

Die Beziehung als Klient, als Werkzeug und als Entwicklungsraum- Kurzvortrag

Robin Menges, Bregenz 29.4.2016

Mein persönliches Anliegen: Beziehung als Werkzeug und als Entwicklungsraum in den Fokus stellen, die wir als Fachleute bewusst nutzen können. Beziehungsorientierte Familien und Paarbegleitung!

Und das Leid verringern, das durch gestörte Beziehungen und den vielfältigen Folgen daraus für das individuelle Leben entsteht.

Beziehungen sind nicht stabil und können nicht richtig oder falsch gelebt werden. Wir tragen zu unseren Beziehungen bei und tragen auch wieder von ihnen ab. Es ist ein stetiges Entwickeln und häufig auch Zerstören.

Ich begleite Familien und Paare in Krisen. Und bilde Fachleute aus, die Familien und Paare in Krisen begleiten.

Diese Erfahrung in der Arbeit mit Familien und Paaren zeigt, dass Familien sehr häufig mit **sehr schwierigen und emotionalen Themen** zu tun haben. Viele Themen sind **Schuld und Scham** besetzt.

Wenn das Kind zum Beispiel, um bei einem klassischen Familienberatungsthema zu bleiben, nicht folgt, also nicht das tut, was Eltern jetzt gerade erwarten oder wollen, dann erleben Erwachsene eine große Hilflosigkeit, erleben sich unfähig und inkompetent. Wenn dann auch noch Wut dazukommt, schämen sie sich, dass sie sich ihrem Kind gegenüber so ungehalten verhalten. In der Folge kommt dann häufig schnell eine Rechtfertigung: er/sie ist ja selber schuld. Die Verantwortung für die eigene Hilflosigkeit wird dem Kind übertragen.

Und der Teufelskreis beginnt von vorne. Das Kind reagiert auf die Zurechtweisung oder den Wutausbruch, fühlt sich gekränkt, oder auch wütend, usw.

Das ist ein ganz einfaches alltägliches Beispiel, das die meisten kennen. Aber dasselbe passiert auch im Zusammenhang mit sehr schwierigen und verhaltensauffälligen Kindern. Mit Kindern, die mit Angststörungen und Depressionen zu uns kommen. Aber auch mit Erwachsenen, die Unterstützung suchen. Unsere Hilfsysteme, die Probleme bei Kindern und Erwachsenen ungeachtet der Rahmenbedingungen diagnostizieren und behandeln, greifen hier zu kurz. Hier braucht es, wie Karl Tomm (2014) fordert, einen Paradigmenwechsel. **Eine neue Sichtweise, die das Problem nicht im einzelnen Menschen ansiedelt, sondern in der Interaktion.**

Ich baue meinen Input über **beziehungsorientierte Familienbegleitung** auf folgende drei Grundannahmen auf:

1. Menschen sind auf Bindung und Beziehung angelegt.
2. Verhaltensveränderungen im zwischenmenschlichen Bereich brauchen eine sichere Basis
3. Erleben verändert

Ad 1. Ich werde hier nicht auf die Grundlagen der Bindungstheorie und den daraus resultierenden Forschungsergebnissen und Grundlagen eingehen. Diese können an anderer Stelle hinreichend nachgelesen werden. Unsere **Sehnsucht nach Kontakt, Berührung, nach Anerkennung, Zugehörigkeit aber auch auf der anderen Seite der Medaille unsere Sehnsucht, nach Individualität, Autonomie und Distanz** treibt uns als Menschen an. Auch Individualität und Autonomie sind im Sinne der Beziehungsorientierung des Menschen zu verstehen. Wenn ich mich abgrenze – grenze ich mich von anderen ab, schütze ich mich vor anderen. Das ist kein unabhängiges Muster oder Verhalten.

Die vielfältigen Versuche unsere Interaktionen zu gestalten und für uns und andere zu sorgen, können tiefgreifende seelische Narben bei Kindern und Erwachsenen hinterlassen.

