

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

### WIE ZUHÖREN WIEDER GELINGEN KANN

**W**enn Menschen in belastenden Situationen Schwierigkeiten haben, ihre Interessen und Bedürfnisse auszudrücken und dem anderen vorurteilsfrei zuzuhören, entsteht oft ein Teufelskreis gegenseitiger Verletzung und Eskalation. Gerade bei Elternpaaren, denen es kaum gelingt, ihre gemeinsame Verantwortung für die gemeinsamen Kinder nach der Trennung aufrechtzuerhalten, gelangen oft Elemente in die Kommunikation, die dem anderen seelische Gewalt zufügen. Wie kann dennoch ein neuer erfolgreicher Versuch gestartet werden, wieder konstruktiv miteinander zu reden? Dieser Beitrag soll Mut machen und Wege zeigen, wie in gewaltfreie Kommunikationsstrukturen gefunden werden kann. Das ehemals verbindende, das dazu geführt hat, gemeinsam Eltern zu werden – und sei es noch so kurzlebig gewesen – kann wieder belebt werden, wenn man sich der inneren Bereitschaft öffnet, dem anderen (wieder) zuzuhören. Und damit etwas anderes zu tun als in den Phasen völliger Verständnislosigkeit. Wenn nichts mehr geht, geht immer noch was! Indem man einen Unterschied macht! Wir wissen: Man kann nicht nicht kommunizieren! Aber man kann anders kommunizieren! Das gelingt jedoch nur, wenn man bei sich selbst anfängt, etwas zu verändern.

### Bedürfnisse als unbestechliche Wegweiser

Der Weg zu diesem Unterschied, zu dieser neuen Form von zuhören und sprechen, braucht mehrere Schritte, die es dem einzelnen auch abverlangen, über seinen eigenen Schatten zu springen. Das heißt, dass der Wunsch, dem Kind ein guter Vater – eine gute Mutter zu sein, stärker sein sollte, als die Überzeugung nur über Anwälte kommunizieren zu müssen, um Recht zu bekommen, was auch immer das im Einzelnen bedeuten könnte. Für diesen Neuanfang kann es hilfreich sein, sich zunächst die Grundannahmen gewaltfreier Kommunikation zu vergegenwärtigen.

#### 1. Alle Menschen haben ähnliche Bedürfnisse und streben danach, diese zu befriedigen. Menschen hungern nach Einfühlung, Mitgefühl und Wertschätzung.<sup>1</sup>

1. Jedes Elternteil sehnt sich danach, vom anderen anerkannt und vom Kind geliebt zu werden. Diese Erwartung hat jeder an den anderen.

#### 2. Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir unsere Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen.

1. Eine gute Beziehung zwischen den Eltern bedeutet, im Interesse des Kindes

zu denken, zu handeln und Gespräche zu führen, die sich an diesem gemeinsamen Ziel orientieren.

#### 3. Menschen tun freiwillig und gern etwas, um anderen das Leben zu verschönern.

1. Eltern möchten, dass es ihrem Kind gut geht, dabei fällt es manchmal schwer zu erkennen, dass dazu auch die Zufriedenheit des anderen Elternteils gehört. Wie wäre es, wieder einmal darauf zu achten, was der andere dem Kind Gutes geben kann? Diese neue Wahrnehmung zuzulassen, kann der erste eigene Beitrag dazu sein.

#### 4. Unsere Bedürfnisse sind die Motivation für unser Handeln.

1. Wenn wir Anerkennung brauchen, versuchen wir etwas „Richtiges“ zu tun und wenn wir nach Sicherheit und Verlässlichkeit suchen, dann errichten wir Grenzen und Normen, die uns schützen aber auch einengen können.

#### 5. Hinter jeder Aussage lässt sich das dahinter liegende Gefühl und Bedürfnis heraus hören.

1. Was könnte die Botschaft sein? Wir können ohne vorschnelle Bewertung eines Verhaltens zunächst erforschen, welche Wünsche der andere hat. Hörbereitschaft herstellen heißt, dabei die Gefühle des anderen anzuerkennen.

