die beste Team
zu sein

**Die meisten streitereien zwischen Eltern und Kindern,
finden zwischen einem Elternteil und dem Kind statt.**



Ein Morgen bei Schmidts

7:00 Mutter: „Lukas Schatz, Guten Morgen. Es ist 7:00 Uhr“.

Was würde geschehen, wenn Lukas sofort aufstehen würde:

- Claudia würde sich als eine kompetente Mutter sehen
- Claudia würde sich freuen, dass sie und Thomas das Gespräch mit Lukas geführt haben.
- Claudia würde sich gestärkt fühlen, da Thomas und sie ein gutes Team sind.
- Claudia wird einen wunderbaren Tag haben und mit erneuten Kräften zur Arbeit kommen.

Ein Morgen bei Schmidts

- 7:00 Lukas: „Noch ein bisschen...“
- 7:08 Mutter: „Lukas, Guten Morgen, du musst aufstehen“
- Lukas: „Ich stehe ja gleich auf!“
- 7:18 Mutter: „Lukas! Wir waren uns einig, dass du zeitig aufstehst. Also los, steh sofort auf!“
- Lukas: „Mensch, Mutti. Warum musst du auch immer so schreien? Ich hab‘ dir doch gesagt, dass ich gleich aufstehe“
- **Prinzip 1 – Bei jedem elterlichen Eingriff ist ein Elternteil mehr involviert, als der andere.**

Morgen bei Schmidts

- 7:25 Mutter: „Bist du immer noch nicht aufgestanden!?! Warum muss ich immer alles zwei Mal sagen?? Steh endlich auf!“
- Lukas: „Wo ist dein Problem?!“ (Langsam steigt er aus dem Bett)

Prinzip 2: Streitigkeiten mit dem Kind erzeugen partnerschaftliche bedürfnisse

Eltern-Partner-Dilemma

- **Wie kann ich gleichzeitig ein Partner und ein Elternteil sein?**



Morgens bei Schmidts

- 7:26 Vater: „Sag mal, musst du dich jeden Morgen so lahm anstellen? Kannst du nicht einfach aufstehen und dich fertig machen, wie deine Schwester auch?! Warum muss mich dein Gekreische jeden Morgen aufwecken? Ich hab' echt die Nase voll von dir! Bis auf Weiteres gibt's kein Fernsehen und kein Computer!“
- **Prinzip 3: Viele Eltern wissen nicht, wie sie ihre Beziehung nutzen sollen, um ihre Elternschaft zu stärken.**

Ein kurzer historischer Rückblick:

Familientherapie

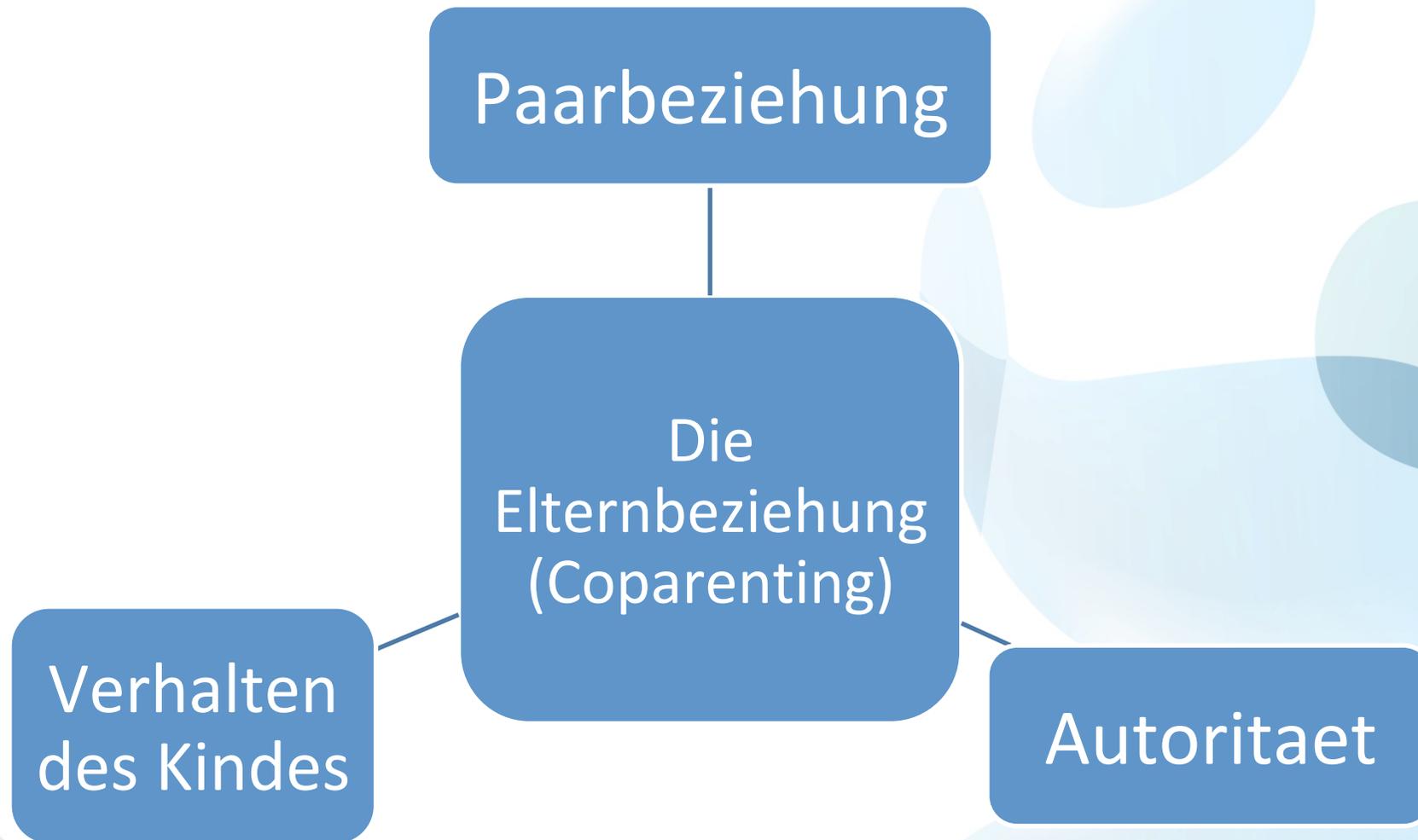
```
graph TD; A[Familientherapie] --- B[Paartherapie]; A --- C[Eltencoaching]; A --- D[Familientherapie]
```

Paartherapie

Eltencoaching

Familientherapie

Die Zentralität der Elternbeziehung in der Familiendynamik



Die doppelte Wut-Hilflosigkeit Eskalation

- Mutter: „Ich habe dir heute schon hundertmal gesagt, dass du deine Schularbeiten machen sollst!“
- Vater: „Warum ist es immer so kompliziert mit dir?!“
- Mutter: „Ja. Du hörst nie zu und machst nur, was du willst!“
- Vater: „Weißt du was, vergiss das Bayern-Spiel, wir gehen nirgendswowo hin!“



Die gespaltene Eskalation



- Vater: „Du musst ihn besser verstehen“
- Mutter: „Ich denke, ich habe ein Recht darauf, auf ihn böse zu sein“
- Vater: „Du bist nicht böse, du verschreckst ihn nur. Das bringt nix“
- Mutter: „Es hilft aber auch nicht, ihn immer zu verhätscheln, wie du das gerne machst“
- Vater: „Mag sein. Aber es ist bestimmt besser als das, was du mit ihm machst“

Elterliche Präsenz (Omer & Schlippe, 2002)

- Persönliche/Werte Präsenz: die Erfahrung, in der man Werte besitzt
- Verhaltens Präsenz : die Erfahrung, die man als Einflussnehmender hat
- Systemische Präsenz: die Erfahrung der Zusammenhalten

Scham regulieren, indem man den Elternteil an seine Werte erinnert

- Vater: „Ich bringe ihn noch um!“
- Mutter: „Ja, er kann einem wirklich auf die Nerven gehen“
- Vater: „Du hast Recht, aber ich habe meine Kontrolle verloren und habe Sachen gesagt, die ich lieber nicht gesagt hätte!“
- Mutter: „Das mag sein. Trotzdem bist du immer noch ein guter Vater“
- Vater: „Ein guter Vater nennt seinen Sohn nicht ‚Idiot‘ oder ‚Volltrottel‘“
- Mutter: „Er hat auch verletzende Sachen gesagt und dich gereizt. Ich weiß, dass du es nicht magst, die Kontrolle zu verlieren. Das passt nicht zu dir“

