

JIRINA PREKOP

**DIE SCHULE DER LIEBE IN DER FAMILIE**  
(ehem. POSITIVE ELTERNSCHAFT)

Handbuch für Kurse

# INHALT

## **Bestandaufnahme:**

### **Bestandsaufnahme: Die Liebe in der Familie und darüber hinaus verwelkt.....3**

Was die Vorahren nicht wussten, aber getan haben, und was der heutige Mensch weiß, aber nicht tut.....	4
Bedingungslose Liebe ist unsere zu realisierende Vision.....	5
Unser Handicap.....	6
Der Sinn unseres Kurses .....	7
Trauen wir uns, einen neuen Lebensstil in die Familien einzuleiten.....	7
Unsere Sicherheiten.....	7

### **Beugen wir unnötigen Konflikten vor.....8**

Ordnen wir zunächst das System in der Familie.....	8
Wischiwaschi-Erziehung .....	11
Schützen wir uns vor vernichtenden Fehlern in der Kommunikation.....	12

### **Emotionale Konfrontation gilt als Grundvoraussetzung für die Konfliktbewältigung und Erneuerung der Liebe.....13**

### **Empfohlene Literatur.....18**

### **Adressen.....18**

## Bestandsaufnahme: Die Liebe in der Familie und darüber hinaus ver- welkt

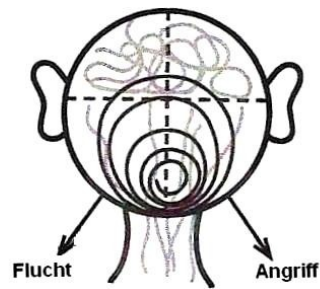
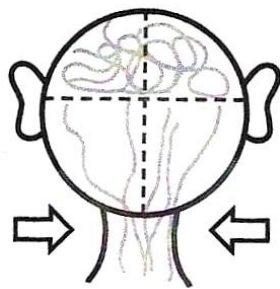
Es ist nicht üblich, bei einem knappen praktischen Handbuch mit einer philosophischen Vorüberlegung zu beginnen. Ich möchte aber nicht darauf verzichten. Sie wird deshalb am Anfang der Broschüre angeführt, damit der Leser ihren Inhalt motiviert und verantwortlich realisieren kann. Es handelt sich dabei um eine **Erste-Hilfe-Maßnahme**. Ich sage es ohne Pathos, ganz real. Die Weltkrise hat nicht nur die Finanzen ergriffen, sondern auch die zwischenmenschliche Liebe. Der Liebe geschah es zunächst im Verborgenen, ihr Untergang wird jedoch immer evidenter. Die Statistiken sprechen für sich. In Großstädten ist jede zweite Familie geschieden. Der Mensch kommuniziert lieber mit digitalen Medien statt mit anderen Menschen. Die Kinder sind auf Gedeih und Verderb den Computerspielen ausgeliefert. Sie erleben dort, am Rande der suchtartigen Abhängigkeit, ihre eigene Aggression, die sie gegenüber der bösen Welt fühlen. Und sie schießen. Ganz gezielt auf Menschen. Virtuell zunächst. Für wen oder gegen wen tun sie es? Für den unsichtbaren Papa oder gegen die schwer fassbare Mama oder sogar für das eigene matte Selbst, das krampfhaft seiner Wirksamkeit sich vergewissern möchte, um seine kindliche Identität zu spüren? Sie suchen etwas, was sie noch nicht hatten. Sie haben die Kindheit bereits verloren, bevor sie sie leben konnten. Die Eltern fühlen sich hilflos, ratlos. Ihre Reden wie „warum tust du das?“ und ihre nicht gelösten Streitigkeiten und Trennungen machen die Kinder nervös. Und solch nervöse Kinder gehen dann wiederum den Eltern auf die Nerven. Sie schreien sie an, sie ohrfeigen sie, sie schicken sie in die Einzelhaft des Kinderzimmers. Oder sie lassen sie dorthin flüchten. Eigentlich geben sie ihnen nichts anderes als das, was sie selbst in ihrer Kindheit bekommen haben. Sie haben das Gefühl, dass sie den Kindern alles das geben, was sie brauchen. Sie haben keinen Hunger, sie frieren nicht, die Schubladen sind voll Süßigkeiten, sie haben modische Markenkleidung, Computer. Wir sind eine autistische Gesellschaft, wenn wir leblosen Dingen Vorrang vor den Menschen geben. Der Mensch wird nicht durch den Bildschirm zum Mensch. Und auch nicht durch sein Bankkonto. Der Mensch lebt doch sein „Menschsein“ nur durch die anderen Menschen. Wie können diese Kinder das „Menschsein“ weitergeben, wenn sie es selbst nicht bekommen haben? Was passiert mit der Menschheit, wenn sie beherrscht wird durch Rechner statt Liebe? Diese Not haben die heutigen Eltern nicht verschuldet. Sie sind eher Opfer des durch die Jahrhunderte anwachsenden Materialismus und des technischen Fortschritts. Schon nach der Geburt wurden wir durch die medizinische Technik von dem Herz der Mutter getrennt und mussten uns an die Einsamkeit gewöhnen. Im Unterschied zu noch instinktiv lebenden Völkern, wurden wir nicht in unseren ersten drei Jahren im Tragetuch getragen. Infolge dessen entging uns der stete emotionale Dialog mit der Mutter und anderen nahen Bezugspersonen, unter dem die Kinder von den Naturvölkern unzählige wahrnehmbare Erfahrungen der sicheren Bindung und der bedingungslosen Liebe ansammeln. Denn in dem sie getragen sind, werden sie ertragen, auch wenn sie unangenehm und böse sind. Erst die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen aus dem Bereich der Hirnforschung und Ethnologie haben die tiefe Bedeutung der symbiotischen Nähe des Kindes zur Mutter im „vorsprachlichen Stadium“ erkannt. Im Fall des stürmischen emotionalen Konfliktes sind sowohl bei der Mutter als auch beim Kind Hormone aktiviert, die zu Flucht und Angriff auffordern. Diesen Instinkt haben wir mit allen Tieren gemeinsam. Aber nur Menschen und manche Primaten haben die Möglichkeit, die höhere Stufe der Liebe dadurch zu erreichen, dass das Kind fest am Körper der Mutter gehalten wird.