#### 6. Jedes aggressive Verhalten weist auf ein positives Bedürfnis hin.

1. Jede Gewalttat ist ein (untauglicher) Versuch der Selbsthilfe aus der Not heraus. Aus Hilflosigkeit und Ohnmacht werden Menschen verunsichert und entwickeln das Bedürfnis nach Schutz. Dabei können alte Schmerzpunkte aktiviert werden.

#### 7. Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.

1. Nur im Kontakt mit den eigenen Ressourcen können wir Empathie geben – das kann nicht vom andern eingefordert werden, sondern sollte sich jeder selbst organisieren. Jeder ist selbst verantwortlich für eigene Kräfte. Nicht Schuldfragen stellen – sondern den Respekt untereinander erneuern.

Wenn Menschen versuchen, Bedürfnisse hinter den gezeigten Gefühlen des Gegenübers wahrzunehmen, sollte man folgende zentrale menschliche Bedürfnisse kennen:

- Selbsterhaltung für die eigene Existenz
- Sicherheit
- Liebe
- Empathie (Verständnis)
- Ruhe und Erholung
- Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, Geborgenheit
- Kreativität und Chance, sich weiter zu entwickeln

- Autonomie, eigene Identität erleben
- Sinnhaftigkeit, Spiritualität

(nach Rosenberg)

Dabei ist stets eine Übersetzungsleistung zu erbringen, die sich aber lohnt, denn dadurch entsteht Verständnis und Verständnis entleert die Bedrohung, die zuvor empfunden wurde. Jemand ist wütend und zeigt seinen Ärger darüber, immer Vorschriften gemacht zu bekommen. Da steckt vielleicht das Bedürfnis nach Autonomie dahinter. Ein anderer weint, weil die Situation überfordert, dann hat das Bedürfnis nach Erholung zu wenig Raum. Das zu sehen, ist der erste Schritt zum gewaltfreien Kommunizieren.

Sehr ähnlich sind dabei die psychischen Grundbedürfnisse von Kindern, diese können jedoch oft nur im Miteinander der Eltern erfüllt werden.

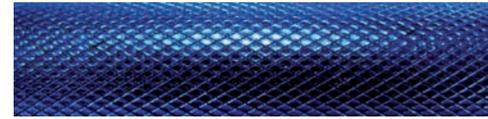
- Bedürfnis nach Geborgenheit und beständigen, liebevollen Beziehungen
- Bedürfnis nach Sicherheit und Regulation
- Bedürfnis nach Zugehörigkeit – im existenziell relevanten Familiensystem – nach angemessenem Platz in der Familie
- Bedürfnis nach individuell zugeschnittenen Erfahrungen
- Bedürfnis nach entwicklungsgerechten Erfahrungen
- Bedürfnis nach Grenzen und Strukturen
- Bedürfnis nach stabilen kulturellen Umfeldbedingungen

(nach Resch, Lehmkuhl)

Alle Eltern waren auch einmal Kinder und hatten diese Bedürfnisse. Wenn dabei in der eigenen Kindheit eine Leere geliebt ist, Unter- oder Überforderung von der Erfüllung der Bedürfnisse getrennt haben, wird es umso schwerer, den eigenen Kindern das zu geben, was sie brauchen. Dann ist eine erwachsene Transferleistung notwendig: Nicht das Kind kann den Eltern die Liebe geben, die ihnen gefehlt hat, sondern sie heilen daran, dass sie dem Kind Geborgenheit ermöglichen, die es braucht, um seelisch gesund aufzuwachsen. Damit wird letztlich auch das reife Bedürfnis des Erwachsenen nach Sinn gestillt.

### Prinzipien der Beziehungsgestaltung und des gewaltlosen Widerstandes

Eltern, die nicht zusammen leben, haben dennoch eine Beziehung, denn diese ist notwendig, um dem Kind Präsenz zu zeigen. Jede Beziehung zwischen Menschen besteht aus einem Wechselspiel gegenseitiger Ansprüche, Wünsche und Erwartungen.



