

# GRÜNE TEXTE

## Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,  
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,  
Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik  
(peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von  
*Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG)* in Verbindung mit:

### Gartentherapie:

*Konrad Neuberger*, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

### Tiergestützte Therapie:

*Dr. phil. Beate Frank*, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

### Landschafts- und Waldtherapie:

*Bettina Ellerbrock*, *Dipl.-Soz.-Päd.* D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, *Dipl. Biol.*, D Wiehl

### Gesundheitsberatung, Health Care:

*Dotis Ostermann*, *Dipl.-Soz.-Päd.*, D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

### Ernährungswissenschaft, Natural Food:

*Dr. med. Susanne Orth-Petzold*, *MSc. Dipl. Sup.*, D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

### Green Meditation:

*Ilse Orth*, *Dipl.-Sup. MSc.*, D Erkrath, *Tom Ullrich*, *Dipl.-Soz.-Arb.* D Ulm

### Ökopsychosomatik:

*Dr. med. Ralf Hömberg*, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

### Naturgestützte Integrative Therapie:

*Dr. med. Otto Hofer-Moser*, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.  
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 02/2019

## Die vier Wege der Heilung und Förderung als Alltagsübung

*Irmgard Handlir, Winterthur* \*

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com> ). Teilnehmerin der der EAG-Weiterbildung zur ‚Integrativen Psychotherapeutin‘.



Für unsere drei Kinder,  
die uns so viel gelehrt  
und uns ihr Vertrauen und ihre Liebe geschenkt haben

Dominik (6)  
David (4)  
Helena (2)

Ein besonderer Dank gebührt allen Eltern,  
die sich auf die Alltagsübung eingelassen  
und ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben

sowie meinem Mann Karel Handlíř  
der mich beim Verfassen dieser Arbeit  
so liebevoll unterstützt hat

## **Vorwort**

Ich habe mich lange mit der Frage auseinandergesetzt, worüber ich meine Graduierungsarbeit am FPI schreiben möchte. Dass sie im Zusammenhang mit meinem Erleben als Mutter stehen wird, war mir von Anfang an klar. Anfänglich befasste ich mich mit Geburt und Elternschaft, hatte ich doch selber drei Kinder geboren und bin sehr berührt von diesem wundervollen Geschehen. Dann befasste ich mich mehr mit der Seite des Familienalltags, erlebte die Intensität der Entwicklungsphase im Alter von zwei bis vier Jahren, wo es um viel mehr geht als um Wille und Autonomie, z.B. auch um Identität, Schöpferkraft, erste soziale Rollen, Behauptung seines Platzes in der Familie, Entwicklung von bisher unbekanntem Gefühlen wie Stolz, Kränkung, Schuld, Verantwortung, Trauer und neuen Ängsten.

Doch auch dies war nicht mein Thema. Ich suchte etwas Umfassenderes, etwas, das über altersgebundene Entwicklungsphasen hinausgeht und das mit mir ganz persönlich zu tun hat. So kam ich auf meiner Fahrt nach Beversee im Dezember 2007, als ich an ein Seminar unter der Leitung von Herrn Petzold fuhr, spontan auf die „vier Wege der Heilung und Förderung“. Diese hatten mich von Anfang an fasziniert und ich lebe sie im Alltag mit den Kindern bewusst und oft auch spontan. Und da es ja, wie der Name schon sagt, nicht nur um therapeutische Wege (Heilung) geht, sondern auch um pädagogische und soziale (Förderung), machte ich es zu meinem Thema, nicht nur in dieser schriftlichen Arbeit, sondern eben schon zuvor, im bewussten Familienalltag.

Die Empirie, das heisst die wirklichkeitsgestützte Untermauerung meiner Arbeit, setze ich in mein eigenes Erleben und in das von andern Eltern, die bereit sind, auf Grund eines von mir ausgearbeiteten Fragebogens die „vier Wege der Heilung und Förderung“ bewusst in ihrem Alltag zu erkunden und zu üben. Als ich am erwähnten Seminar mein Thema mit Herrn Petzold vorbesprach, empfahl er mir den Titel „Die vier Wege der Heilung und Förderung als Alltagsübung“.

Ich freue mich nun auf die bevorstehende Aufgabe, denn ich bin gespannt, ob die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema mir selber neue Erkenntnisse im Familienalltag bringt. Genau das möchte ich auch untersuchen mit meiner Umfrage bei andern Eltern. Ist es ihnen in Zeiten der Herausforderungen wie auch im gewöhnlichen, unscheinbaren Alltag eine Hilfe, auf die vier Wege zurückgreifen zu können?

Winterthur, im April 2008

Irmgard Handlir

## Einleitung

Die Auseinandersetzung mit den „vier Wegen der Heilung und Förderung“, wie sie im Rahmen des Integrativen Verfahrens entwickelt wurden, bringt nicht nur im therapeutischen Setting Frucht, sondern ebenso auch im normalen Familienalltag, wie die vorliegende Arbeit zeigen möchte. Der Alltag mit Kindern ist geprägt von Routinearbeiten und manchmal unreflektierten Verhaltensmustern, aber auch von unvorhersehbaren Ereignissen, die Geplantes auf den Kopf stellen und ein spontanes Handeln erfordern. Da ist es sinnvoll, sich als Eltern immer wieder Überblick zu verschaffen und mit Distanz auf den Alltag zu blicken. Eine aus meiner Sicht bewährte Praxis besteht in der bewussten Anwendung der „vier Wege der Heilung und Förderung“. In etlichen Situationen hat mich einer der vier Wege oder eine Kombination mehrerer Wege aus einer schwierigen Situation im Familienalltag hinaus geführt. Gerne erinnere ich mich zum Beispiel an einen trüben Winternachmittag, als ich mit den drei kleinen Kindern zu Hause war, kraftlos nach einigen Nächten gestörten Schlafs. Ich überlegte mir, wie mir die „vier Wege“ aus der Situation helfen könnten und entschied mich für das Malen mit Gouache-Farben. Die Kinder begannen zu malen und ich war erleichtert, dass auch die damals anderthalbjährige Jüngste mit sich und den Farben glücklich beschäftigt war. Und als zusätzliches Ergebnis kamen drei farbenprächtige Gemälde heraus.