## **Was die Vorahren nicht wussten, aber getan haben, und was der heutige Mensch weiß, aber nicht tut**

In der Umarmung wird die instinktive Flucht verhindert und die emotionale Konfrontation von Angesicht zu Angesicht ermöglicht, bis es beiden wieder gut geht. So ist in den Naturgesetzen die Sicherheit der bedingungslosen Liebe verankert, die den höchsten und tiefsten Sinn der Menschheit darstellt. Durch die Erfindung des Kinderwagens, also durch die Technik, hat sich die Menschheit diesem Sinn unbewusst entfremdet. Im Kinderwagen oder im Laufstall wurden wir oft alleine gelassen, ohne Ansprache, wie verloren. Das Gleiche galt für die nicht übersehbare Masse der Kleinkinder in den Krippen. Dort haben wir gelernt, uns mit Gegenständen wie Schnuller, Trinkflasche oder Bausteinen zu trösten. Wenn wir andere ärgerten, wurden wir mit Schlägen oder (und) mit Ausschluss sprich Liebesentzug bestraft. Unsere kleinkindhaften emotionalen Stürme wurden also nicht im Einklang mit der Menschenwürde sondern auf der Tierebene beantwortet. Denn Tiere wissen bei einer großen affektiven Erregung nichts Besseres als Angriff oder Flucht. „Was wir in der Jugend gelernt haben, findet sich im Alter wieder,“ sagt eine Volksweisheit. Wir übertragen es auch auf unsere Ehen und elterliches Verhalten. Nur mit Mühe lassen wir uns auf die Nähe des anderen ein, wir suchen falsche Sicherheit in Verstandesmäßigkeit und Besserwisserei. Und daran verwelkt die Liebe. Es gibt sogar Menschen, die eine feste Umarmung als Freiheitsberaubung verurteilen. Aber wozu dient diese Freiheit? Zur Vereinsamung?

Schauen wir uns das ganz konkret am menschlichen Gehirn an. Wir können es in zwei wichtige Bereiche teilen:

1. Das Stammhirn haben wir mit allen Tieren gemeinsam. Es verbindet alle Sinneswahrnehmungen, Körperkoordination und das hormonelle Zusammenspiel der Instinkte, zuständig für Paarung, Brutpflege und Selbstverteidigung (Dieser Hirnbebereich wird auch als "Reptilienhirn" bezeichnet). Je nach Wildheit und Angstanfälligkeit der Gattung wird das Wesen in bedrohlichen Situationen entweder zum Angriff oder (und) zur Flucht getrieben.
2. Die Großhirnrinde dient dem logischen Denken, den Werten, dem zielorientierten Handeln, dem Gewissen und dem freien Willen. Unter dem erzieherischen Einfluss lernt der Mensch seine Sinnlichkeit, Emotionen und seine Triebe zwar genießen, jedoch mit seinem Gewissen in Einklang zu bringen. So ausgestattet soll der Mensch auch seine emotionalen Stürme steuern, indem er zum Beispiel seinen verkappten Feind im Adrenalinrausch nicht tötet, sondern sich bemüht, ihn zu verstehen und ihm zu verzeihen. Die ersten Erfahrungen, wie die hormonell bedingte Angriffsfreudigkeit und der Fluchttrieb gebremst und gedämpft werden können, macht das Kind unter dem Schutz der es tragenden mütterlichen Person. Der moderne Mensch vermisst diese natürliche „Herzensbildung“ und ist deshalb seinen Hormonen und primitiven Trieben schutzlos ausgeliefert und handelt entsprechend auf der Tierebene (er greift an oder flüchtet).



*Das sich entwickelnde Gehirn benötigt Hormonelle Stürme betäuben den Verstand  
Lenkung der hormonellen Dynamik zu- und der Mensch verliert sich in Angriff und  
gunsten des Intellekts*

*Flucht* *Angriff*

Es ist besser, eine Kerze anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Wenn es nun aber keine Dunkelheit gäbe, würde uns sicher nicht einfallen, eine Kerze zu suchen, um den neuen Weg zu beleuchten. Fürchten wir uns in diesem Sinne also nicht, den Weg zu beschreiten, denn er ist mit altbewährten Wahrheiten gepflastert, die sich bis zur Technisierung der Welt überall und zu allen Zeiten bewährt haben. Es steht uns nur unsere eigene Unerfahrenheit im Weg. Beim Einüben von etwas Wesentlichem bis Revolutionärem können wir uns heutzutage auch nicht auf eigene vertraute Traditionen verlassen. Unsere größte Sicherheit ist die berechnete Sehnsucht nach der bedingungslosen Liebe, die wir in tief in unseren Herzen spüren. Sie berührt unser Gewissen und ruft den Verstand zu Hilfe. Gehen wir also diesen Weg vertrauensvoll !

*Nähere Informationen finden sie in der empfohlenen Literaturliste am Ende der Broschüre und unter [www.prekop-festhalten.de](http://www.prekop-festhalten.de). Die Gelegenheit persönliche Berater zu finden bietet sich in den Kursen oder an der angegebenen Webseite.*

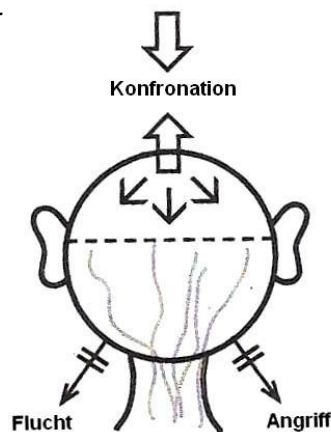
## **Bedingungslose Liebe ist unsere zu realisierende Vision**

Bedingungslose Liebe ist die wesentlichste richtungweisende Kraft im Lebensstil der Familie. Sie sollte zwischen Vater und Mutter und zwischen Eltern und Kindern gelebt werden. Bedingungslose Liebe bedeutet, dass wir die Liebe trotz allen Einwänden, die sie verderben und schmerzen, leben müssen. „..... und dass ich mit dir das Gute und Schlechte bis zu meinem Tod tragen werde“, versprechen sich bei der Hochzeit die Braut und Bräutigam. Raskolnikow in Dostojewskis Roman *Schuld und Sühne* sagte: „Aber du liebe mich, obwohl ich schmutzig bin. Denn wenn ich ohne Makel wäre, würden mich ja alle lieben.“

Es ist nicht möglich, dass die lebenslange Beziehung zweier Menschen nur in Harmonie verläuft. Wenn sie dies beanspruchen, leben sie eben nicht in der Wahrheit. Im Grunde verstoßen sie gegen das universelle Gesetz der Polarität, nach dem sämtliche Energien nur zwischen zwei Gegensätzen fließen können. Die zwei Menschen unterscheiden sich voneinander im Bezug auf die Entwicklung ihrer Persönlichkeit, sowohl im Denken, Fühlen, Wertung, Ansprüchen, Erwartungen, als auch in Temperament und Gewohnheiten. Besteht einer von ihnen, oder beide, auf seinem Recht, kann es zu Konflikten und emotionalem Stress kommen. Das wiederum ist notwendig, damit jeder seine Persönlichkeit weiterentwickeln kann. Liebeskonflikte gehören zur Polarität des Lebens. Nur so kann sich die Liebe erneuern. Lieben sollten sie sich selbst und einander auch dann, wenn sie nicht den Wünschen des Ande-

ren entsprechen. Weder sollten sie sich für den Preis ihres eigenen Ich einem anderen Menschen blind unterordnen noch in Folge eigenen Unvermögens, ihm zu verzeihen, die Liebesbeziehung auflösen. Damit sie den Wert dieser Liebe erkennen, müssen sie sich ehrlich und wahrhaft konfrontieren. "Ich bestehe nicht darauf, dass du dich änderst. Ich liebe dich so wie du bist. Auch mit deinen Mängel. Ich möchte aber, dass du weißt, wie es mir dabei geht." Falls sie voll Ärger und Enttäuschung sind und am liebsten aufschreien würden: "Lass mich in Ruhe," dem anderen den Rücken kehren und die Tür hinter sich zuschlagen möchten, sollten Sie sich den instinktiven Impuls zu Angriff oder Flucht verbieten und sich stattdessen im Arm halten, damit der angehäuften Schmerz hier abgeladen, verstanden und versöhnt werden kann. Erst dann kann in der gleichen Umarmung auch die Liebe wieder fließen.