Fachliche Begleitung und Beratung von Eltern wird oft kognitiv angesetzt – Es wird der Versuch gemacht, Eltern zu vermitteln, was Kinder brauchen, in der Annahme oder Hoffnung, es würde ausreichen, wenn sie das Problem verstehen, um ihr Verhalten zu ändern.

Aber wenn wir ernst nehmen, dass Menschen auf Beziehung angelegt sind, und auch die neuesten Ergebnisse aus der Hirnforschung anschauen, dann **macht es Sinn sich für das Zwischenmenschliche** stark zu machen. An der Interaktionsqualität zu arbeiten. Und das auf mehreren Ebenen. Zum einen durch das persönliche Beziehungsangebot und zum anderen durch die Stärkung, Gestaltung und Veränderung der Beziehungen rund um den Klienten.

Beziehungsorientiert arbeiten heißt, dass die **Beziehung im Fokus der Interventionen** steht. Häufig steht das Wohl des Kindes im Mittelpunkt aller Interventionen. Aber das Kind kann nicht losgelöst von seinen Eltern betrachtet werden. Das Wohl des Kindes ist aus meiner Sicht eine der am häufigsten missbrauchten Sätze im Sozialwesen. Vor allem, wenn es dazu verwendet wird, Maßnahmen durchzusetzen, **die nicht gleichwürdig entwickelt wurden und nicht das Grundbedürfnis aller Kinder nach Verbundenheit mit ihren Eltern respektieren**. Auch wenn manchmal eine Fremdunterbringung zum Schutze des Kindes und zur Sicherstellung eines Entwicklungsraumes für das Kind notwendig ist (und das stelle ich nicht in Abrede), können wir Kinder nicht von ihren Eltern trennen. Auch wenn eine räumliche Trennung stattfindet, bleibt eine **emotionale Abhängigkeit, eine Loyalität von seitens der Kinder und eine Verbundenheit, die jeder Logik widersprechen kann**.

Das Baby hat auch keine Alternative zur Mutter! Wenn wir aber die Bezogenheit auf einander nicht als wesentlichen Faktor mit in Betracht ziehen, greifen Interventionen zu kurz.

Beziehungsorientiert arbeiten heißt das menschliche Bezogen-Sein auf drei Ebenen zu nutzen und aktiv zu gestalten.

Die erste Ebene ist meine Beziehung als Fachfrau/oder Fachmann zu mir selbst. **Wie ist meine Selbstanbindung? Wie bewerte ich mich? Wie beruhige ich mich? Kann ich meine Gefühle und Empfindungen von denen meines Gegenübers unterscheiden?** Diese Themen und Fragen führen uns immer wieder zu uns selbst und unserer Selbstanbindung zurück. Es ist also nicht nur die Fähigkeit der Selbstreflexion (kognitiv), die als Fachperson geschult werden muss, sondern auch die Fähigkeit emotional mit sich selbst in Kontakt zu treten, seine Empfindungen ernst zu nehmen, sich beruhigen zu können und das eigene Mitgefühl als Ressource nutzen zu können. **Meine Beziehung zu mir selbst ist der größte Wirkfaktor in meinen Beziehungen zu anderen.**

Die zweite Ebene ist die Beziehung als Fachfrau/Mann zu meinem Gegenüber zu den einzelnen Personen, die mir gegenüber sitzen. Es ist die **Gestaltung einer unterstützenden, wertschätzenden, mitfühlenden Beziehungsqualität im Hier und Jetzt.** Auch eine professionelle Beziehung baut auf mich als individuellen Menschen auf, der persönlich, wenn auch nicht privat mit meinem Gegenüber in Beziehung tritt. **Es ist eine Beziehung, die nur auf Augenhöhe gelingen kann, auch wenn es sich um eine asymmetrische Beziehung** handelt. Die Asymmetrie entstammt der Verantwortung und Macht, die ich als Fachperson habe und mit der ich ethisch umgehen muss. Die Kennzeichen einer tragfähigen und stabilen Beziehung, die sich im therapeutischen Kontext (dieser Kontext wurde wissenschaftlich untersucht) als wirksam erwiesen haben sind:

„der direkte Kontakt, die gegenseitige emotionale Berührtheit und die Fähigkeit, die Gefühle des Gegenübers nachempfinden und verstehen zu können (Lovric, 2015).