Diese werden durch Kommunikation transportiert. Wir haben eine Beziehung zum Chef, zu den eigenen Eltern, zu Freunden und vielleicht auch zu Nachbarn und zum Wirt in der Kneipe. Immer gehören zwei Menschen dazu, die sich entsprechend ihren eigenen Möglichkeiten verhalten und wir verhalten uns dann hierzu. Das Spannende an jeder nahen oder auch fernerer Beziehung ist: Ändern kann man nur sich selbst! Aber: Jede Änderung im Verhalten eines einzelnen verändert auch das Verhalten der anderen. Wenn wir den kritisierenden Chef wertschätzend anschauen wegen seiner Sorge um die gute Qualität der Arbeit, wird er anders reagieren als wenn wir abwehrend argumentieren. Wenn wir den Wirt anlächeln während der Bestellung, wird er freundlicher sein als wenn wir genervt nach dem Bier rufen. Die alte Volksweisheit: Wie es in den Wald hineinruft so tönt es zurück, gilt in menschlichen Beziehungen noch immer.

Insbesondere in jeder Familie gibt es ständig Bewegung in der Beziehungsgestaltung. Dort begegnen wir der latenten Herausforderung, den Ausgleich von Nähe und Distanz zu regulieren. Gerade wenn es dabei schwierig wird, hat jeder es letztlich selbst in der Hand, ob eher Konfrontation oder Verhandlung praktiziert wird. Wenn sich Eskalationsschleifen wiederholen, aggressive Muster eingefahren sind und „nichts mehr geht“, braucht es manchmal die Kraft, zum gewaltlosen Widerstand überzugehen. Das bedeutet in der Beziehung zu bleiben – Präsenz zu zeigen und die Bereitschaft, alles zu tun, um schädliche Wirkungen speziell auf die Kinder zu vermeiden. Präsenz kann auch heißen, auszusteiern ohne aufzugeben. Neben die Bereitschaft, auf körperliche und verbale (verletzende) Gewalt absolut zu verzichten, tritt die nonverbale Präsenz wie z.B.: Ich werde jeden Dienstag vor der Schule stehen, um das Kind zum gemeinsamen Sport abzuholen. (Auch wenn es zunächst lange nicht funktioniert, zeigt es Verlässlichkeit und „Dranbleiben“). Die Botschaft dahinter ist – ich bleibe präsent, es ist mir wichtig, dem Kind dieses Angebot zu machen. Lösungen zu finden, in denen der andere sich weder gedemütigt noch besiegt fühlt, sind das Geheimnis gewaltlosen Widerstands, den schon Ghandi genutzt hat, um die Welt friedlicher zu machen. Dazu gehört die Bereitschaft, jeglichen Provokationen zu widerstehen.

Verbale Provokationen wie: „Du bist wirklich eine schlechte Mutter, wenn Du nicht...“ machen aus der Ich-Du-Beziehung eine Ich-Es-Beziehung (nach Buber), in der es nicht auf ein gleichberechtigtes Miteinander ankommt. Man nennt diese Form der Zuschreibungen auch Kolonialisieren. Dem anderen wird ein Urteil entgegen geschleudert oder eine negative Bewertung offeriert, die die Hörbereitschaft behindert oder beendet. Das Gegenteil von Kolonialisieren ist aktives Zuhören und Ich-Botschaften senden. Diese banalen Regeln gelingender Kommunikation gelten insbesondere in der gewaltfreien Kommunikation,

denn es macht einen Unterschied, ob man zuhört, was der andere mitzuteilen hat, nachfragt, ob man es richtig verstanden hat und Interesse an dieser Sichtweise zeigt. Damit aktives Zuhören bei zerstrittenen Elternpaaren wieder gelingen kann, helfen einfache Regeln, z.B. ein strukturiertes Zuhören („20 Minuten höre ich dir zu, ohne etwas zu bewerten oder zu kommentieren, auch wenn du schweigst – dann wechseln wir. Anschließend sprechen wir über die Gefühle beim Zuhören und unsere Bedürfnisse.“) Dabei geht es darum, echte Ich-Botschaften zu formulieren, indem Sorgen, Ängste, Gefühle und Gedanken als die eigenen gekennzeichnet werden – ohne Schuldzuweisung an das Gegenüber.