*Unterdrückung der animalischen affektiven Tendenzen zu Angriff und Flucht.  
Verstandesmäßige Entscheidung zur  
Erneuerung der Liebe*



Das ist die einzig richtige zwischenmenschliche Konfliktlösung, denn sie verwendet rein menschliche Möglichkeiten der emphatischen Spiegelung von Antlitz zu Antlitz und den auf dem menschlichen Verstand fußenden Willen, die bedingungslose Liebe trotz der Hindernisse zu erneuern. Trotz aller Liebe zu den Tieren machen wir uns bewusst, dass sie dazu nicht in der Lage sind. Nur der Mensch hat das Recht und die Pflicht, seine Humanität sprich die Menschlichkeit zu leben. Man kann nicht genug wiederholen, dass zur Menschlichkeit die bedingungslose Liebe zu sich selbst und zu anderen gehört.

## **Unser Handicap**

Unser Handicap besteht darin, dass wir nicht gelernt haben, unsere Konflikte so zu bearbeiten, dass wir uns auf eine Erneuerung der Liebe freuen dürfen. Als Kinder durften wir unseren Eltern nicht widersprechen. Schon beim ersten Versuch wurden wir mit Ohrfeigen und Laufpass bestraft. Unsere Eltern haben so lange nicht mit uns geredet, bis wir uns entschuldigt und versprochen haben, dass wir wieder brav sind. Wir haben oft erlebt, wie sich Eltern anschrien und inmitten eines aufgeschäumten Streites auseinander liefen. Für eine konstruktive Bearbeitung eines Konflikts haben wir so gut wie keine Vorbilder bekommen. Beim Frühstück freuten wir uns, als wir sahen, dass sich die Eltern wieder lieb hatten. Wie es aber zu der Versöhnung gekommen war, wussten wir nicht. Vielleicht im Bett. Aber dahin durften wir nicht. Wir ahnten aber, dass sich dort keine richtige Versöhnung abspielte. Denn die Probleme häuften sich weiter an. Diese Unfähigkeit sollten wir unseren Eltern nicht vorwerfen. Schließlich hatten sie die gleiche Kindheit wie wir.

## **Der Sinn unseres Kurses**

besteht darin, Konflikte so zu handhaben, dass die bedingungslose Liebe wieder fließen kann. Dies umfasst alle Beziehungen innerhalb der Familie. Freude und Begeisterung, die aus der bedingungslosen Liebe fließen, sind die besten Kräfte, um das Tor zu persönlicher Freiheit zu öffnen.

## **Trauen wir uns, einen neuen Lebensstil in die Familien einzuleiten**

Du bist nicht alleine. Wir sind nicht alleine. In dieser Wendezeit spüren viele Menschen das Bedürfnis nach der zuverlässigen Hinwendung zu „Altbewährtem“ im Sinne der Schöpfungsgesetze. In vielen Organisationen und Gremien, in Kirchen und politischen Parteien, wird über die brennende Notwendigkeit diskutiert, neue Lebensformen einzuleiten. Manche Projekte sind jedoch irreführend. Es wird beim Bau von Siedlungen für nicht verheiratete Personen („Singles“) applaudiert, Kaiserschnitte werden wegen ihrer niedrigen Schmerzquelle gelobt, die absolute Selbständigkeit der Frauen und ihre Abwendung von Männern wird hochgehalten. In den Medien werden robotertechnische Geräte zur erotischen Stimulation gepriesen. Wir sollten uns von diesen Abnormalitäten und überflüssigen Diskussionen nicht aufhalten lassen. Entscheiden Sie sich für einen Lebensstil, der Ihnen und Ihrem Lebenspartner als der richtige erscheint und handeln Sie. (Goethes Faust spricht: *„Reden habe ich genug gehört. Jetzt will ich Taten sehen.“*) Fangen Sie deshalb noch heute bei sich selbst und Ihrer Familie an. Besonders am Anfang werden sie sicher manchen Fehler begehen. Fürchten Sie sich aber nicht. Das passiert jedem, besonders den Anfängern. Und Eltern sind zumindest beim ersten Kind tatsächlich Anfänger. Durch Fehler lernt der Mensch und wird zum Meister. Liebt er sich und den anderen vorbehaltlos trotz aller Fehler, lebt er in der höchsten Ebene der Liebe. Der größte Fehler wäre eigentlich, Fehlern ausweichen.

## **Unsere Sicherheiten**

Das Ihnen vorgelegte Konzept für einen neuen Lebensstil ist kein „Hokuspokus.“ Es begründet sich in den Schöpfungsgesetzen, die wir bekommen haben, damit der Mensch zum Menschen wird. Der Gläubige glaubt an Gott, der Nicht-Gläubige an die Weisheit der Natur, die Evolution. Es mag sein, wie es will (Gott und Natur sind sowieso Eins), in der Tiefe unseres Herzens spüren wir, dass der Sinn der menschlichen Existenz in der Liebe verankert ist, und dass dieser Entwicklungsplan sich über viele tausend Jahre bewährt hat. Der dramatische Untergang hat die Menschheit jedes Mal erst am Gipfel des materiellen Wohlstands bedroht, genauso wie es beim Tanz um das goldene Kalb oder vor dem Fall des babylonischen Turmes geschah. Heutzutage gewinnen wir Bestätigung unseres Denkens über die Bedürfnisse der Kinder an den jeweiligen Entwicklungsstufen von vielen wissenschaftlichen Bereichen wie Anthropologie, Theologie, Instinktforschung, Biologie, Entwicklungspsychologie, Hirnforschung u. a. Neben diesen theoretischen Bereichen blicken wir aber auch an die jahrelang schon praktizierte Erziehung zurück, so wie sie im Sinne „des Festhaltens als Lebensform“ in der Ausbildung der Festhaltetherapeuten gelehrt und in den zu betreuenden Familien praktiziert wird. Für dieses Konzept sind körperliche Strafen sowie Strafen durch Auszeit unzulässig, dafür wird emotionale Konfrontation bevorzugt. Die Ergebnisse sind ermutigend. In diesen Familien sinkt die Scheidungs-

rate, die körperlichen Strafen nehmen deutlich ab, die Kinder werden ruhiger, aufmerksamer, wissbegieriger und widerstandsfähiger, sie haben Lebensfreude.

Die angebotenen Lösungen sind einfach, verständlich und leicht anzuwenden. Manchmal ist es für den heutigen, anders erzogenen Menschen schwer, den Schatten seiner kritischen Verstandesmäßigkeit und seines Eigensinns zu überschreiten. Besonders anstrengend ist es für ihn allerdings, mit der Kraft seines Gewissen und der Verantwortlichkeit den Schatten seiner Instinkte zum Flucht oder Angriff zu überwinden.