Solche Erlebnisse bewogen mich zu dieser Untersuchung, denn ich ging davon aus, dass auch andere Eltern von den „vier Wegen“ profitieren konnten. Der Aufbau meiner schriftlichen Arbeit entspricht dem praktischen Vorgehen. Als Erstes arbeitete ich die „vier Wege der Heilung und Förderung“ als theoretische Grundlage heraus. Dabei stützte ich mich auf die einschlägige Literatur aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ und dem Fritz Perls Institut, namentlich: „Integrative Bewegungs- und Leibtherapie, Band I/1“ (Petzold, 1996), „Integrative Therapie“, alle 3 Bände (Petzold, 1993), „Einführung in die Integrative Therapie“ (Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach, 1999), den Artikel von Petzold, Orth und Sieper (2005) über „Entwicklungstherapie“ in der Internet-Zeitschrift POLYLOGE sowie auf meine Erfahrungen im Familienalltag. Auf dieser Grundlage schrieb ich die Wegleitung für die Eltern und leitete ich die qualitativen Fragen ab. Das Arbeitsinstrument ist im Anhang zu finden. In einem zweiten Schritt befasste ich mich mit theoretischen Fragen, insbesondere mit Begriffsklärungen und Bedeutung des Alltags als Übung. Dabei griff ich auf die Bücher von zwei mir seit längerem vertrauten Autoren zurück, nämlich „Alltag als Übung“ von Karlfried Graf Dürckheim (1987) und „Mit Kindern wachsen“ vom Autorenpaar Myla und Jon Kabat-Zinn (2006).

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im empirischen Teil, besonders in der qualitativen Auswertung der Erfahrungen aller Beteiligten. Die vorliegende Arbeit bedeutet insofern eine Pionierarbeit, als diese Fragestellung im konkreten Familienalltag so noch nicht gestellt wurde. Im letzten Schritt möchte ich Schlussfolgerungen aus dem empirischen Teil ziehen: Können auf Grund der Erfahrungen der beteiligten Eltern Empfehlungen für z.B. Erziehungsberatung und Kindertherapie gemacht werden, die vier Wege gezielt in der Arbeit mit den Eltern anzuwenden? Liesse sich aus meinem Fragebogen ein Instrument ausarbeiten, das man entsprechenden Institutionen bzw. ratsuchenden Eltern abgeben könnte?

Obwohl eine wissenschaftliche Arbeit in der unpersönlichen Form verfasst werden soll, habe ich diese Arbeit an wenigen Stellen in der Ich-Form geschrieben, da nämlich, wo es um eigenes Erleben geht.

Winterthur, im Februar 2009

# I. Theoretischer Teil

## 1. Begriffe und Definitionen

Das erste Kapitel klärt und definiert Begriffe, die im Rahmen des Integrativen Verfahrens selbstverständlich angewandt werden, die aber für Leserinnen und Leser, welche sich nicht in der „Integrativen Therapie“ bewegen, eher unvertraut sind.

**Integrative Therapie** ist ein umfassender Begriff, welchem eine Philosophie, eine klinische Theorie und eine Praxeologie zugrunde liegen.

- Integrative Therapie als ein *Metamodell* angewandter Anthropologie und Erkenntnistheorie ist als Humantherapie einer „asklepiadischen Therapeutik“ verpflichtet, d.h. sie versteht sich im Sinne des griechischen „therapeuein“ als „Verbindung von Heilkunst, Gesundheitsförderung und Kulturarbeit ...“ (Petzold, 1993, S.11)
- Integrative Therapie als ein *Verfahren klinischer Therapie* ist an der „Entwicklungspsychologie der Lebensspanne“ orientiert. „In einem mehrperspektivischen Zugang werden Gesundheit und Krankheit kontextabhängig, karrierebezogen und multifaktoriell bestimmt gesehen.“ Sie schliesst das medizinische Behandlungsmodell ein, befasst sich aber ausdrücklich auch mit Salutogenese und protektiven Faktoren (S.11)
- Integrative Therapie als differentielle *klinische Praxeologie* „hat zum Ziel, den Menschen in seiner körperlich-seelisch-geistigen Ganzheit und mit seinem Lebenskontext/ Kontinuum ... zu behandeln“ (S.12).

Diese drei Definitionen der Integrativen Therapie begründen meine Fragestellung, denn sie beinhalten deren wesentliche Grundlagen: Erstens geht es um die Verbindung von Heilkunst, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Kulturarbeit – so die vier Richtziele der Integrativen Therapie (Orth, Petzold 2000). Die vorliegende Arbeit befasst sich ja nicht mit Therapie im engeren Sinne, sondern mit Familienalltag und Erziehung. Eine Erziehung auf der Basis der hier beschriebenen vier Wege lässt eine gesunde Entwicklung unserer Kinder erwarten und bedeutet somit eine wesentliche Präventionsarbeit, welche eine spätere Therapie erübrigt. Zweitens impliziert die „Entwicklungspsychologie der Lebensspanne“ (vgl. dazu auch Flammer, 1996), dass Entwicklung über das ganze Leben erfolgt. Daher können sowohl schädigende wie auch salutogene Einflüsse ihre Ursachen über den ganzen Lebensverlauf haben. Umgekehrt wirken gesunde Erfahrungen in der Kindheit bei der Bewältigung späterer stressvoller Ereignisse hilfreich mit. Drittens bietet die Integrative Therapie mit ihren vier Wegen der Heilung und Förderung ein handfestes Werkzeug im Erziehungsalltag, denn sie fördern die Entwicklung des Kindes ganzheitlich. Diese dreifache Begründung wird noch gestützt durch die Tatsache, dass Integrative Therapie ein Verfahren ist, das „*heraklitisches Wege*“ (heraklitisches bedeutet „stets im Fluss“) beschreitet ... „als einer permanenten Suche: nach Erkenntnis, nach Sinn, Konsens, nach Gesundheit, Heil und Glück“ (Petzold, 1996, S. 215).

In Bezug auf die „vier Wege der Heilung und Förderung“ werden die Begriffe **Heilung**, **heil** und **heilen** wie folgt umrissen: Zunächst sind sie *kurativ* und im *klinischen* Kontext zu verstehen. Therapie will Krankes, Beschädigtes, Verletztes, Gebrochenes „heil“, d.h. gesund, vollständig, kräftig machen oder den Zustand der Krankheit verbessern (kurativer Aspekt) oder zumindest lindern (palliativer Aspekt). Daneben muss aber ärztliche Kunst auch auf eine Wiederherstellung der Ganzheit und Integrität abzielen, ja die Entwicklung eines solchen Heils fördern. Die Integrative Therapie sieht daher den Begriff der Heilung und des Heilens stets kurativ (klinisch) *und* evolutiv (agogisch, potentialorientiert) als „Heilen und Fördern“. Der Aspekt der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten ist daher in das therapeutische

Handeln einbezogen. In der antiken Therapeutik verstanden die Ärzte ihre Kunst auch als Menschenbildung, durch deren pädagogische Führung die rechte Lebensweise erreicht wird. So ist der Arzt auch immer Pädagoge, der Therapeut auch immer Lehrer (nach Petzold, 1996, S.216). Der Begriff der vier Wege der Heilung und Förderung beinhaltet also stets diese umfassende Perspektive des „therapeuten“, das pflegen, fördern, hegen *und* heilen bedeutet.