## JedeR hat seine eigene Wirklichkeit

Kommunikation hat eine große Bedeutung besonders in der Gestaltung von schwierigen Beziehungen. Die Wichtigkeit durch Zuhören Toleranz und Akzeptanz zu zeigen – ohne vielleicht immer zu verstehen – kann auch damit begründet werden, dass jedeR seine eigene Wirklichkeit hat. JedeR sieht auf Ereignisse mit seinen Augen, seinen Vorerfahrungen und seinen Wertmaßstäben. Um Botschaften zu entschlüsseln und wieder empathiefähig zu werden, kann erstens die Erkenntnis dienen: Es gibt immer mehrere mögliche Wirklichkeitskonstruktionen. Zweitens kann versucht werden, beobachtetes Verhalten umzudeuten.

Dabei gibt es ein strukturiertes Vorgehen beim Umdeuten.<sup>2</sup>

### 1. Problem erkennen

*Was geschieht? Zum Beispiel hat das Kind am Umgangswochenende wieder keine Hausaufgaben gemacht. Ärgerlichkeit und Vorwürfe stehen im Raum.*

### 2. Reaktionen im Normalfall

*Was ist typisch an diesen Reaktionen? Welche Ergebnisse erzielen diese Reaktionen? Eine unbefriedigende Übergabesituation entsteht, beide Eltern sind gereizt, das Kind fühlt sich unwohl, weil es nicht weiß, zu wem es halten soll.*

### 3. Eigene Deutung erkennen

*Wie erkläre ich mir selber die Reaktionen der Beteiligten? - Es gibt offensichtlich unterschiedliche Einschätzungen von Pflichterfüllung, und Freizeitgestaltung wird verschieden interpretiert. Das irritiert das Gerechtigkeitsempfinden.*

### 4. Positive Deutungen finden

*Wie kann ich das Verhalten positiv deuten? Bildung von Kindern ist eine umfassende Entwicklung, die emotionale und soziale Komponenten enthält. Lernen geschieht im Tun, im Reden und Erkunden von neuen Erfahrungen.*

### 5. Neue Reaktionen anwenden

*Welche neuen Verhaltensweisen kann ich anwenden, nachdem ich neue positive Deutungen gefunden habe? Beispielsweise: Was glaubst Du könnte ich der Lehrerin ins Hausaufgabenheft schreiben, was das Kind an diesem Wochenende gelernt hat?*

Umdeuten macht in erster Linie einen Unterschied zu vorherigen Reaktionsmustern. Es lohnt sich, immer wieder auszuprobieren, den Dingen eine andere Bedeutung zu geben: Wenn das Kind schmutzige Sachen anhat, kann man sie ausziehen und zum Waschen mitgeben oder wenn das Kind teure Geschenke bekommen hat, kann man vereinbaren, dass es sie nur dort benutzt.

Immer kommt es darauf an, die Perspektive zu wechseln und etwas anders zu betrachten – mit einer positiven Grundhaltung, die nicht ausschließt, eine Bitte zu formulieren, die auf den eigenen Wünschen basiert: „Ich (Ich-Botschaft) mache mir Sorgen (Gefühl), dass das Kind die Hausaufgaben auch bei mir nicht mehr machen will und mich dann weniger mag, wenn ich darauf dränge (Bedürfnis nach Anerkennung). Können wir beide darüber nachdenken, wie ich aus diesem Dilemma rauskomme (Bitte)?“

## Im Interesse des Kindes

Jeder Versuch, gewaltfrei zu kommunizieren, liegt letztlich im Interesse des Kindes, denn jedes Kind braucht für seine gesunde seelische Entwicklung ein positives Bild von Vater und Mutter in sich. Die Entwicklungsaufgaben in der psychischen Entwicklung jedes Kindes sind:

- **Lösen aus der Symbiose mit der Mutter durch den triangulierenden Dritten (einen Vater, der in Wertschätzung der Leistung der Mutter dem Kind Angebote zum Erkunden der Welt macht und eine Beziehung anbietet, die vertrauensvoll genutzt werden kann, um allmählich Autonomie zu entwickeln)**
- **Balance zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten ermöglicht Lernen und Entwicklung (Eltern ergänzen sich in Angeboten zur Geborgenheit und Sicherheit an das Kind und in Ermutigungen, neues auszuprobieren)**
- **Konsistentes Ich-Konzept reift, wenn das Kind beide leiblichen Eltern wertschätzen kann und darf (ganz zu sein bedeutet sich selbst als Vereinigung von Mutter und Vater lieben zu können)**