## **Beugen wir unnötigen Konflikten vor**

Auch wenn du dich um bestmögliche Erziehung und mit allen Kräften um die Liebe bemühst, wird dir dies nicht gelingen, solange du bestimmte Gesetzmäßigkeiten, die schon immer gegolten haben und gelten werden, nicht einhältst. Diese Gesetzmäßigkeiten will der Mensch in seiner Schwäche und seinem Eigensinn oft nicht wahrhaben. Deshalb wird die Harmonie in Beziehungen permanent behindert, die Reifung der Identität wird gebremst, und es kann letztendlich passieren, dass der letzte Tropfen den Kelch zum Überlaufen bringt. Lebenslust schwindet und Depression schleicht sich ein. Die Beziehung zum Nächsten wird gestört und oft zerfällt die ganze Familie. Dem können wir durch Einführung bisher fehlender Regeln vorbeugen. Und was sind das für Regeln?

## **Ordnen wir zunächst das System in der Familie**

### *Über die Wichtigkeit der Achtung vor eigenen Eltern*

Das vierte Gebot: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst und es dir gut geht in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt...“ ist nicht nur für Christen gedacht, es gilt für alle Völker und Glaubensrichtungen. Und in keiner der Schriften wird erwähnt, dass es die Eltern verdienen müssen. Das Gebot gilt unter allen Umständen. Trotz aller Fehler und Sünden, die die Eltern begangen haben. Liebt der Mensch seine Eltern vorbehaltlos, kann er auch sich selbst vorbehaltlos lieben. Dieses Gebot der Liebe gelingt aber nicht, solange der Mensch trotz seines erwachsenen Alters immer noch als verletztes Kind leidet, so ichbezogen auch denkt und über seine Eltern urteilt. In dem Falle ist er nur scheinbar erwachsen. In der Wirklichkeit versucht er die fehlende Bemutterung noch aufzuholen. Natürlich vergeblich, mit Misserfolg. Denn er missbraucht dazu den Ehepartner oder sogar sein eigenes bedürftiges Kind anstelle ihm die elterliche Zuwendung zu geben. Der Mensch versucht krampfhaft, besser als seine Eltern zu sein. Er rebelliert gegen den strengen Erziehungsstil seiner Eltern, indem er extrem gegensätzlich agiert und sein Kind nur noch grenzenlos verwöhnt. Infolge solcher Übertragungen von seiner Kindheit begeht er viele Fehler, sowohl in der Ehe als auch bei der Erziehung. Der von der Kindheit her „geschluckte“, angestaute Schmerz äußert sich häufig in psychosomatischen Krankheiten.

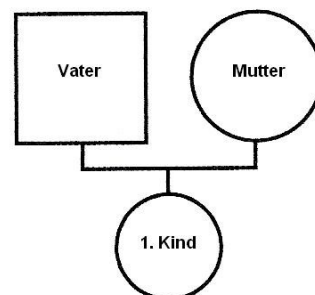
Grundlegende Hilfe besteht in der Behandlung der Wurzeln unter veränderter Sichtweise. Dazu gehört die Bereitschaft, nicht aus der Sicht des leidenden Kindes, sondern mit dem Verstand des Erwachsenen dorthin zu schauen, wo der Schmerz begann. Wenn der Mensch aufgrund seines erwachsenen logischen Denkens die Be-

troffenheit seiner Eltern in ihrer Kindheit versteht und sich in ihr schweres Schicksal einfühlt, denkt und urteilt er bereits nicht mehr als Kind. Nun wurde er zum einsichtigen Erwachsenen, der bereit ist, seine Eltern trotz all ihrer Fehler zu lieben, ihr schmerzhaftes Schicksal mindestens zu ehren, sich bei ihnen zu bedanken und sich den Segen von ihnen zu nehmen. **Die Versöhnung mit den Eltern öffnet das Tor zur Freiheit für den Mut zum Elternsein**, das eigentlich ohne Fehlern nicht möglich ist.

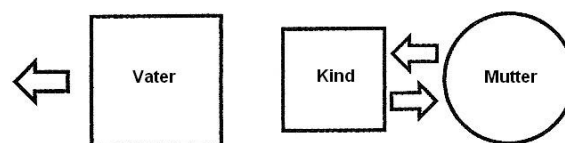
### *Einige wichtige systemische Regeln, ihre Störungen und Lösungen*

Die Eltern als Paar haben im System Familie die erste Stelle. Diese Stelle schenken sie sich in gegenseitigem Einvernehmen. Beide sind gleichberechtigt. In der Erziehung zum Kind bemühen sie sich unentwegt um eine einheitliche Haltung. Sie ziehen sozusagen am gleichen Strang. In ihre Konflikte ziehen sie das Kind nicht mit hinein, da es sonst aufhören würde, Kind, d.h. es selbst zu sein. Es wäre hilflos und hätte unter Schuldgefühlen leiden.

Das Kind hat die zweite Stelle. Die Eltern sind groß, das Kind ist klein. Die Eltern schenken ihm bedingungslose Liebe, Geborgenheit, Verpflegung, Vorbild, Erziehung, und die Orientierung in Werten. Das Kind nimmt diese Gaben an. Würde man das Kind an die erste Stelle setzen, würde es die Chance dieser Gaben verlieren.

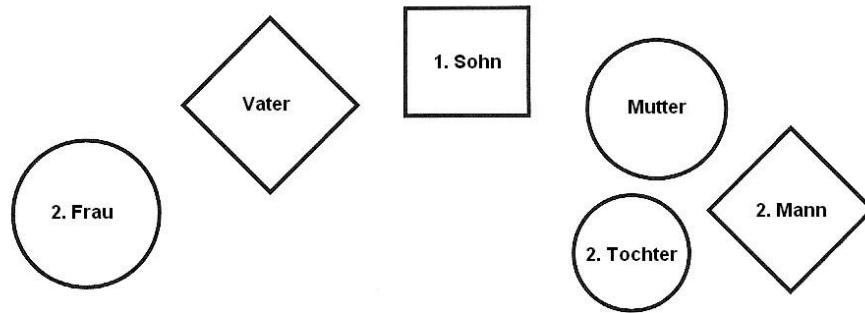


*Positive Familienaufstellung*



*Störung, da das Kind bei der Mutter an 1. Stelle ist.  
Der Vater hat die erste Stelle verloren.*

Wenn eine geschiedene Mutter einen neuen Partner hat und das Kind bei ihr verbleibt, muss das Kind seine Position zwischen den Eltern beibehalten. Das heißt, es hat bei der Mutter die erste Stelle vor ihrem neuen Partner und gleichzeitig die erste Stelle beim Vater vor seiner eventuell zweiten Frau. Der zweite Partner gilt immer als der Zweite. Wenn aus dieser Verbindung ein Kind geboren wird, gilt es immer als zweites, denn in der Beziehung zur Mutter ist es tatsächlich das zweite. Je häufiger die Familien auseinanderfallen und aus den Resten danach neue entstehen (Patchwork), um so mehr steigt das Bizarre (Ungewöhnliche) des Themas und gibt Raum für das Gefühl des Provisoriums und des Misstrauens in die Liebe.