Der Mensch ist fortwährend auf der Suche, auf dem Wege zum andern, zu sich selbst, zur Erkenntnis, zu seinem Heil- und Ganz-Sein. In diesem Sinne sollen die hier beschriebenen vier Wege aufgefasst werden.

**Gesundheit** und **Krankheit** sind nach IT zwei Dimensionen menschlicher Existenz. Nach dem erweiterten Gesundheitsbegriff wird Gesundheit als „eine subjektiv erlebte und bewertete sowie external wahrnehmbare, genuine Qualität der Lebensprozesse im Entwicklungsgeschehen des Leibsubjektes *und* seiner Lebenswelt gesehen. ...Sie ist dadurch gekennzeichnet, ... dass der Mensch seine körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potentiale ko-kreativ und konstruktiv entfalten und gestalten kann und so ein Gefühl von Kohärenz, Sinnhaftigkeit, Integrität und Wohlbefinden entwickelt“ (Petzold, 1990i, zit. nach Petzold, 1993, S.553 ). Kurz gefasst könnte man sagen, das Ziel der Arbeit mit den vier Wegen der Heilung und Förderung im Familienalltag ist eine gemäss dieser Definition gesunde Entwicklung des Kindes. Ein Kind, das sich so entfalten kann, trägt wahrhaftig zur Entwicklung unserer menschlichen und gesellschaftlichen Kultur bei.

## 2. Die vier Wege der Heilung und Förderung

Dieses Kapitel beschreibt und erläutert die „vier Wege der Heilung und Förderung“. Eingeleitet wird jede Beschreibung jeweils mit einem Alltagsmotto aus dem Artikel zur „Entwicklungstherapie“ von Petzold, Orth und Sieper (2005). Die Zitate zu Beginn jedes Unterkapitels entstammen dem Buch „Integrative Bewegungs- und Leibtherapie“ von Petzold (1996).

„Die 'Vier Wege der Heilung und Förderung' sind letztlich 'Strategien der Entwicklung', welche sinngelitetes Leben strukturieren helfen und deshalb auch geeignet sind, heilende und fördernde Wirkungen bei Menschen zu entfalten...“ (Petzold et al., 2005, S. 55).

### 2.1 Erster Weg: Bildung von Bewusstsein und Einsicht

**Bewusstseinsarbeit > Einsicht, Sinnfindung, kognitive Regulation:**

**„Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen“**

„Bei diesem Weg geht es um Heilung (curing) und Persönlichkeitsentwicklung (personal development) durch den Gewinn 'komplexen Bewusstseins' und die Konstituierung von Sinn durch 'Bewusstseinsarbeit' , d.h. durch mehrperspektivische *Einsicht*, durch Erfahrungen von 'vitaler Evidenz', durch intersubjektive Ko-respondenz“ (Petzold, 1996, S. 218).

Der erste Weg der Heilung und Förderung befasst sich mit dem Gewinn von Einsicht in und Verständnis von Zusammenhängen. Kinder möchten die Welt verstehen, begreifen und erkennen, z.B. in der Technik: Wie funktioniert ein Lichtschalter? Wie schnell ist eine Lokomotive? In der Natur: Wie entsteht aus einer Raupe ein Schmetterling? Warum gibt es

einen Regenbogen? Physikalische Gesetze: Was passiert mit Schnee im Lavabo? Von wie hoch kann ich hinunter springen, ohne mir weh zu tun? Und natürlich interessieren sie sich auch ganz besonders für soziale Belange: Wie reagiert Mama, wenn ich mit schmutzigen Schuhen die Wohnung betrete? Was macht der kleine Bruder, wenn ich ihm das Auto aus der Hand nehme?

Kinder wachsen Schritt für Schritt in ihre Umgebung hinein und die Umgebung wächst durch Sozialisation und Enkulturation in das Kind hinein (so Vygotskij 1992; Jantzen 2008). Sie möchten erfahren, was sie beeinflussen und verändern können und wo feste Grenzen sind. Durch solche Einsichten erweitern sie ihren Horizont und gewinnen Bewusstsein über das Funktionieren der Welt und über sich selbst. Mit ihren Sinnen erleben sie alles, was sie umgibt. Durch Einsicht und Bewusstsein können sie Sinn finden: Dass sich eine Kaulquappe in einen Frosch verwandelt, gibt dem Leben Sinn, denn die Natur gedeiht. Und dass die Eltern loben und manchmal auch schimpfen, macht ebenfalls Sinn, denn das Kind lernt, wo Freiräume und Grenzen sind. Sie gewinnen Einsicht in die Eigenheiten und Beweggründe anderer Menschen: „Aha, wenn ich zu spät vom Kindergarten heimkomme, wird Mutter ungeduldig, weil sie sich Sorgen macht um mich“. Sie gewinnen auch Einsicht in ihre eigenen Motivationen und Gefühle: „Es ärgert mich, wenn mein älterer Bruder alles besser wissen will.“ Und sie erforschen die Gesetzmässigkeiten der Welt: „Wenn der Kassettenrekorder nicht mehr funktioniert, muss man wohl die alten Batterien ersetzen, also hole ich mir einen Schraubenzieher.“ Kinder weiten täglich ihren Horizont mit neuem Wissen, neuen Erkenntnissen, Aha-Erlebnissen und Erfahrungen, indem sie mit allen ihren Sinnen mit ihrer sozialen und ökologischen Umwelt in Beziehung treten (vgl. den Begriff der Ko-respondenz, Petzold 1993, S. 52ff). Sie nehmen eine Eigenschaft einer Person, eines Gegenstandes oder einer Situation wahr, erfassen dies im gesamten Zusammenhang, verstehen Sinn und Bedeutung und können es schliesslich mit eigenen Worten erklären (Hermeneutische Spirale, Petzold 1993, S. 91ff). Daher ist es wichtig, dass wir unser Kind ermuntern, die Welt so weit als möglich mit allen Sinnen zu erfassen und mit dem grösstmöglichen Verständnis zu begreifen. Dies geschieht, indem wir ihm in unserem Alltag Zusammenhänge und Hintergründe erläutern und ihm Einsicht und Raum geben, damit es in seinem Tempo und mit seinem Fassungsvermögen die Welt buchstäblich mit allen Sinnen in sich aufnehmen kann.

## 2.2 Zweiter Weg: Bildung von Grundvertrauen

### **Nach- und Neusozialisation > Grundvertrauen, Selbstwert, emotionale Regulation:**

***„Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden“***

„Bei diesem Weg geht es um Nachsozialisation zur Restitution von beeinträchtigtem Grundvertrauen und um die Wiederherstellung von Persönlichkeitsstrukturen, die durch Defizite und Traumata beschädigt bzw. mangelhaft ausgebildet wurden“ (Petzold, 1996, S. 236).