Jedes Elternpaar hat eine schöne Geschichte von der Entstehung des Kindes bzw. von der Zeit mit ihm zu erzählen, diese sollte das Kind hören dürfen – auch wenn es nur eine leidenschaftliche Liebesnacht war. Ambivalenzen in der Schwangerschaft oder Konflikte danach sind Thema der Erwachsenen und gehen das Kind nichts an. Ein Kind möchte nicht nur beide Eltern lieben, sondern sie auch leibhaftig spüren. Die Gefahr, wenn der Kontakt zu einem nicht ermöglicht wird, ist vielmehr seine imaginäre Anwesenheit, die zu Idealisierung führt, weil es keine notwendigen, realen Auseinandersetzungen geben kann.

## Jungen brauchen Väter - Mädchen brauchen Väter

Abschließend wird auf die ganz spezifischen Entwicklungsanreize eingegangen, die Kinder von ihren Vätern brauchen, weil es in der überwältigenden Mehrzahl die Väter sind, die die Kinder nicht oder nur wenig erleben dürfen. Außerdem existiert die gesellschaftliche Übereinkunft, dass Kinder ihre Mutter brauchen, dafür scheint es kein allgemeines Argumentationsbedürfnis zu geben.

### Jungen brauchen Väter

- zur Stärkung ihrer männlichen Anteile
- als Identifikationsfigur
- als Vorbild für Lösungsmodelle und Interessen (Herausforderungen erleben)
- als Lehrer für den Kontakt mit anderen (Jungen und Mädchen, Männern und Frauen)

### Mädchen brauchen Väter

- zur Lösung aus dem Bannkreis der Mutter
- als ersten Mann der bedingungslosen Liebe („Ich will dich heiraten!“)
- zum Kennenlernen männlicher Bewältigungsmodelle und als wichtige Abgrenzungserfahrung (Deidentifikation)
- für eine gestärkte Rückkehr zum Weiblichen, um an der Seite der Mutter zur Frau zu werden

Auch wenn das nur eine verkürzte Darstellung ist, stellt sie dennoch die wesentlichsten Aspekte dar, die beim Fehlen in der kindlichen Entwicklung zu psychischen Störungen und seelischen Verletzungen führen können, die oft bis in die eigene Elternschaft fortwirken. Wer z.B. keinen Vater lieben und achten konnte, wird es schwer haben, einen späteren Lebenspartner zu lieben und zu achten und damit als Elternteil anzuerkennen.

**Fazit:** Das Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, Beziehung zuzulassen, in faire Gespräche zu finden, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und zu akzeptieren und Menschen in ihrer Verschiedenheit anzuerkennen. Für getrennte Elternpaare kann es wichtig werden, damit einen Unterschied zu den bisherigen Kommunikationsmustern zu machen und etwas Neues auszuprobieren. Dafür ist es hilfreich, die Perspektive zu wechseln und – auch wenn es schwer fällt – anzufangen damit!

**Dr. Inés Brock**  
Kinder- und Jugendlichen-  
psychotherapeutin, systemische  
Familientherapeutin,  
Erziehungswissenschaftlerin  
[www.ines-brock.de](http://www.ines-brock.de)



## Interview mit Inés Brock

**PAPA-YA:** Wie kann eine Kommunikation nach der Trennung der Eltern aussehen?

**Inés Brock:** Im Prinzip geht einer Trennung der Eltern viel voraus. Sie haben eine gemeinsame Geschichte. Hatten die Eltern bis zu der Trennung eine vernünftige Ebene des Austauschs? Können sie alleine miteinander kommunizieren oder nur noch über Anwälte? Oder geht es nur noch mit schwerem Stress, den sich die Eltern gegenseitig machen? Man muss an der Stelle des bisherigen Geschehens anknüpfen. Wenn die Eltern eine gute Kommunikation hatten, dann sollten sie diese auf der Elternebene aufrecht erhalten, alleine schon wegen der Kinder. Und wenn diese sehr schwierig war, dann sollten die Eltern im Sinne der Kinder versuchen, alleine eine gute Ebene zu finden oder sich eingestehen, dass sie externe Unterstützung brauchen. Um diese konkreter zu machen, sollte man sehen, welche Bedürfnisse der einzelnen Betroffenen hat. Im Vordergrund steht natürlich, dass der Kontakt der Kinder zu beiden Eltern aufrecht erhalten wird. Zweites die Wünsche der Eltern nach Kontakt, Anerkennung und dass sie weiterhin als Vater oder Mutter für ihr Kind wichtig sind, von Bedeutung. Wenn dies beiden Elternteilen möglich ist, so ist das eine Haltung, die keine Kommunikationstechniken braucht, sondern eine Möglichkeit, die schon sehr lösungsorientiert ist.