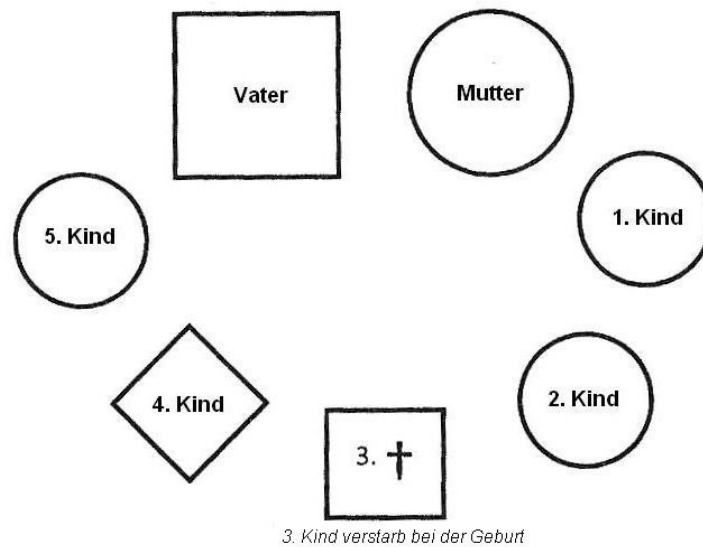


*Gute Familienordnung der Frau mit dem Sohn aus 1. Ehe und der Tochter aus 2. Ehe. Der 1. Mann hat auch wieder geheiratet.*

In der Geschwisterreihe hat jedes Kind ein Recht auf seine eigene Position – je nach Chronologie der Geburten und unabhängig von Geschlecht, Begabung, Behinderung und unabhängig davon, ob das Kind lebt oder verstorben ist. Der Erstgeborene hat die erste Stelle, der Zweitgeborene die zweite Stelle etc. Aus der Geschichte sind uns viele tragische Schicksale bekannt (z.B. Kain und Abel), wenn die Reihenfolge eigenmächtig, durch subjektive Zuneigung verändert worden war. In das System gehört z.B. auch das Kind, das noch vor der Geburt im Mutterleib gestorben ist. Es darf nicht vergessen werden. Und es muss einen Namen bekommen. Dazu gehören auch nichteheliche Kinder. Falls einem Kind sein Recht auf Zugehörigkeit verweigert wird, würde es zumindest einem Geschwister, dem man einen Sonnenplatz geboten hat, trotzdem nicht gutgehen. Dies ist in alten Märchen nachzulesen (z.B. die Halbschwestern von Aschenputtel).

Es wird empfohlen, die Stellen in der Geschwisterreihe nach Rechten und Pflichten zu differenzieren. Der Erstgeborene hat die Pflicht, in die Schule zu gehen, die jüngeren Geschwister zu hüten, Geschirr abzuspülen, er hat aber auch das Recht abends später ins Bett zu gehen, oder sich im Straßenverkehr auf dem Fahrrad zu bewegen. Der Zweitgeborene hat z.B. die Pflicht, das Handtuch an seinen Platz zu hängen und auf dem Schoß sitzen zu bleiben, bis er gegessen hat, und hat noch Recht ab und zu in die Windeln zu machen.

Damit die Kinder mit allen Sinnen das gute System der Familie wahrnehmen können, ist es von großem Vorteil, diese Regeln auch durch die Sitzordnung am Tisch zu demonstrieren. Bei dieser Gelegenheit fallen uns auch unausweichliche Ausnahmen ein, die zum Leben gehören: wenn zum Beispiel das jüngste Kind oft den ersten Platz zwischen den Eltern bekommt, weil es gefüttert wird. Obwohl es eigentlich das letzte ist, besetzt es häufig (manchmal auch fortdauernd!) die erste Stelle. Diese Ausnahmen geben oft Anlass zu Neid und Eifersucht und rufen Gefühle des Unrechts und Konflikte hervor. Auf der anderen Seite allerdings bieten sie auch eine Chance zur Konfliktverarbeitung, wohlthuendem Umordnen des Systems und befreitem Fluss für die Liebe.



*Gute Familienordnung mit 5 eigenen Kindern*

In das Familiensystem gehören – ungeachtet dessen ob sie noch am Leben oder gestorben sind – die Kinder, Eltern und ihre Geschwister, Großeltern und Urgroßeltern. Das Recht auf systemische Zusammengehörigkeit haben auch diejenigen, die wegen einer Scheidung oder Tod, wie z.B. der erste Ehemann oder die frühere Geliebte, den Platz für jemand anderen geräumt haben. Auch die Fremden, die sich für jemanden aus der Familie geopfert haben, wie z.B. ein Rettungsanitäter, der beim Rettungsversuch ums Leben kam, gehören zum System.

Jeder Mensch hat das Recht auf einen Platz im System. Falls er ihn nicht bekommt, wenn er ausgeladen oder verschwiegen wird, muss ihn jemand aus der nachfolgenden Generation vertreten und seine Gefühle, Einstellungen und das Schicksal übernehmen. Wir können von „Gottes Mühlen sprechen, die langsam aber sicher mahlen.“ Diese archaischen Wahrheiten und Ordnungen sind Themen der alten Mythen und Märchen.

Das bekannteste ist wohl das Schicksal des Schneewittchens. Ihre, nach der Geburt verstorbene Mutter wurde vergessen, an ihre Stelle hat sich „die Schönste von allen“ aufgedrängt und der Vater stimmte dem schweigend zu. Die Konsequenz folgte: das Schneewittchen folgte der Mutter fast bis in den Tod.

Wenn im System schwarze Löcher herumspuken, entsteht eine fortwährende, von unheimlicher Unruhe und Spannung besetzte Atmosphäre wie vor dem Gewitter. Die Problemlösung ist eigentlich einfach: Informationen über die Familienschicksale einholen und jedem Familienmitglied seine Stelle geben. Egal, ob das Mitglied es verdient hat oder nicht.

### **Wischiwaschi-Erziehung**

Ähnlich wie von der systemischen Unklarheit wird die Unruhe in der Familie auch von der inkonsequenten Erziehung geschürt. Die „weder Ja – noch Nein“ Umgebung ohne klare Orientierung ist ein Treibhaus für Gereiztheit und Konflikte. Oft besitzen die Neigung dazu die Mütter, obwohl sie es eigentlich gut meinen. Im Unterschied zu den eher linear denkenden Männern verlassen sie sich nämlich nicht auf bestimmte

Schemata (Ja ist Ja, Nein ist Nein), sondern vielmehr auf ihre weiblich verführerische Überredungskunst und Reichhaltigkeit ihres Wörterbuches. Dadurch erscheinen sie dem Kind nicht vorhersagbar. Darunter leiden im besonderen Maße die Jungen. Die unzähligen, unverbindlichen Aufforderungen seitens der Mutter machen den Sohn nervös. Denn das männliche Gehirn reagiert auf Unberechenbarkeit allergisch. Aber auch die Mutter ist mit sich und mit ihm unzufrieden und am Ende schreien sich beide an. Oft führt dies zu Streitigkeiten unter den Eheleuten. Das Kind weiß dann nicht, auf wessen Seite es sich stellen soll, leidet unter dem Ehezwist und gibt sich dafür oft die Schuld. Schon die Uneinigkeit der Eltern alleine ist der Nährboden für unnötige Konflikte.