Diese Definition bezieht sich auf den therapeutischen Aspekt der vier Wege der Heilung und Förderung. Da sich die vorliegende Arbeit jedoch mit *gesunden* Menschen befasst, eben mit Kindern in frühen Phasen ihrer Entwicklung und in einem intakten Umfeld, bezieht sie sich nicht auf die *Nach-Sozialisation* und *Nach-Beelterung*, sondern direkt auf ihre Sozialisation und Beelterung. Der zweite Weg befasst sich mit der Frage, wie Eltern ihre Kinder darin unterstützen können, ein grundsätzliches Vertrauen in sich selbst, in andere Menschen und ins Leben zu entwickeln. Kinder kommen bereits mit einem grundlegenden Vertrauen zur Welt.

Dieses Grundvertrauen – hier weicht der Integrative Ansatz von der Position Eriksons ab (vgl. dazu Flammer, 1996, S.85) - hat sich bereits vorgeburtlich in der Sicherheit des mütterlichen Schosses gebildet und basiert einerseits im selbstverständlichen Funktionieren der leiblichen Organe, andererseits in der „intra-uterinen 'Zwei-Einheit' von Mutter und Kind“ (Rahm et al., 1999). Nach der Geburt und in den ersten Lebensmonaten und Lebensjahren geht es im Wesentlichen darum, dieses Vertrauen zu bekräftigen und zu stärken. Dies geschieht, indem Mutter, Vater und andere bedeutsame Caregiver des sozioemotionalen Nahraumes ihr Kind grundsätzlich annehmen und lieben und die Herzensverbindung auch dann aufrecht erhalten, wenn es schreit, seinen eigenen Willen erprobt oder Grenzen sucht.

Wenn sich Menschen mit liebevollen Herzen, nachsichtigen Blicken und einem engagierten Willen zum Guten einsetzen, hat das Leben auch in schwierigen Zeiten bzw. unter schwierigen Umständen immer wieder die Chance, sich zum Guten zu wenden. Je mehr es Eltern gelingt, diesen grundlegenden Willen zum Guten in sich zu finden, um das Leben und die Lebensverhältnisse in guter Weise mitzugestalten (so die Meliorismus-Konzeption der Integrativen Therapie, Petzold 2009d), umso mehr Liebe können sie ihren Kindern weitergeben und umso mehr können sie auch in ihnen den Wunsch zur engagierten und kreativen Mitgestaltung ihres Lebens und Lebensumfeldes wecken. Gleichzeitig erhalten diese ein Werkzeug, um Probleme und Schwierigkeiten, die das Leben bietet, zu bewältigen. Denn Menschen sind von ihrer evolutionsbiologischen Ausstattung her „Überwinder“ (Petzold, Orth 2005a). Eltern können ihren Kindern auch im Überwinden und Bewältigen Vorbild sein und in schwierigen Lebenssituationen deren „Resilienz“ fördern (Petzold, Müller, 2004).

### **2.3 Dritter Weg: Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung**

**Erlebnis- und Ressourcenaktivierung > Persönlichkeitsgestaltung, Lebensstiländerung:**

***„Neugierde auf sich selbst und Andere, sich selbst zum Projekt machen, sich in Begegnungen und Beziehungen entfalten“***

„Bei diesem Weg geht es um die Erschliessung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potentiale (z.B. Kreativität, Phantasie, Sensibilität etc.) durch Bereitstellung einer 'fördernden Umwelt' mit ... Beziehungs- und Erlebensmöglichkeiten, in denen die Grundqualitäten: *Wachheit, Wertschätzung, Würde* und *Wurzeln* erfahrbar werden. Mittel hierzu sind 'Erlebnisaktivierung' und 'multiple Stimulierung' ...“ (Petzold, 1996, S.250).

Der dritte Weg der Heilung und Förderung befasst sich mit Erleben, Kreativität, Fantasie und Spiel. Kinder sind von sich aus aktiv und kreativ. Sie suchen nach Anregungen, Werkzeugen, Materialien, sie erfinden Geschichten, Lieder, Rollenspiele und bauen aus Legosteinen, Papier, Sand und Lehm Schiffe, Flugzeuge, Burgen, Vulkane etc. Ihre Gestaltungskraft müssen sie nicht erst lernen, sondern sie kommt von innen heraus. Auch Entwicklungsschritte im Sinne von Verfeinerung ihrer Erfindungen erfolgen wie von selbst, wenn die Zeit reif dazu ist. Haben sie über längere Zeit z.B. ihren Stil von Schiffbau aus Legosteinen entwickelt, passiert plötzlich ein unerwarteter Sprung. Vielleicht hatten sie in vergangener Zeit besonderes Interesse an Schiffen und schauten Bücher und Filme an oder waren in einem Museum. Von einem Tag auf den andern bauen sie ihr Schiff mit neuen Elementen, neuen Grundformen, neuen Funktionen. Nun hat es vielleicht Ruder oder einen Entershaken, einen Schiffsmotor oder ist so gebaut, dass es auf Wasser richtig schwimmen kann. Sie nehmen es dann in die Badewanne und spielen damit.

„Die leibliche Ausstattung des Kindes, insbesondere die sinnenhafte Wahrnehmung führt im Entwicklungsgeschehen zu kreativen Ausdrucksformen. ...So ist jedes kleine Kind 'Maler' ..., 'Komponist' ..., 'Dichter' ..., Schauspieler ... oder 'Meisterkoch'. All diese kreativen Fähigkeiten, die sich aus der Sinnesstruktur des Leibes und seiner expressiven Vermögen entwickeln, können gefördert und entfaltet werden oder ... zum Verstummen gebracht werden“ (Petzold, 1993, S. 1109). Die Integrative Therapie nimmt in der komplexen motivationalen Antriebsstruktur, die sich evolutionsbiologisch herausgebildet hat, zwei wesentliche Grundantriebe an: den mit der Sinneswahrnehmung verbundenen „explorativen Neugierde-Antrieb“ und den mit dem Gestaltungsvermögen verbundenen „schöpferischen Poiesis-Antrieb“ (Petzold, 2008m).