**P:** Wie aktiviert sind Verhaltensmuster bei der Kommunikation und woher kommen diese?

**IB:** Wenn die Kommunikation schwierig ist so kann dies verschiedene Ursachen haben, beispielsweise Verletzungen aus der Zeit vor der Trennung, wenn diese noch sehr akut sind. Um hier einen Ausweg zu finden, helfen Rituale, wie: Ich bin jetzt nicht dein Ex-Partner, sondern in einer anderen Rolle. Andererseits kann die Ursache auch in der eigenen Kindheit liegen, ich verhalte mich ängstlich, angreifend, ich kann nicht mehr klar strukturiert auf den anderen reagieren. Dann muss ich mir die Frage stellen, woher kenne ich dieses Verhalten, diese Gefühle aus früherer Zeit, die mir so vertraut sind. Ich muss mich neben mich stellen und mir sagen: Gut, ich bin die Mutter oder der Vater und ich muss mir eingestehen, dass ich meine eigenen Verletzungen jetzt beiseite stellen muss – das setzt allerdings voraus, dass man dafür eine Wahrnehmung hat.

**P:** Wodurch können Ihrer Meinung nach Eltern diese Wahrnehmung herstellen?

**IB:** Zunächst sollte man sich ganz banal fragen, was kann ich tun, um dieses Ziel zu

erreichen? Das gelingt natürlich nicht, wenn man den anderen angreift oder schlecht macht. Wenn ich mit Paaren arbeite, versuche ich immer zu fragen, was wäre aus Ihrer Sicht der erste Schritt, um Ihrem Ziel näher zu kommen. Können Sie hierfür darauf verzichten, den anderen zu verletzen und anzugreifen. Können Sie Ihre eigenen Verletzungen als Paar zur Seite stellen und nur um das Ziel – eine Kommunikation auf Elternebene für die Bedürfnisse des gemeinsamen Kindes- zu erzielen.

**P:** Welche Hilfestellungen können Eltern suchen, wenn sie nicht in der Lage sind, durch ihr eigenes reflektiertes Verhalten diesem Ziel näher zu kommen?

**IB:** Also da gibt es mehrere Möglichkeiten, die einfachste ist es, einen Vertrauten zu einem Gespräch mitzunehmen. Das könnte so aussehen, dass jeder einen Freund mitnimmt und man sich zu diesem Gespräch an einem neutralen Ort, einer Gaststätte oder in einem Cafe, trifft und sich dort unterhält. Hierfür sollten die Freunde über den nötigen Abstand und auch ein natürliches Gefühl für eine gute neutrale Kommunikation verfügen, ohne dass sie dafür eine bestimmte Ausbildung benötigen. Sie können dann rückmelden, wie sie dieses Gespräch, die Art des miteinander Umgehens empfinden und somit den Eltern eine wertvolle Unterstützung sein. Denn oft spüren die Betroffenen selbst dies nicht mehr. Wenn dies auch nicht ausreicht, muss man eine Elternberatung, Mediation oder andere professioneller Hilfe in Anspruch nehmen, die zur Konfliktvermeidung führt. Wichtig ist auch zu lernen, dem anderen zu zuhören, ohne alles zu kommentieren. Ich empfehle immer, sich in den anderen hinein zu versetzen und die Dinge aus seiner Perspektive zu sehen (Perspektivenwechsel). In der professionellen Arbeit lasse ich die Eltern dann auch Positionen tauschen. Ich versuche, die Eltern für einander zu sensibilisieren. Ich lasse wiederholen, was der andere wirklich von dem Gesprochenen verstanden und wahrgenommen hat. Es ist von großer Bedeutung, sich in den anderen hineinzuversetzen, damit man auch seine Sicht auf die Dinge verstehen kann. Wer sich auskennt mit Kommunikation, dem kann man natürlich erklären, von sich zu sprechen, über seine Wünsche oder auch Ich-Botschaften zu senden. „Ich möchte gerne... Ich fühle mich ...Mir ist es wichtig, dass ich das Kind dann und dann habe“ ...und nicht formulieren: „Du musst mir das Kind dann und dann geben!“ Es sollte auch nicht das Kind hineingezogen werden nach dem Motto: „Er will das aber so und so, da dies das Kind sehr stark überfordert.“