Das Kind hat das Grundbedürfnis, sich auf klare, aufeinander abgestimmte Botschaften beider Elternteile verlassen zu können. Aus Liebe zum Kind müssen sich die Eltern einig werden. Empfehlenswert ist es, die Regeln ähnlich Verkehrsregeln aufzustellen: ein Lichtsignal heißt schnell und zügig zu reagieren, ohne noch einmal das wiederholte Aufblinken abzuwarten. Bei Rot müssen wir stehen bleiben. Bei Grün loslaufen. Vorfahrt haben wir immer von rechts und nicht einmal so und einmal anders. Unzuverlässige Regeln wecken bei allen Verkehrsteilnehmern Unruhe und Spannung. Es ist deshalb notwendig, dass sich die Eltern in der Handhabung der Regeln einig sind, auch wenn dies Zugeständnisse im logischen Verständnis des einen Elternteils erfordert (Als Fahrer muss ich die allgemein geltenden Verkehrsregeln befolgen, auch wenn ich die logische Begründung vermissem, warum man von rechts und nicht von links Vorfahrt hat).

Es ist auch unabdingbar, dass die Eltern ihren Kindern zeigen, wie sie die aufgestellten Regeln selbst einhalten. Sie sind für das Kind Vorbilder. Ein Beispiel dafür: In der Familie gilt als Regel, dass wir auf den ersten Ruf reagieren und er nicht mehrmals mit erhöhter Aggressivität wiederholt werden muss. Dies bedeutet für die Eltern, dass sie dies vorleben. So zeigen sie dem Kind, dass sie auch untereinander als Mann und Frau auf die Ansprache gleich reagieren. Erst dann eigentlich kann man das gleiche Einhalten dieser Regel vom Kind verlangen. Reagiert das Kind auf den Ruf der Mutter gleich, soll sie sich darüber freuen. Wenn das Kind den ersten Ruf unbeachtet lässt, sollte die Mutter den Ruf von der Ferne auf keinen Fall nochmals wiederholen. Sie müsste eigentlich lauter werden und sich eventuell bis zum Schreien steigern. Ungünstig ! Um den Ruf, verbindlich, zu wiederholen, soll sie zum Kind gehen und es dabei aus der Nähe liebevoll berühren: „Ich habe dich gerufen.“ Es bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass das gerufene Kind sofort folgen muss. Es darf über das Geforderte anständig verhandeln. Falls es daran aber durch die angestaute Wut gehindert wird und dem Kind die Worte zur Konfrontation fehlen, ist es besser, es im Arm zu halten, damit es seine Wut ausschreien, ausweinen und eventuell auch erklären kann, was es quält.

### **Schützen wir uns vor vernichtenden Fehlern in der Kommunikation**

Um welche Fehler geht es? Einige Beispiele vom Alltag dafür:

Die Mutter ist zu Besuch gekommen. Die Tochter vertraut sich ihr an, wie es ihr als frisch Verheiratete geht. Sie möchte sich nicht beschweren, sie möchte nur hören, ob es Anderen genauso geht, vielleicht auch der eigenen Mutter. Sie sagt, sie würde sich abends im Alleinsein langweilen, wenn der Mann nach dem Fußballtraining mit

Kameraden noch in die Bierkneipe geht. „Da musst du aufpassen, Mädchen. Du warst schon immer so naiv gutgläubig.“ Die alte Mutter meint es auf ihre Art gut. Sie will ihr Kind warnen. Ihr Einfühlungsvermögen ist jedoch auf ein Minimum reduziert. Statt Verständnis und Trost zu spenden, sät sie Gift in der Seele. Wie fühlt sich die Tochter? Sie verliert den Mut und die Lust, diesen Dialog weiterzuführen. Was soll sie auf den Vorwurf ihrer Gutgläubigkeit antworten? Wie soll sie ihren Mann verteidigen? Sie fühlt sich hilflos und deshalb schweigt sie lieber. Sie spricht über das Wetter, die Mode oder die Fernsehsendungen. Oder sie sagt nichts.

Der fünfjährige Hans weint an Mutters Schulter: „Anna hat mich mit dem Tennisschläger am Kopf geschlagen.“ – „Und du hast sie wieder nicht in Ruhe gelassen und hast sie geärgert, nicht wahr? Benimm dich doch wie ein großer Bruder. Du kannst es doch.“ Die Mutter hat gute Absichten, sie motiviert den Erstgeborenen zu sozialem Verhalten und lobt ihn dafür. Das ist aber nur ein Teil. Zunächst, und das in erster Linie, rügt und verdächtigt sie Hans und steht auf der Seite seiner kleinen Schwester. Sie beschützt ihn nicht vor Annas Aggression. Hans verstummt unter dem Schmerz und zieht sich in seine innere Emigration zurück. Er wird sich Mama nicht mehr anvertrauen. Niemals. Und basta! Aber er wird es Anna heimzahlen.

Solche Elternreaktionen sind für die Mitteilungsbereitschaft schwer verletzend bis tödlich. Das wachsende Vertrauen ist eine zarte Pflanze. Sie benötigt Feinfühligkeit. Niedergewalzt unter den Rädern eines LKWs erholt sie sich schwer oder nie. Aus der Therapiepraxis wissen wir, dass sich diese missverstandenen Kinder schwer auf die angebotene Konfrontation einlassen. Wenn sich so ein Schmerz anhäuft, ist es auch für den Therapeuten schwer. Wie sollte man also reagieren?

Der Angesprochene sollte von sofortiger Bewertung und Belehrung Abstand nehmen. Er sollte **dem anderen nichts aus- oder einreden, nur aufmerksam zuhören, feinfühlig bestätigen, Resonanz geben**. Im ersten Fall wäre folgende Antwort der Mutter günstig „Wenn er beim Training ist, fühlst du dich alleine. Aber du weißt doch gut, er kommt zurück.“ Und im zweiten Fall: „Ja, das tut weh. Und auf Anna bist du jetzt zornig, das glaube ich. Wo tut es dir weh? Zeige! Ich blase darauf.“

## Emotionale Konfrontation gilt als Grundvoraussetzung für die Konfliktbewältigung und Erneuerung der Liebe

Um für den Fluss der Liebe in Ihrer Familie ein zuverlässiges Flussbett zu bereiten, entscheiden sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner(in) für eine grundsätzliche Veränderung Ihres Lebensstils. Besprechen sie dies auch mit Ihren Kindern und Großeltern.

**Der neue Lebensstil** besteht restlos aus folgenden Grundsätzen:

- **Wir strafen uns nicht gegenseitig durch Unterbrechung der Kommunikation, das heißt durch Liebesentzug. Wir verzichten auf körperliche Bestrafungen.** Wir strafen unsere Kindern nicht einmal mit einem Klaps. Denn sämtliche derartigen Bestrafungen behindern den Augenkontakt. Und eben dieser Kontakt von Antlitz zu Antlitz ist für die Einfühlung bei der Konfrontation entscheidend. Auf diese Weise verbieten wir uns bei der Entstehung einer emotionalen Krise die Flucht. Machen wir uns Eltern und auch Kindern bewusst, dass körperliche Aggression

und Flucht dem tierischem Niveau entsprechen und dass wir als Menschen menschenwürdige Mittel verwenden.

