

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

IP und Weltfrieden

Inhalt

Heft 98

- Frieden beginnt in uns
- Ermutigt handeln und leben
- Freude am Wachsen und Reifen
- Demokratie-Training im Familienrat
- Gemeinschaftsgefühl in Indien
- Friedlich miteinander reden
- Es gibt nur eine Welt

Das Miteinander lernen

Simone Ringler beschreibt anhand eigener Erfahrungen, wie hilfreich der Familienrat sein kann, um den Blick auf Positives zu richten und Zugehörigkeit zu erleben.



Simone Ringler

ist psychologische Beraterin, systemischer Coach, Mediatorin und Kinder- und Jugendcoach in eigener Praxis. Ebenso wie ihr Mann Markus ist sie Familienrats-trainer (VpIP), die beiden sind systemisch denkende Eltern von vier Kindern.

„Familienrat ist, wenn Eltern miteinander sprechen, Geschwister sich gegenseitig zuhören und Eltern und Kinder gemeinsam nach Lösungen suchen.“
Rudolf Dreikurs

„Familienrat“, der mehrdeutige Begriff beschreibt im psychosozialen Kontext eine Intervention zur Lösungsfindung vorwiegend in Fürsorgefragen. Familienrat, so wie wir ihn verstehen, entspricht weniger einer problembezogenen Methode als einer „präventiven“ Möglichkeit. Es wird Raum geschaffen für gemeinsame Gespräche, für Beratungen über Ideen und Pläne, doch natürlich auch für ernstere Themen und Herausforderungen. Auch zusammen mit meinem Mann und unseren Kindern entdecken wir Themen, die zu besprechen sinnvoll sind: Neben der Planung der Alltagsaktivitäten geht es zum Beispiel um Neid und Unzufriedenheit, die aus ständigen Vergleichen mit anderen entstehen können.

Der gemeinsam mit Freunden produzierte siebenminütige Videoclip, der im Internet (Youtube) unter „Der Familienrat“ rasch zu finden ist, resultierte aus vielen Stunden der Diskussion. Nach Abschluss der eigenen Gedankengänge starteten wir eine Literatur- und Internet-Recherche. Dabei sind wir auf den Verein für praktizierte Individualpsychologie (VpIP) und Rudolf Dreikurs gestoßen, deren Haltung sich in erstaunlicher Weise mit unseren Überlegungen deckte. In der Folge reifte in uns der Wunsch, diese Erkenntnisse für die Gesellschaft zugänglich zu machen – es entstand die Idee zu diesem „Werbefilm“. Der Kontakt zum VpIP legte weitere Parallelen zu unseren Überzeugungen offen und veranlasste uns zur Teilnahme am Ausbildungskurs zum Familienrat-Trainer.

Den Fokus auf das Positive richten

Der Alltag in einer multimedialen Welt spielt uns täglich eine Vielzahl von Bildern ins Haus und in den Kopf. Vielfach sind wir uns deren Wirkung, speziell auf unsere Grundstimmung, nicht bewusst. Der Fokus auf Positives und Gelungenes tritt in den Hintergrund und hat oft wenig Platz im Leben. Für uns selbst und unsere Kinder wollen wir auch auf die guten Seiten des Alltags blicken, Lebensfreude vermitteln und erhalten. Wie können wir das bei der Begleitung unserer Kinder schaffen?

Für meinen Mann und mich persönlich hat sich hier etwas Besonderes entwickelt: Wir üben Ermutigung als tägliches Ritual vor dem Zubettgehen mit den Kindern. „Üben“ hat meist einen negativen und anstrengenden Beigeschmack, aber die Antworten auf folgende drei Fragen gehen uns inzwischen leicht über die Lippen:

- Was hat mir heute gefallen?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was hat ein anderer heute gut gemacht?

Es ist ein Lernprozess, der der glänzenden Seite der Medaille des Lebens einen Platz gibt, denn die dunkle Seite bekommt bereits Raum genug. Der Familienrat kann auch ein Ort dieser Ermutigung sein und bietet ideale Bedingungen. Zudem halten wir die Ermutigung und Selbstermutigung zu Beginn eines Familienrates für den besten Einstieg in eine offene und konstruktive Diskussion auf Augenhöhe mit unseren Kindern.

Demokratie-Training mit Wir-Intelligenz

Im Allgemeinen fällt es uns schwer und widerspricht dem Zeitgeist, der Mehrheit zuzustimmen oder einmal nachzugeben, vor allem dann, wenn eine Entscheidung gegen die eigene Überzeugung fällt. Es gilt als Schwäche, als Fehlen von Stand-

haftigkeit, ja als Untreue gegenüber seiner eigenen Überzeugung. Zudem werden wir ständig angehalten, uns selbst zu präsentieren: Möglichst unsere Vorzüge in den Vordergrund zu stellen und Werbung für uns selbst zu machen, das trainieren wir von der Kindheit an, über Schulen, Universitäten und Fachhochschulen bis hin zu berufsbegleitenden Kursen. Doch wie können wir dem entrinnen – und wie können wir unseren Kindern vermitteln, dass es ohne ein Miteinander nicht geht? Wo können wir ansetzen?

Hilfreich kann die frühe Erfahrung sein, dass intensives Besprechen eines Themas und eine gemeinsame Suche nach einer Lösung Sinn macht. In einem Familienrat nach den Grundsätzen von Rudolf Dreikurs gelingt uns das, was wir als Einzelne nicht immer schaffen können – nämlich neue Lösungen für neue Herausforderungen zu finden – im Gegensatz zu unseren häufigen Versuchen, neue Probleme mit alten Mustern zu bearbeiten. Das Bild einer neuen Wir-Intelligenz (WeQ) im Vergleich zum bekannten Schwerpunkt auf den individuellen Intelligenzquotienten (IQ) wurde schon beschrieben (Peter Spiegel). Leider sind wir von dieser Denkweise des WeQ im privaten und öffentlichen Diskurs noch weit entfernt.