- Vater: „Du hast Recht. Ich hasse so zu reagieren. Das bin wirklich nicht ich“
- Mutter: „Du liebst ihn und du sorgst dich wirklich um ihn“
- Vater: „Ja. Aber ich muss es ihm zeigen, ohne meine Kontrolle zu verlieren“
- Mutter: „Es fällt schwer bei unserem Sohn die Gelassenheit zu wahren. Ich verliere die Kontrolle, du verlierst sie und er behält mit Sicherheit auch nicht immer einen kühlen Kopf. Wenn du willst, können wir uns bei ihm entschuldigen“
- Vater: „Ja, das werde ich machen“

Scham regulieren, indem man den Elternteil an seinen Einfluss erinnert

- Mutter: „Danke, dass du das in die Hand genommen hast“
- Vater: „Aber sie hat mir doch gar nicht zugehört! Und wieso muss ich sie immer auf sowas ansprechen?“
- Mutter: „Sie hat dir mehr zugehört, als sie es bei mir getan hätte. Hätte ich mich darum gekümmert, hätte sich die Situation nur noch verschlechtert“
- Vater: „Ja, ich denke, du hast Recht“
- Mutter: „Unsere Tochter ist sehr streitlustig und trotzdem schaffst du es, sie zu beeinflussen. Wie schön wär's, wenn ich das könnte“
- Vater: „Du hast ja Recht. Sie hört ja manchmal auf mich. Diesmal hat sie mir auch ein wenig zugehört“

Scham regulieren, indem man näher zusammenrückt, Wertschätzung ausdrückt und Gemeinsamkeit erlebt

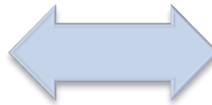
- Vater: „Danke, dass du Maja bei den Hausaufgaben geholfen hast“
- Mutter: „Irgendwer muss es ja machen!“
- Vater: „Ja. Du hast Recht. Ich wollte nur sagen, dass ich es sehr schätze, dass du das machst“
- Mutter: „Wirklich?“
- Vater: „Ja. Ich muss es dir auch öfter sagen. Du sollst nicht denken, dass die ganze Verantwortung auf dich lastet“

- Mutter: „Nicht der Rede wert. Aber trotzdem Danke, dass du mir das sagst“
- Vater: „Sobald du die Nase voll hast, gib mir Bescheid. Ich werde dir helfen“
- Mutter: „Wo hast du gelernt so zu reden? War das in der Therapie?“
- Vater: „Ja, aber ich meine jedes Wort“
- Mutter: „Och, wie lieb von dir... schade nur, dass ich dich nicht vor zehn Jahren zum Therapeuten geschickt habe...“

Elternbeziehung



Kommunikation/
Emotionale
Regulierung



Team Arbeit

Die antagonistische Haltung

- Die Eltern beschuldigen sich gegenseitig für die Probleme des Kindes verantwortlich zu sein – “Du bist zu streng.” “Du bist zu nachgiebig!”
- Eltern sind sich uneinig, ob es sich um ein problematisches Verhalten handelt. “Ich denke, dass es ein Problem ist!” “Nein, ich denke, dass es normal ist!”
- Eltern hören nicht aufeinander und sind nur bereit auf den Therapeuten zu hören.
- Die Eltern greifen sich gegenseitig an, zu involviert oder zu wenig involviert zu sein

Die kooperative Haltung

- Die Eltern können die Unterschiede zwischen ihnen tolerieren und sehen sie manchmal sogar als Stärke
- Die Eltern schätzen das was der andere tut
- Die Eltern beschuldigen sich nicht gegenseitig für die Probleme des Kindes
- Die Eltern erkennen ihre Rolle im Streit mit ihrem Kind und wollen etwas verändern.
- Die Eltern können die Kritik, an ihrem Erziehungsstil, vom anderen Elternteil annehmen.

Die Position des Therapeuten bei kooperierenden und antagonistischen Eltern

	Kooperierend	Antagonistisch
Loesungen	Problemloesung	MomentLoesung
Rolle des Therapeuten	Experte	Uebersetzer
Kommunkationsluss	Therapeut der Eltern	Von Elternteil zu Elternteil
Koalitionen	Mit den Eltern	Mit jedem Elternteil
Zeitorientierung	Zukunft	Gegenwart

Die drei Probleme des antagonistischen Haltung

individuellen Ebene: Verlust der
Stimme

Beziehungsebene:
Verbindungsverlust

Therapeut Ebene: Verlust von
Empathie

Systemic Mirroring

Eine Method die drei probleme gleichzeitig zu loesen:

- Das Elternteil bekommt eine Stimme
- Die Beziehung wird näher
- Der Therapeut gewinnt seine Empathie wieder