- **Grundsätzlich wollen wir die Konflikte durch emotionale Konfrontation lösen.** Zwar ist die Konfrontation von Antlitz zu Antlitz am wirksamsten, gelegentlich kann sie aber auch mit geschlossenen Augen verlaufen. Dann aber müssten sich die beiden umso mehr spüren und hören. Optimale Position für das Kind mit einem seiner Eltern oder für die Frau im Arme ihres Mannes findet dann in der Halskuhle statt. Hier ist zu spüren, wie es mir im Arme des Menschen geht, den ich liebe, der aber die Liebe verletzt. Jeder drückt seine Verletzung in der Ich-Form aus. Man kann sie auch herausschreien oder beweinen. Indem der Schmerz wahrnehmbar ausgedrückt wird, hat der andere die Möglichkeit, sich in den Schmerz einzufühlen. Die Umarmung ist schon wegen unserer instinktiven Neigung zur Flucht von großer Bedeutung. Sie bietet den Schutz, die Konfrontation so lange auszuhalten, bis wir uns gegenseitig einfühlen und unsere Gefühle spiegeln können. Erst dann kann ich den anderen begreifen und annehmen so wie er ist. Und in der Gegenseitigkeit kann ich mich selber begreifen und angenommen fühlen, so wie ich bin. Wir gehen erst dann auseinander, wenn es uns in der erneuerten Liebe gut geht. Dabei soll die Versöhnung stets „bevor, die Sonne untergeht“ stattfinden. Mit einem ungelösten Streit gehen wir nicht ins Bett.
- Bei einem **schwachen Konflikt, der mit Worten zu lösen ist**, reicht der Augenkontakt im Stehen, auch ohne körperliche Berührung.
- Bei einem **schwierigeren Fall** sollten wir uns zumindest am kleinen Fingern oder an den Händen halten. Wir können auch den Kopf des anderen in unsere Handflächen legen, damit wir die Körpersprache des anderen intensiv wahrnehmen können. Mimik, Blick, Tränen, Wut oder Sehnsucht, Atem, Veränderung der Gefühlslage, Sehnsucht des anderen, um zu erfreuen und wärmen.
- Und wenn unsere **Krise lang und schwer** ist und wir beide lieber vor dem Schmerz flüchten wollen, legen wir uns zur festen Umarmung hin und stehen erst dann auf, wenn wir in der Liebe wieder verbunden sind.

In der dramatischen Konfrontation der Erwachsenen haben die Kinder nichts verloren. Es würde sie nur belasten. Bei Konflikten, die sich zum Zuhören des Kindes eignen, ist es vorteilhaft, es am **Vorbild der Eltern** erleben zu lassen, wie eine Konfrontation verläuft und wie die erneuerte Liebe die Eltern glücklich macht. Gleichzeitig macht eine solche Erfahrung die Kinder frei. Sie nehmen wahr, dass sie sich nicht einmischen müssen und dies auch nicht dürfen. Wohltuend erleben sie, wie sich die Eltern aus eigener Kraft versöhnen, ohne einen Dritten zu benötigen.

Versuchen Sie auch, **die Großeltern für den neuen Lebensstil** zu gewinnen. Obwohl sie schon alt sind und sie es als Kinder und junge Erwachsene nicht erlebt haben, haben viele dafür Verständnis und wünschen es sich selbst. Sie wissen ja, dass Ihnen der Körperkontakt sehr hilfreich sein wird, wenn sie einmal im Alter die Sprache verlieren.

**Wie sollen wir es mit den Kindern handhaben?** Beginnen Sie mit Kindern erst dann, wenn Sie selbst die Erfahrung gemacht und erkannt haben, dass das, was Sie tun, richtig und gut ist. Erst dann, wenn Sie sich selbst überzeugt haben, dass es sich nicht um Verletzung des freien Willens, sondern eben um seine Stärkung handelt, mit der Sie ihre tierischen Hormone überwunden und danach das Tor der menschlichen Liebe weit geöffnet haben.

Versammeln sie Ihre Familie um sich und erklären Sie als Eltern den Kindern, wie Sie den Lebensstil in der Familie verändern wollen. Informieren Sie sie darüber, dass wir als Menschen andere Möglichkeiten zur Konfliktlösung haben als die Tiere. Das Übereinkommen führen Sie in entspannter Atmosphäre und bei klarem Verstand durch, so dass den Beteiligten nichts im Wege steht, bereitwillig dem neuen Lebensstil zuzustimmen. Es wäre sinnlos, diese vernünftige Übereinkunft in irgendeinem emotionalem Amok erzielen zu wollen, in der bereits die tierischen Hormone stärker als die denkende Gehirnrinde sind.

### **Klären Sie die Kinder über die Regeln der Konfrontation in festhaltender Umarmung auf!**

Bei Verarbeitung eines Konfliktes ist vor allem die körperliche Aggression als menschenunwürdig zu verhindern. Schlagen, treten und beißen kann jedes Tier. Wir sind aber Menschen, die einen Mund zum Schreien und Sprechen haben, wir haben einen vielsagenden Augenkontakt und die Mimik für den Gesichtsausdruck. Das ist unsere Ausstattung zum Einfühlen. Und eben diese Einfühlung sollte für uns als der richtigste, da menschlichste Weg zur Bewältigung unseren Konfliktes gelten. Du kannst mir Deine Wut und Trauer zeigen und auch ich zeige Dir meinen Schmerz. Von Antlitz zu Antlitz. Dabei hältst nicht Du mich, liebes Kind, sondern ich Dich. Denn ich bin Deine Mama (Papa) und ich beschütze Dich. So schütze ich auch Deine Hände vor einem Aggressionsausbruch. Deshalb legst du Deine Hände auf Dein Herz und auf Deinen Bauch und ich umarme Dich von oben. So kannst Du auch Deine Gefühle in deinem Körper deutlicher spüren. Keiner von uns braucht seinen Schmerz schlucken, sondern dorthin abladen, wo er auch begann. Und wir werden es so lange tun, bis wir uns ineinander hineingefühlt haben, uns besser verstehen und bis unsere Liebe wieder fließt.

Einem **kleinen Kind** können wir nicht viel mit Worten erklären. Es begreift die emotionale Konfrontation durch das Erleben. Wenn es sich in emotionalem Sturm befindet, braucht es den festhaltenden Körperkontakt **als wäre es im Tragtuch** und das ohne argumentatives Reden. Es benötigt Empathie durch Spiegeln seiner Gefühle, Konfrontation, eventuell mit Grenzziehung. Wenn die Mama vom Baby geschlagen wird, so hält sie seine Hand an und sagt mit ernstem Gesichtsausdruck deutlich „Nein! Das tut mir weh. Schrei' mich an! Das darfst du.“ Sie lockert aber die Umarmung nicht. Damit das Baby nicht früher einschläft, solange es die erneuerte Liebe nicht wach und voll genießen kann, regt die Mama ihr Baby immer wieder zu Liebko-sungen und aufheiternden Spielchen an. Wenn das Baby schon so weit entspannt ist, dass es diese Angebote gerne annimmt, ist die liebevolle Bindung noch lange zu genießen.