**P:** Was wäre ihnen persönlich wichtig, unseren Lesern mitzugeben?

**IB:** Erstens braucht das Kind ein positives Bild von beiden Eltern. Und wenn der Vater – ich nehme ihn jetzt als Beispiel, der Abwesende ist, so hat das Kind trotzdem ein Bild von seinem Vater. Dieses ist, je seltener es ihn sieht, umso idealisierter. Je öfters es die Gelegenheit hat, ihn zu erleben, kann es

<sup>1</sup> Entnommen und neu formuliert nach M. Rosenberg

<sup>2</sup> [www.lernvisionen.ch/systemschule/paedagogwerkzeuge/reframing](http://www.lernvisionen.ch/systemschule/paedagogwerkzeuge/reframing)

sich selbst ein realistischeres Bild machen. Wenn ein Elternteil bei dem Kind schlecht über den anderen redet, so wird in dem Kind ein innerer Konflikt ausgelöst, was ein schlechtes Selbstbild und -wertgefühl hervorruft. Die Eltern sollten wegen ihres Kindes den anderen wertschätzend darstellen und schöne Erinnerungen und gemeinsame Erlebnisse dem Kind mitteilen. Es tut dem Kind gut zu wissen, dass beide Teile, die es in sich trägt, in Ordnung sind. Und es kann sich als ganzer Mensch fühlen, weil es weiß, dass sowohl die Seite der Mutter als auch die des Vaters wertgeschätzt sind. Auch ist es wichtig, dass alleinerziehende Mütter ihrem Kind die Möglich-

keit geben, sich von ihr abzugrenzen und sich mit dem Vater zu identifizieren. Dabei ersetzt kein neuer Partner oder Großvater die Rolle der leiblichen Eltern. Wenn Kinder sich in der Pubertät abgrenzen und den Kontakt zu einem Elternteil nicht mehr wollen, so gehört das auch zum Erwachsen werden. Darin liegt auch ein Stück Vertrauen zu dem Erwachsenen, dass sie trotzdem wiederkommen können. Zu beachten ist auch, dass keine Botschaften über die Kinder gesandt werden sollen, dass Kinder nicht als Druckmittel gegen den anderen benutzt werden dürfen, dass sie nicht eingesetzt werden dürfen, um Macht auszuüben, dass ihnen keine Entscheidung überlassen

werden dürfen- diese Entscheidung sollten immer die Erwachsenen treffen im Sinne des Wohles des Kindes. Natürlich sollen die Eltern die Kinder in die Entscheidung einbinden und mit ihnen besprechen, was würde dir gefallen und was weniger. Aber in erster Linie müssen die Eltern miteinander kommunizieren und nicht dem Kind die Entscheidung überlassen. Damit geraten Kinder leicht in einen Loyalitätskonflikt.

**P:** Wir bedanken uns für dieses Gespräch.

**Angela Borchardt**

## MÄNNERNOTRUF

### EINE ABSOLUT NOTWENDIGE EINRICHTUNG



**PAPA-YA:** Herr Ebeling, warum haben Sie und Ihre Frau den Männernotruf eingerichtet?

**Herr Ebeling:** „Wir wollen die öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema „häusliche Gewalt gegen Männer“ lenken. Es scheint ja für viele Menschen irgendwie nicht vorstellbar, dass Männer verletzungsoffen sind und ihnen auch seelischer und körperlicher Schaden durch eine Frau zugefügt werden kann.“

**P:** Frau Ebeling, Sie sind ja auch Gleichstellungsbeauftragte. Ist es nicht ungewöhnlich, dass sich eine Gleichstellungsbeauftragte für Männer einsetzt?