Erlebnisaktivierung kann sich in allen Bereichen vollziehen. Zum Beispiel beginnt das Kind in der Spielgruppe mit andern Kindern zu spielen, wo es zuvor lieber für sich allein gespielt hatte. Vielleicht ist zu beobachten, dass es auf einem Waldspaziergang oder beim Besteigen eines hohen Turms plötzlich zufrieden wird, obwohl es zuvor missgelaunt oder müde war. Oder es beginnt mit Bären und Puppen zu spielen, sie zu pflegen, füttern, spazieren zu fahren. Und es gibt auch die Momente, wo es sich an die Eltern wendet und nach bestimmten Werkzeugen und Materialien fragt. Es sucht nach Hammer, Nagel und Brett oder nach geeigneten „Instrumenten“ zum Musizieren, es möchte malen oder ein „Haus“ aus Tüchern und Kartonschachteln bauen. Seiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und je mehr wir der Fantasie unserer Kinder freien Lauf lassen, umso mehr sprudelt aus ihnen heraus. Die Kinder aktivieren auch ihre Eltern, weil sie für ihr Erleben und Erfinden manchmal bestimmtes Material oder tatkräftige Unterstützung brauchen. Umgekehrt gibt es auch Zeiten, wo ihnen langweilig ist. Sie hängen herum, sind im Grunde vielleicht müde, fangen an die positive oder negative Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu suchen oder miteinander zu streiten. Da kann es sinnvoll sein, dass wir als Eltern unsere Kinder aktivieren, indem wir mit ihnen auf einen Spaziergang gehen, entspannende Musik hören oder ein Bilderbuch anschauen. Hier kann Kreativität aktiv von Seiten der Eltern eingesetzt werden, um die Kinder zu lenken und sie dahin zu begleiten, dass sie wieder zu sich finden.

Fantasie, Schöpferkraft und das Bedürfnis zu *erleben* und sein Leben mitzugestalten sind dem Menschen inne gelegt. Werden solche Lebensimpulse zu stark und über längere Zeit unterdrückt, können Menschen erkranken. Umgekehrt verhilft die Möglichkeit sich auszudrücken zu mehr Lebenskraft und Freude.

#### 2.4 Vierter Weg: Solidarität und Engagement

##### **Förderung von Exzentrizität & Solidaritätserfahrungen > Metaperspektive, Solidarität, Souveränität:**

***„Nicht alleine gehen, füreinander eintreten, die Ohnmacht verabschieden, gemeinsam Zukunft gewinnen“***

„Bei diesem Weg will Therapie als Solidaritätserfahrung eine Metaperspektive zu und eine komplexe Bewusstheit für die Phänomene multipler Entfremdung entwickeln, um ihnen auf der Grundlage von engagierter Verantwortung für die Integrität von Menschen, Gruppen und Lebensräumen entschieden und kreativ entgegenzutreten zu können, so dass Solidarität in Akten der Hilfe und wechselseitigen Hilfeleistung handfest und konkret praktiziert werden kann und kraftvolle Selbstbestimmtheit, 'empowerment' gewonnen wird“ (Petzold, 1996, S. 260).

Im vierten Weg geht es um die Erfahrung von Solidarität, Mitmenschlichkeit und Mitgefühl. Der Mensch ist kein Einzelgänger, sondern lebte schon immer in Gruppen. Solidarität ist das Zusammengehörigkeitsgefühl von Menschen und äussert sich in gegenseitiger Hilfe und Unterstützung. Sie bedeutet Engagement für den andern und, da sie immer auf Gegenseitigkeit beruht, letztlich auch für sich selbst. Sie geschieht immer freiwillig und basiert auf einer starken inneren Verbundenheit. Obwohl sich das obige Zitat auf die therapeutische Arbeit bezieht, kann es mit Ausnahme der „multiplen Entfremdung“, die im gesunden Familienleben eben gerade verhindert wird, direkt auf die Erziehung angewandt werden. Wenn Kinder von früh auf lernen, Verantwortung für ihren zwar noch kleinen Lebensraum zu übernehmen und Hilfe nicht nur zu empfangen, sondern auch zu geben, so wachsen auch ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstbestimmtheit.

Solidarität zeigt sich darin, dass wir uns innerlich neben das Kind stellen und aus seiner Sicht auf die Situation blicken. Dann sieht es oftmals ganz anders aus als aus unserer Perspektive. Vielleicht ist das Kind wütend, widerspenstig, trotzig. Es weigert sich z.B., endlich den Pyjama anzuziehen und ins Bett zu gehen. Doch es ist schon höchste Zeit und wir wollen endlich „Feierabend“. Daraus kann eine unschöne Szene entstehen und wir müssen unsere Macht ausspielen, um uns durchzusetzen. Es gibt jedoch manchmal einen anderen Weg. Wenn wir uns neben das Kind stellen und einen Moment durchatmen, ihm und uns selber Raum und Zeit zur Entspannung gewähren, kann etwas Neues entstehen. Vielleicht brauchte das Dreijährige nur eine Umarmung, um sich wieder geborgen zu fühlen. Vielleicht muss es zuerst sein wichtiges Spielzeug in der Glücksschublade versorgen. Vielleicht hat es Angst vor einem „bösen“ Traum. Vielleicht beschäftigt es ein Erlebnis, das es im Kindergarten oder auf dem Heimweg mit andern Kindern hatten.

Solidarität heißt, sich für jemanden zu seinem Besten engagieren. Was ist denn langfristig für unser Kind das Beste? Dass es rechtzeitig zu Bett gehen und Grenzen einhalten lernt oder dass es tiefste Ängste abbauen und in Ruhe schlafen kann? Gesunde Eltern wünschen immer das Beste für ihr Kind und tun es nach all ihren Möglichkeiten. Doch manchmal funken eigene Gefühle und eigene Erfahrungen, die man als Kind oder Jugendliche hatte, dazwischen – oder manchmal sind Eltern einfach übermüdet. Da hilft es, in Zeiten, wo es uns gut geht, sich darüber Gedanken zu machen, was uns grundsätzlich und langfristig wichtig ist für unser Kind. Was braucht dieser ganz bestimmte Mensch, um sich nach seinen ihm gegebenen Fähigkeiten und Grenzen entfalten zu können? Ist es ein Kind, das besonders ängstlich ist? Dann zieht sich diese Angst durch sein junges Leben und äussert sich wahrscheinlich in verschiedenen Bereichen und Situationen. Zum Beispiel in einer neuen Umgebung, bei Übertritten in die Spielgruppe, Kindergarten oder Schule, in einer Gruppe von Gleichaltrigen, gegenüber bestimmten Tieren, oder einfach auch vor dem Einschlafen und beim nächtlichen Erwachen. Oder ist es ein Kind, das besonders darauf reagiert, wenn es in seinem „Frieden“ gestört wird, z.B. wenn wir es bei seiner Versunkenheit in eine Tätigkeit unterbrechen? Oder wenn wir etwas von ihm verlangen, auf das es sich nicht vorbereiten konnte? Hier hilft oftmals die Frage: Was ist auf die Zukunft hinaus betrachtet förderlich für dieses Kind und wie kann es dahin gelenkt werden? Manchmal braucht es Umwege, indem wir dem Kind eine Weile nachgeben und uns für das interessieren, was es im Moment beschäftigt. Danach ist es wieder offen für uns. Dies erfordert viel Geduld, Übersicht und Selbstreflexion. Ein müdes und oder hungriges Kind ist schneller frustriert und widerspenstig. Wenn wir uns in das Kind versetzen und verstehen, dass es müde ist und sich zuerst beruhigen muss, um dann wieder zuhören und gehorchen zu können, ersparen wir uns viel Ärger und stärken das Vertrauen des Kindes.