Es hat sich bewährt, Kindern **nach dem dritten Lebensjahr Aufklärung** über das Festhalten zu geben. In dieser Entwicklungsstufe fangen sie an, den Unterschied zwischen Ich und Du zu verstehen, sie ahnen schon, was ein Tier und was ein Mensch kann. An Plüschtieren (Krokodile, Wölfe u.a.) kann man ihnen zeigen, wie diese Tiere ihre Wut äußern, wie sie sich wütend beißen und schlagen und wie sie auseinanderlaufen, ohne sich zu versöhnen. Ihnen fehlt der „obere Teil des Gehirnes“. Zeigen Sie auch Ihrem Kind, wie Sie sich als Eltern von Antlitz zu Antlitz konfrontieren. Zeigen Sie es zwar live, aber ohne realen Affekt. Und teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie es als Paar in der Tat tun und tun werden, wenn Sie in einen großen Krach geraten und zum Weggehen voneinander wie die Krokodile neigen. Und weil Sie damit so gute Erfahrung machen, wollen Sie es auch mit ihren Kindern tun.

Wenn dann diese Situation entsteht, haben Sie eine einmalige Gelegenheit, die Aggression Ihres Kindes zu kultivieren: Sie erlauben den Händen nicht, Sie zu schlagen, den Füßen nicht, Sie zu treten, den Zähnen nicht, Sie zu beißen. Die ganze Aggression ihres Kindes kann über den Mund durch Schreien und in der Ich-Form ausgedrückt werden: „Ich bin wütend auf Dich, Mama. Ich bin furchtbar zornig!“ Auch die Eltern müssen ihren Schmerz kindgemäß ausdrücken, um von dem Kind verstanden zu werden: „Es tut mir weh und macht mich wütend, wenn Du die Kinder im Kindergarten schlägst. Ich liebe Dich aber trotz alledem. Umso mehr tut es mir weh, dass Du zu den Kindern so böse bist.“ Wenn die Spannung weicht, ist die Zeit der großen Freude an der erneuerten Liebe mit Zärtlichkeiten, Liebeserklärungen, Erzählungen über die Geburt und erste Erinnerungen u.a. zu genießen.

Es ist ganz natürlich, dass die Jugendlichen in der **Pubertät** den Körperkontakt mit den Eltern ablehnen. Diese Verweigerung ist zu respektieren. Es handelt sich hierbei um das intensive Verlangen nach eigenem Willen und nach eigener Identität sowie Hemmung vor der Inzestgrenze. Dies ist unbedingt zu respektieren. Die Erfahrung lehrt dennoch, dass sich Jugendliche, die in ihrer Familie die emotionale Bewältigung der Konflikte unter der festhaltenden Umarmung schon als Kinder erfahren haben, auch noch in diesem heiklen Alter darauf einlassen. Zu berücksichtigen ist allerdings die Inzestgrenze. Deshalb sollten sich die beiden – der Sohn mit seiner Mutter und die Tochter mit ihrem Vater vor Berührung der genitalen Körperteile schützen. Beispiel: der Vater sitzt auf dem Boden, lehnt sich mit dem Rücken an die Wand und die Tochter liegt seitlich in seinen Armen, Kopf in seiner Halskuhle. Anders ist es allerdings, wenn der Jugendliche in tiefster Lebenskrise steckt, selbstmordgefährdet ist oder im aggressiven Amoklauf gegen Andere. Hierbei braucht er die festhaltende Umarmung als Lebensrettung.

**Die Anwendung (oder Nicht-Anwendung) und Steigerung des Körperkontaktes je nach der Ernsthaftigkeit des Konfliktes** gilt sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen:

\*1. Stufe: Es genügt Blickkontakt auch ohne Körperkontakt z.B. mit Worten: „Autsch, es tut mir weh, wenn Du mich beißt. Nein, das machst Du nicht“. Wenn das Kind aufhört, ist alles in Ordnung.

\*2. Stufe: Wenn das Kind weiterhin beißt, nimmt ein Elternteil es auf den Arm, nimmt sein Gesicht in seine Handfläche, den Mund am besten zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger, und sagt deutlich: „Aua, das tut mir weh. Nein, ich will das nicht!“ Wenn es hilfreich war, müssen wir die Konfrontation nicht fortsetzen.

\*3. Stufe: Wenn das Kind aber voller Wut ist und die Worte der Mutter (des Vaters) nicht wahrnimmt, muss die emotionale Konfrontation intensiver sein. Auch in der elterlichen Reaktion muss der geäußerte Schmerz für das Kind deutlich erkennbar sein. „Mir tut das weh! Ich bin wütend, wenn du mich beißt.“ Es ist dann vorteilhaft, den lang anhaltenden Schmerz im Liegen zu verarbeiten.

Jedes Alter verlangt unterschiedliche **Körperlagen** bei der Umarmung. Im ersten Jahr wird ein Kind wie ein Säugling in Mutters Halsgrübchen gehalten. In der Trotzphase tut es dem Kind gut, in der Reiterposition auf dem Schoß des Elternteils zu sitzen und sich mit Kraft auf die Unterlage zu stemmen. Wenn ein Kind älter ist, gelingt die feste Umarmung im Liegen. Nie aber sollte das Kind oben liegen und die unter

ihm liegenden Eltern halten. Es leuchtet ein, dass es ein Fehler gegen die systemischen Regeln wäre. Das Gegenteil wiederum ist gut: Den die Eltern sind groß und das Kind klein.

Grundsätzlich ist die emotionale Konfrontation als Hilfe zur Erneuerung der bedingungslosen Liebe zu verstehen, niemals als Strafe !

#

Sollte es einmal eine Untersuchung dieses „altneuen“ Lebensstils geben, bin ich neugierig, was sich herausstellt. Ich denke, es wird weniger Scheidungen, Depressionen und Selbstmorde, aber mehr Lebenslust und auch mehr Kinder geben.

## Empfohlene Literatur

- Hellinger B.: Ordnungen der Liebe - Heidelberg 1997  
Prekop J./Hellinger B.: Wenn ihr wüsstet, wie ich euch liebe - Kösel 3.Aufl. 2002  
Prekop J.: Eltern dürfen Fehler machen .Kösel 2009  
Prekop J./Hüther G.: Auf Schatzsuche bei unseren Kindern - Kösel 3 Aufl. 2007  
Prekop J.: Der kleine Tyrann - Kösel 18.Aufl. 2007  
Prekop J./Schweizer Ch.: Unruhige Kinder - dtv 5.aufl. 2005  
Prekop J.: Erstgeborene - Kösel 8. Aufl. 2007  
Prekop J./Schweizer Ch: Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen  
- Kösel 6. Aufl. 2007  
  
Prekop J.: Einfühlung oder die Intelligenz des Herzen - dtv  
Prekop J.: Ich halte dich fest, damit du frei wirst - Kösel 2008  
Prekop J.: Eltern dürfen Fehler machen - Kösel 2009

## Adressen

GFH Gesellschaft zur Förderung des Festhaltens als Lebensform und Therapie e.V.  
88131 Lindau, Rotmoosstr. 4a  
info@prekop-festhalten.de  
www.prekop-festhalten.de