**Frau Ebeling:** „Der Männernotruf ist unser ehrenamtliches Engagement für Männer. Ja, ich setzte mich auch von Berufs wegen für Männer, aber auch Frauen, Mädchen und Jungen ein. Seit fast 30 Jahren arbeite ich

für und mit Menschen. Ich sehe keine Veranlassung, dies nun ausschließlich auf Frauen zu beschränken, nur weil ich u.a. auch Gleichstellungsbeauftragte bin.“

**P:** Der Männernotruf ist ja in kurzer Zeit überregional bekannt geworden.

**Frau Ebeling:** „Ja, wir hatten das Glück, einmal durch ein Radiointerview bei einem privaten Regionalsender „Radio FFN“ und über „dpa“ Öffentlichkeit zu gewinnen. Natürlich brauchen wir auch Sponsoren und wir überlegen, ob wir dem Männernotruf eine rechtliche Grundlage geben können. Am liebsten wäre uns eine Stiftung. Dafür benötigt man allerdings ausreichend Stiftungskapital.“

**P:** Klingelt jetzt das Telefon den ganzen Tag?

**Frau Ebeling:** Nein, davon dürfen Sie nicht ausgehen, dass ist ja auch bei den bundesweiten Frauennotrufen nicht der Fall, von denen es zahllose gibt. Allerdings klingelt es. Da rufen Mütter an, die sich um ihre erwachsenen Söhne sorgen machen. So erzählte eine davon, dass ihr Sohn mit einer psychisch kranken Frau zusammenlebe. Die Gewalt gegen ihn schiebe er auf ihre Erkrankung und fühle sich verpflichtet, bei der depressiven Frau zu bleiben. Eine Schwester ruft für ihren Bruder an, schildert die für ihre Nichte und ihren Neffen schwierige Situation mit der leiblichen Mutter, fasst in Worte, was ihr Bruder sich so nicht trauen würde. Ein Mann rief an und meinte, er hätte seinen ganzen Mut zusammengenommen, es würde ihm nicht leicht fallen, über seine Lebensgefährtin zu sprechen, er will sie ja auch nicht schlecht machen.“

**Herr Ebeling:** „Das ist der springende Punkt. Die Männer glauben, nicht schlecht über ihre Frau oder Partnerin reden zu dürfen, selbst, wenn diese sich schlecht verhält und dem Mann nichts Gutes will. Frauen sind da anders.“

**P:** Wie können Sie den Männern helfen?

**Herr Ebeling:** Wir machen eine Erstberatung, sozusagen eine Erste Hilfe. Wir garantieren den Männern Anonymität.“

**Frau Ebeling:** Im Erstkontakt verschaffen wir uns einen Überblick über die Situation, in der der Mann sich befindet. Meine Zusatzausbildung zur systemischen Familientherapeutin und die jahrelange Beratungstätigkeit kommen mir hier zu Gute. Wir klären im gemeinsamen Gespräch, wo Handlungsansätze sein könnten und wo es Ressourcen für eine Verbesserung der Situation gibt.

**P:** Wie wollen Sie den Männernotruf weiter entwickeln?

**Herr Ebeling:** Wir tragen uns schon länger mit dem Gedanken eines Männernotrufes und sind dann im November aktiv geworden. Es ist also noch ein junges Unternehmen. Gern möchten wir weitere Unterstützer mit ins Boot holen. Es muss den Männern, die anrufen, möglich sein, auch vor Ort und im Vieraugenkontakt Ansprechpartner zu finden.

**Frau Ebeling:** Ein Anruf beim Männernotruf kann der erste Schritt heraus aus einer schwierigen und belastenden Situation sein. Es müssen weitere folgen. Wir bieten an, den Mann auf seinem Weg beratend zu begleiten und stellen ihm Informationen und unser Fachwissen zur Verfügung.

**P:** Frau Ebeling, Herr Ebeling, vielen Dank für dieses Interview und viel Erfolg für Ihr Engagement für Männer.

Wer die Hilfe des Männernotrufes in Anspruch nehmen möchte oder Informationen darüber benötigt, kann sich unter der Rufnummer **0160/2180857** oder unter **www.maennernotruf.wordpress.com** Email **maennernotruf@gmx.de** erkundigen und Kontakt aufnehmen.

**Die Redaktion**