Vielfalt hat viele Vorteile

Die regelmäßige Durchführung eines Familienrates bietet die Chance für eine Neuorientierung der nächsten Generation. Und zwar ohne die Erfahrung eines großen Zusammenbruches der Gesellschaft, wie wir dies aus der Geschichte unserer (Groß-)Väter und (Groß-)Mütter kennen. Wir können in der nächsten Generation den Wunsch und die Sehnsucht erzeugen, den Rahmen der Gleichwertigkeit und den Vorteil der Vielfalt zu suchen, und damit einen Beitrag zum Gelingen des Ganzen leisten.

Allerdings kommen wir nicht umhin, dies vorzuleben, denn der Einfluss unseres Verhaltens ist stärker als unsere Worte – und daran messen uns vor allem unsere Jugendlichen. Wenn sich unsere Kinder in einem solchen Rahmen wohlfühlen, dann suchen sie weniger nach einem „starken Mann“ oder einer „starken Frau“, der oder die mit hohem Intelligenzquotienten wahre Paradelösungen für alle anbietet und dem oder der alle folgen. Also: weg von IQ, hin zu WeQ – der Familienrat, ein wirksamer Beitrag zu einer friedlicheren Welt im Kleinen und Großen.

Dazu ein kleines Beispiel: Zufällig bekam ich mit, wie unsere siebenjährige Tochter mit zwei Freundinnen und ihrem Bruder spielte. Jeder von ihnen hatte einen Vorschlag, was sie nun spielen könnten. Eine Einigung schien vorerst schwierig, da jeder seine eigene Vorstellung in den Vordergrund stellte. Da hörte ich unsere Tochter sagen: „Dann müssen wir halt abstimmen!“ Und sie begann, dies gleich in die Hand zu nehmen. Da musste ich schmunzeln, denn das hatte sie bisher nur in unserem Familienrat so gehört und offensichtlich schon in sich aufgenommen. Das Spiel gelingt, im wahrsten Sinne.

Gleichwertigkeit leben und erleben

In allen Bereichen unseres Lebens finden wir unterschiedliche Möglichkeiten und Varianten eines Miteinanders, von sehr hierarchisch-patriarchalisch geprägten Strukturen bis zur vollkommenen Gleichwertigkeit. Beides kann angemessen sein, je nach Situation und Reifeentwicklung der handelnden Personen. Sich auf Augenhöhe zu begegnen, ist täglich eine Herausforderung für viele Erwachsene. Beobachten anstatt zu bewerten, das fällt uns oft schwer.

Gerade mit Kindern erfahren wir eine Lernchance, sie von Beginn an ernst zu nehmen und einfühlsam zu begleiten – und zwar in einem Rahmen, in dem sie ihre angelegten Potenziale entfalten können. Weg von Erziehung hin zu Beziehung, weg von Belehren hin zu Entfalten. Kinder sind keine unbeschriebenen Blätter und haben ein Recht auf Aufrichtigkeit. Wir dürfen und müssen ihnen die Wahrheit zumuten, auch wenn sie bitter sein kann. Wir dürfen ihnen auch mehr zutrauen als uns leichtfällt – und sie in ihrem Streben nach Selbständigkeit nicht durch unsere Angst blockieren. Der ganz natürlich wachsende Wunsch der Kinder, Verantwortung zu übernehmen, braucht Platz, die einzige Grenze sind wir selbst.

Die Ernte: Zugehörigkeit erleben

Der Familienrat bildet als Plattform eines offenen Austausches Gleichwertigkeit für alle Familienmitglieder, die familiären Rollen werden dabei aufgehoben. Dies heißt nicht, dass im Alltag keine Grenzen für die Kinder gesetzt werden. Bei vielen Entscheidungen können sie jedoch mitbestimmen und dies schafft weniger „Opposition“. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Erfolgsfaktoren für ein glückliches Miteinander sind auch jene ermutigenden Qualitäten (EQ), die Theo Schoenaker in seinem Buch „Mut tut gut“ beschreibt.

Auch könnten wir weiterdenken, im Sinne von „EQ und WeQ statt IQ“. Beides, EQ und WeQ, können wir im Familienrat stärken. Die Herausforderung für uns Erwachsene besteht darin, jene Haltung in sich zu entwickeln, die Gleichwertigkeit erst ermöglicht - und dies geht nicht von heute auf morgen. Da dürfen wir getrost einige alte Muster über Bord werfen, wissend, dass wir im „Notbetrieb“, also bei Konflikten, in Extremsituationen und bei emotionalem Stress, oft wieder auf diese Muster zurückgreifen.

Wir möchten alle ermutigen, selbst den Familienrat auszuprobieren und nach einer Zeit des Wachsens und Reifens die Früchte zu genießen. Diese liegen zum einem darin, Gesprächskultur zu erlernen, also zuhören, wahrnehmen, sich mitteilen und moderieren. Zudem erhöht sich spürbar die Selbstwirksamkeit – und damit verbunden das Vertrauen in sich selbst. Nicht zuletzt lässt sich Zugehörigkeit erleben, mit dem Gedanken „Gemeinsam sind wir bärenstark“, Eltern und Kinder.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Die Kraft der Gefühle

Redaktionsschluss: 15. Februar 2017

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Renate Gorg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.