Solidarität kann auch bedeuten, zwei sich streitende Geschwister zu sich auf den Schoss zu nehmen und sie erst mal zu beruhigen, bevor wir mit ihnen darüber sprechen, was geschehen

ist. Während jedes seine Perspektive schildert und die Eltern aufmerksam zuhören, hört auch das Geschwister zu. So fördern wir Perspektivenübernahme, Mitgefühl und Empathie.

Solidarität gibt es jedoch nicht nur innerhalb der Familie, sondern auch als Familie gegenüber andern Familien, der Gesellschaft und der Welt. Hier handelt es sich um soziale und politische Themen, auf die im Rahmen dieser Arbeit nur hingewiesen werden kann. Wenn Kinder Solidarität am eigenen Leibe erfahren und angeleitet werden, sie zu praktizieren, lernen sie auch, mit andern solidarisch zu sein. Die meisten Kinder sind von sich aus sehr empathisch und möchten helfen. So können wir unsere Kinder schon früh dahingehend erziehen, dass sie auch Rücksicht auf andere zu nehmen lernen, dass sie andere wahrnehmen und sehen, wie es ihnen geht. Dies lernen sie durch unsere Erziehung, indem wir sie immer wieder darauf hinweisen, vor allem aber auch durch unser Vorbild.

### 3. Familienalltag als Übung

Die Ausführungen zu diesem Kapitel verstehen sich in Bezug auf die Eltern und ihre Elternschaft, nicht auf die Kinder. Wenn also z.B. von „Chance und Aufgabe des Familienlebens“, von „Üben auf dem inneren Weg“ etc. die Rede ist, so bezieht sich das *immer* auf die Eltern. Kinder sind Kinder und sollen es auch sein, z.B. direkt, offen, mal widerspenstig, mal im Streit. *Wie* wir aber als Eltern mit den alltäglichen Herausforderungen umgehen, z.B. mit streitenden oder widerständigen Kindern, das kann durch eine bewusste innere Haltung positiv unterstützt werden.

Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), der lange Zeit in Japan gelebt<sup>1</sup> und sich intensiv mit Zen-Buddhismus befasst hatte, beschreibt den Prozess, der durch das tägliche Üben möglich ist. Es geht um die Verbindung des „inneren Wegs“ mit unserem „äusseren Werk“, das heisst um die Verbindung des „Welt-Ichs“ mit dem „in seinem Wesen anwesenden Sein“ (Dürckheim, 1996, S.15). Das, was man übt, muss zwei Bedingungen erfüllen: Es muss einfach und wiederholbar sein. „Denn das, was gekonnt ist, entlässt ... den Menschen aus dem Bann des Ichs, das um den Erfolg bemüht sein muss.“ Es geht also weniger um das Resultat oder die gekonnte Handlung als vielmehr um die innere „Verfassung, ... die der Bestimmung des Menschseins entspricht“ (ebd., S.17). Dann wird der Alltag zum Abenteuer, denn „die ewige Wiederholung im Aussen wird zur nie versiegenden Quelle nach innen... und aus dem mechanischen Tun quillt das Schöpferische auf, das den Menschen von innen verwandelt“ (ebd., S.18).

Es geht um eine „Kultur der inneren Erfahrung“ (ebd., S.33), die nur das Ergebnis eines Übens sein kann, das jeden Augenblick als die beste aller Gelegenheiten wahrnimmt. „Alles und jedes wird Gelegenheit zum Üben auf dem inneren Weg, auf dem wir in echter Fühlung mit dem Wesen“ (ebd., S.34) sind. Übung im Alltag bedeutet immerzu Einkehr und Umkehr, Loslassen der Welt und Zulassen des Wesens<sup>2</sup>. Und wenn wir den innersten Kern unseres

---

1 Dürckheim war 1938 als Diplomat erstmals in Japan, wo er sich nicht nur für den Zen-Buddhismus interessierte, sondern auch beauftragt war, die Erziehungsmethoden der Japaner im Blick auf die Wehrtüchtigkeit zu erforschen. Nach Wikipedia übte er da auch nationalsozialistische Propagandaarbeit aus.

2 Der Begriff des „Wesens“ ist typisch in Dürckheims Philosophie. An dieser Stelle ist wichtig zu erwähnen, dass die Integrative Therapie sich von der Vorstellung eines Wesenskerns, wie er z.B. auch von D. Stern unter dem Begriff des „Kernselbst“ (vgl. Flammer, 1996, S. 74) benannt wurde, distanziert. Die IT spricht vom „inneren Ort persönlicher Souveränität“ (Petzold, 1998a). Dieser ist Frucht der Arbeit an sich selbst, aber keine ontologische Gegebenheit.

Selbst einmal fühlen und in uns das Wesen erwacht - dann spüren wir auch das Wesen der Dinge ... Wenn das Wesen ins Innesein tritt, fühlen wir uns anders. Wir sind gelöst und befreit, geladen mit Kraft, hell und erfüllt ... und mitten im Lärm wird es in uns seltsam friedvoll und still...“ (ebd., S.37).

Für Eltern ist der Alltag im fließenden Strom der Gegenwart voll von sich wiederholenden Abläufen, die als Gelegenheit zum Üben wahrgenommen werden können, seien es Haushaltsarbeiten oder tägliche Aufgaben im Zusammenhang mit den Kindern. Oder sei es die grosse Herausforderung, sich von alltäglichen Routinen, Pflichten und Ansprüchen der Familienmitglieder nicht ganz vereinnahmen zu lassen. Ein besonderes Übungsfeld gerade für Mütter besteht wohl darin, bewusst immer wieder innezuhalten, sich Überblick zu verschaffen und mit sich in Kontakt zu sein. Diesen Mittelweg zu finden ist meiner Erfahrung nach eine hohe Kunst. „Übung“ nach Dürckheim könnte hier z.B. bedeuten, ganz im Fluss der Gegenwart zu sein. Kinder verlangen uns eine hohe Flexibilität ab, stets bereit zu sein, irgendetwas Angefangenes liegenzulassen, weil sie gerade jetzt ... und hier kann eine beliebige Liste eingesetzt werden, z.B. aufs Klo müssen, gerade etwas anderes wollen als wir und daher nicht einfach kooperieren, einen Regenwurm retten müssen oder weil sie gerade streiten und alleine keine Lösung finden etc.