Eine solche professionelle Beziehung kann also wirken, wenn sie auf der emotionalen Ebene eine Begegnung und ein „Gesehen Werden“ ermöglicht. Ich werde später noch unter meiner zweiten Grundannahme auf diese Beziehungsgestaltung zurückkommen.

Die dritte Ebene ist die Arbeit mit dem Fokus auf der Beziehung als Klient. Häufig sind Auffälligkeiten, Schmerz, Leid und auch krankhafte Muster sinnvolle Reaktionen auf die jeweilige Umwelt und zwischenmenschlichen Bedingungen. Diese interpersonalen Muster und Dynamiken können als eigenes Interventionsfeld angesehen werden. **Der Prozess der Interaktion wird so zum Fokus des Therapeuten oder der Familienbegleitung.**

Wir alle wissen, dass wir in unterschiedlichen Umgebungen unterschiedlich reagieren und auch mit unterschiedlicher Verletzlichkeit und Berührtheit betroffen sind. Die Beziehung als Klient zu sehen, ermöglicht ein Hinsehen, auf die schmerzhaften, leidvollen und krankmachenden Interaktionen.

Diese Herangehensweise ermöglicht die Stärkung der Handlungsfähigkeit der einzelnen Personen und rückt die Schuldthematik in ein neues Licht und ermöglicht einen Entwicklungsraum, um diese Schuld und Schamthemen zu bearbeiten.

Um mit Interaktionen zu arbeiten, ist auf der einen Seite ein kognitives Verstehen und Erkennen hilfreich. Um aber Veränderung zu ermöglichen ist auch ein emotionales Arbeiten notwendig und zielführend.

Es geht darum, mit Personen innerhalb ihres jeweiligen Beziehungsreferenzrahmens zu arbeiten.

Das Ganze ist mehr als die Summe ihrer Teile. Und zu diesen Teilen gehören nicht nur die einzelnen Personen, mit ihren Fähigkeiten und Schwierigkeiten, sondern auch die Interaktionsmuster zwischen diesen spezifischen Personen. Es gibt Familienthemen, aber auch spezifische Muster zwischen Mutter und Kind oder Vater und Kind, etc.

Da unsere Beziehungen weitreichende Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit und unser erlebtes Wohlbefinden haben, möchte ich nun auf meine 2. Grundannahme eingehen.

„Verhaltensveränderungen im zwischenmenschlichen Bereich brauchen eine sichere Basis“. Diesen Punkt kann ich hier aufgrund der Komplexität nur anreißen.

Familien kommen in Krisen zu uns oder brauchen in Krisen Hilfe: Krisen können sein:

- Die Familie kommt mit den sich im Alltag stellenden Herausforderungen nicht zurecht
- Fordernde Entwicklungsphasen (Zb. Pubertät, ...)
- Kind zeigt Symptome (va. Verhaltensauffälligkeiten oder emotionalen Stress oder Auffälligkeiten)
- Kinder erkranken oder haben eine Behinderung
- Etwas Schwerwiegendes ist vorgefallen (Verlust, Trauma, ...)
- Ein oder beide Elternteile haben eine psychische Krise oder eine Erkrankung
- Ehe/Partnerschaftskrise
- Scheidung/Trennung

Wir sind also immer auch Krisenbegleiter/innen, aber wir müssen langfristig arbeiten und denken.