Wichtig in diesem Zusammenhang scheint mir, immer wieder den Ausgleich zu schaffen zwischen Bedürfnissen des Kindes und jenen der Mutter/des Vaters, zwischen Gefühlen der Liebe und den Grenzen elterlicher Geduld, zwischen Verantwortung der Eltern und zunehmender Verantwortung des Kindes. Dies bedeutet, zu einem kompetenten „Handeln um Grenzen und Aushandeln von Positionen zu kommen, denn das ist Erziehung und das ist Beziehung“ (Petzold 2000h). Familienalltag bedeutet in diesem Sinne für Eltern in jeder Hinsicht eine tägliche Übung. Manchmal wächst uns die Arbeit über den Kopf, vor allem wenn die Kinder noch krank und/oder die Nächte unterbrochen sind. Manchmal haben wir schlichtweg nicht genügend Kraft, auf alle Anforderungen mit Distanz zu reagieren und sind wir nicht in uns selbst verankert. Manchmal jedoch sind es Glücksmomente der Verbundenheit mit uns selbst und mit den Kindern.

Auch Myla und Jon Kabat-Zinn (2006), Eltern von drei Kindern im Jugend- und jungen Erwachsenenalter, nehmen Bezug auf Aspekte der japanischen Zen-Philosophie. Sie vergleichen den Familienalltag mit einer Zen-Übung in den eigenen vier Wänden. Es gehe darum, ohne irgendwelche Umwege und Einschränkungen zum Leben selbst zu erwachen. Kinder könnten uns helfen, „zur direkten Erfahrung unserer eigenen wahren Natur zu gelangen, und sie können uns dazu anregen, hier und jetzt unseren eigenen Weg zu finden. Sie sagen uns nicht, wie wir dabei vorgehen sollen, sondern sie konfrontieren uns immer wieder mit neuen Herausforderungen, die wir durch Denken allein nicht lösen können...“ (Kabat-Zinn, 2006, S.91f). Wenn wir beispielsweise vergessen, dass ein Zweijähriges einfach nur tut, was Zweijährige tun und ihm unsere eigenen Vorstellungen aufzwingen wollen, so kreieren wir dadurch vor allem eine Menge Schwierigkeiten. „Gelingt es uns hingegen in einem solchen Augenblick, uns von unseren Vorstellungen ... zu lösen und die Gegebenheiten der Situation mit diesem Kind so annehmen, wie sie wirklich sind, ... dann befinden wir uns in einem völlig anderen inneren Zustand ...“ (ebd. S. 93). Auf diese Weise könnten wir unserem Kind ermöglichen, uns etwas sehr Wichtiges zu lehren, nämlich dass wir unserer Tendenz zu automatischen Reaktionen bewusst werden können und uns dafür entscheiden, einen andern Weg einzuschlagen. Somit könnten wir uns sowohl mit unseren automatischen Reaktionen befassen als auch damit, was wirklich mit unserem Kind los sei.

„Betrachten wir alles, was in jedem einzelnen Augenblick vor uns auftaucht, mit Gewährsein<sup>3</sup>, ohne auf unserer Forderung zu beharren, dass Dinge so und nicht anders sein sollten, entsteht durch die Kontinuität, die wir entwickeln müssen, um dieses Gewährsein permanent aufrechtzuerhalten, eine geistige Stabilität, eine Offenheit und Klarheit des Herzens, die wir niemals erreichen können, solange wir versuchen, eine bestimmte Lösung oder ein bestimmtes Ergebnis zu erzwingen. Denn die Harmonie, die sich auf diese Weise offenbart, liegt allen Dingen zugrunde. Sie ist hier und jetzt in uns und in unseren Kindern, sofern es uns gelingt, immer wieder den Raum dafür zu schaffen, dass sie sich manifestieren kann“ (ebd. S.94).

Dieses Gewährsein ermögliche uns einen tiefen Blick in die Natur unsere Seins und könne ein tiefes Loslassen bewirken ... „ein Loslassen von Dingen sowie von bestimmten Ansichten und Vorstellungen“ (ebd. S.100). „Vielleicht sehen wir die Vergänglichkeit in einem völlig neuen Licht, denn nichts ... ist von Dauer. ... Alles ist ständig in Bewegung, in der Veränderung begriffen, im Werden und in der Auflösung, im Entstehen und in der Entwicklung. ... Vielleicht erkennen wir, dass selbst unsere Kinder ... wie wir ... nur Gäste in dieser wunderschönen ... Welt sind und dass unsere Zeit mit ihnen zusammen sogar noch kürzer ist und niemand weiss, wie lange sie dauern wird. ... Könnte diese Erkenntnis ... uns nicht vor Augen führen, wie kostbar die Zeit ist, die wir mit unseren Kindern zusammen sind und uns wünschen lassen, unsere schnell dahinfließenden Augenblicke mit ihnen zusammen mit Gewährsein zu geniessen? Könnte sich alles nicht darauf auswirken, wie wir unsere Kinder in den Arm nehmen, wie wir ihnen Gute Nacht sagen, wie wir sie im Schlaf anschauen und sie am Morgen wecken? ... “ (ebd. S.101f).

Wie ein solches Abendritual konkret aussehen könnte, beschreibt Christiane Kutik in ihrem Buch „Entscheidende Kinderjahre“: „Alles ist gut!<sup>4</sup> - Dies ist eine ganz wichtige Grundstimmung, die jedes Kind am Abend braucht. Die Gewissheit, die Mutter und der Vater haben mich lieb! Was immer auch an Äusserlichkeiten gewesen sein mag, es kann der Zuneigung zueinander nichts anhaben. Kinder, die dieses sichere Gefühl der Geborgenheit spüren, können entspannt zu Bett gehen. ... Kinder brauchen vor allem eine liebevolle Atmosphäre, damit ihre Sinne zur Ruhe kommen können. Sie brauchen aber auch Inhalte, die ihre Gedanken erheben“ (Kutik, 2007, S.184). Mit solchen Inhalten meint die Autorin z.B. eine gemeinsame Reflexion der Eltern mit ihrem Kind entsprechend seinen kognitiven und mentalen Fähigkeiten, was ihnen am vergangenen Tag besonders gefallen hat. Natürlich braucht es auch eine Verarbeitung dessen, was dem Kind nicht gefallen hat oder nicht lösen konnte. Der Fokus sollte jedoch stets auf Hoffnung und Wertschätzung des vorhandenen Guten gerichtet sein.

Das Leben im Familienalltag bringt einerseits so viele Kostbarkeiten und Schätze mit sich, besonders weil Kinder von Geburt an diese Offenheit und Hilfsbedürftigkeit mitbringen. Andererseits beinhaltet es auch viele Routinen, Herausforderungen und Verzicht und kann zeitweise sehr anstrengend sein. *Bestimmen* diese jedoch unser tägliches Leben, besteht die Gefahr, dass der Alltag über uns hinweg rollt und wir das „Leben verpassen“, indem wir die lustigen, fröhlichen, einfallsreichen, einzigartigen, traurigen, schmerzhaften, tröstenden, solidarischen etc. Momente mit unseren Kindern nicht in ihrer Tiefe und Weite erleben.