Parallel zum Wissen, dass wir aus der Traumatherapie und der Psychotherapieforschung haben ist es sehr wichtig anzuerkennen, dass wir uns im Familientherapeutischen Bereich in einem sehr sensiblen, verletzlichen und schambesetzten Bereich bewegen. Menschen brauchen sehr viel Sicherheit, Offenheit und Anerkennung, damit sie wirklich zu den wesentlichen Themen behutsam begleitet werden können. Dies scheint im Widerspruch zur Vorgehensweise zu stehen, dass wir mit der gesamten Familie arbeiten. Wie kann ich mich öffnen, wenn mein Partner/Partnerin, dessen Verhalten mich so verletzt im gleichen Raum sitzt? Wie kann ich als Eltern Fehler einsehen und in der Tiefe spüren, wenn meine Kinder mit im Raum sitzen?

Gleichzeitig stellt sich aber die Gegenfrage, ob nicht genau dieser Begegnungsraum mit den persönlich relevanten Personen eigentlich notwendig und notwendig ist, um Interaktionsmuster zu verändern. In der neueren experienciellen Therapie wird auf diesen sicheren Rahmen und haltgebende Strukturen sehr viel Wert gelegt. Offene, wertschätzende Anerkennung der unterschiedlichen Erlebensrealitäten und Gedanken und Gefühle hierzu

sind sehr wesentlich. Ein weiterer wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist die persönliche Präsenz und das vorher schon angesprochene Mitgefühl der Fachperson. **Wir müssen hier mit den Emotionen arbeiten und ihnen einen guten Raum geben, weil wir nie sachlich über Dinge sprechen können, die uns persönlich und existenziell tief betreffen und das tun Familienthemen immer.** Auch neurobiologisch wissen wir, dass für tiefgreifende Musterveränderungen die emotionalen Hirnbereiche aktiviert werden müssen.

Gefühle sind Gradmesser und Indikatoren für bedeutsame Entwicklungen und Schmerzpunkte. Sie spielen aber auch eine entscheidende Rolle bei der Konstruktion und Organisation des Selbst (Greenberg, 2014).

Zu meiner dritten und letzten Grundannahme:

Erleben verändert – und Veränderung muss erlebt werden. Lovric führt in seinem Artikel über die Neurobiologie der therapeutischen Beziehung aus:

„Die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrung stetig zu verändern, ist in den ersten Lebensjahren am stärksten ausgeprägt, bleibt aber prinzipiell ein Leben lang erhalten. Das Gehirn als lebendes System strebt gleichsam nach Wachstum und Aufbau neuer interner Verknüpfungen. Dabei kann es angeregt und beeinflusst, nicht jedoch gesteuert werden (Hermann, 2006) nach Lovric (2015).

Dieser Möglichkeit des Erlebens neuer Interaktionsmuster wird im beratenden und therapeutischen Kontext durch die Interventionen des Therapeuten bewusst Raum gegeben.

Durch das Erleben einer neuen Beziehungsqualität und Begegnung im Hier und Jetzt wird Raum geschaffen, in dem Muster durch neue, gemeinsame Erfahrungen, aktualisiert werden können. **Durch Offenheit, das empathische Einlassen auf den/die KlientIn bzw. das Klientensystem und die Qualität des Kontaktes wird Raum und Gelegenheit für Jetzt-Momente (Stern 2005) geschaffen.** Diese finden nicht nur zwischen TherapeutIn/BeraterIn und KlientIn statt, sondern auch zwischen den an der Interaktion teilnehmenden Personen. Wenn durch persönlichen *Kontakt* diese Begegnungsmomente zu „moments of meeting“ werden, entwickeln sich neue Denk- und Handlungsmuster (vgl. Davis 2015).

In diesem Sinne danke ich für die Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen Momente der Begegnung und des Gesehenwerdens!

Vortrag gehalten von Robin Menges am Fachkongress „Welt der Kinder“ Bregenz 29.4.2016

Weitere Details zu unserer Arbeit: www.igfb.org