---

3 Der Begriff des Gewährseins könnte hier durch „Interesse“, „Neugierde“ ersetzt werden und wäre dadurch vielleicht leichter in den Alltag übertragbar.

4 Oder – sind die Lebensumstände hart und schwierig: „Alles wird gut.“ Denn sonst würde man ja die Realität verleugnen und den Realitätssinn der Kinder beschädigen. Es ist zwar schwierig, aber es besteht Hoffnung...

Über die Kostbarkeit unseres Lebens und die Vergänglichkeit jeden Augenblicks schreibt auch Emaho, ein Lehrer, der die Essenz verschiedener Philosophien und Religionen herauskristallisiert hat. Er ermuntert uns Erwachsene, unser Leben, weil es eben vergänglich ist, mit allen Sinnen auszukosten: „Stell dir vor, dass sich deine Augen zum letzten Mal schliessen und du dieses Licht der Erde nie mehr so sehen wirst wie jetzt. Du wirst diese Luft nicht länger einatmen. Du wirst die Freunde, die du gefunden hast, nicht länger sehen. Versuch dir vorzustellen, wie das für dich sein wird. In welcher Weise wird es dein Herz und deinen Geist berühren, das Licht der Sonne nicht mehr zu sehen...? Wie kostbar würde dir dann dein Leben erscheinen?“ (Emaho, 2005, S. 217, Übers. d. Verf.). Er schreibt darüber, wie kurz unsere Lebenszeit ist und wie sehr wir dennoch beschäftigt sind mit alltäglichen Verpflichtungen und Ablenkungen. „Aber die Tatsache bleibt, dass wir wirklich nicht viel Zeit für uns selber haben. Wir müssen Dinge erledigen. Das Telefon klingelt. Jemand ist an der Tür. Wir müssen aufmerksam sein, wenn wir Auto fahren ... Wir müssen aufmerksam sein, wenn wir Brot und Milch kaufen. Wir müssen unsere Wohnungen sauber halten. Es kostet uns soviel Energie einfach zu leben. Und wenn wir dann einmal eine Familie gegründet haben, scheint sich unsere Geschäftigkeit tausendfach zu vermehren“ (ebd. S.238). Emaho weiss, wie schwer manchen diese bewusste Haltung im Alltag fällt. Er rät daher nicht, *jeden* Augenblick zu kontemplieren, sondern jene Momente, wo wir uns in unserem Herzen wiederfinden, zu kondensieren. „Dies bedeutet, dass wir alle Zeit, die uns zur Verfügung steht, in Zeit guter Qualität umwandeln. Wir müssen unsere Samstage und Sonntage kondensieren, so dass sich unsere Wochenenden füllen. ... Dazu brauchen wir unsere Intelligenz, unsere Absicht und unseren Willen, unsere wenige Zeit zu konzentrieren“ (ebd., S.239, Übers. d. Verf.). Der Preis, den wir dafür bezahlen müssten, sei, dass wir unsere Dramas nicht weiterhin stundenlang ausagieren und unseren Hass nicht mehr tagelang, ja nicht mal stundenlang festhalten könnten.

Unreflektierte Muster des Denkens, Bewertens, Interpretierens und Handelns aus eigenen vergangenen Erziehungs- und Beziehungserfahrungen können sich in den Alltag mit den Kindern einschleichen und ihn beeinträchtigen. Solche Muster zu erkennen und sie zu Gunsten einer offenen, freundlichen und ausgeglichenen Grundhaltung abzulegen, erfordert sehr viel Geduld und Nachsicht mit sich selbst, aber auch die Bereitschaft zu üben und immer wieder neu anzufangen. Daher werden in diesem Kapitel die Aspekte des Übens, der Achtsamkeit und Bewusstheit betont.

Es ist noch zu ergänzen, dass sich diese Arbeit auf gesunde Familien in durchschnittlichen schweizerischen Verhältnissen bezieht. Leiden, Armut, Not und durch Menschen verursachte Traumatisierungen sind mir sehr wohl bewusst. Menschen, die Wege finden, ihr Leben unter schwierigsten und oft menschenunwürdigsten Bedingungen zu leben, gebührt tiefster Respekt. Doch es ist nicht möglich und auch nicht das Ziel dieser Arbeit, ihnen allen gerecht zu werden.

Ich bin hingegen fest davon überzeugt, dass in der Masse, wie wir unser eigenes Leben, uns selbst und unsere Mitmenschen wertschätzen, wir Solidarität und Engagement entwickeln und in unserem unmittelbaren Lebensraum zum Wirken bringen. Mehr noch: je mehr wir wertschätzen, was wir haben und sind, umso weniger müssen wir irgendwelchen Dingen (Besitz, Statussymbolen, Positionen) nachhetzen, umso mehr kommen wir zur Ruhe und strahlen wir dies auch aus, wenigstens in unserem unmittelbaren Umfeld.

Die Quintessenz von Emahos Aussagen in diesem Zusammenhang verstehe ich so, dass wir unsere Aufmerksamkeit statt auf unsere Dramas (Enttäuschungen, Kränkungen, Intrigen etc.) lieber auf Momente ausrichten, wo wir uns in unserem Herzen wiederfinden.

## II. Empirischer Teil

### 1. Fragestellung

Die vorliegende Arbeit untersucht, was Eltern für Erfahrungen mit den vier Wegen der Heilung und Förderung machen und hält fest, was sie dabei in ihrem Alltag erleben. In einem ersten Schritt geht es also um die Schilderung von Szenen und Atmosphären, die im qualitativen Verfahren als Geschichten, Narrationen (vgl. Petzold, 1993, S. 900 f) aufgezeichnet werden. Daher ist es wichtig, die Erzählungen der Eltern möglichst authentisch wiederzugeben. Der Grossteil ihrer Antworten wird wörtlich zitiert werden, alles andere wird thematisch strukturiert zusammengefasst. Dieser Teil der Arbeit illustriert mit all den lebendigen und persönlich erlebten Szenen aus dem Alltag von verschiedenen Familien die vier Wege sehr vielseitig.

Meine Fragestellungen lauten:

1. Kann die bewusste Anwendung der Vier Wege der Heilung und Förderung Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe und im Familienalltag unterstützen?
2. Können bereits nach ein bis zwei Monaten bewusster Anwendung der vier Wege spürbare Ergebnisse verzeichnet werden?
3. Inwiefern kann der Fragebogen als Arbeitsinstrument auf einer Beratungs- oder Therapiestelle verwendet werden?

Aufgrund meiner positiven Erfahrungen mit den vier Wegen in meinem eigenen Familienalltag vermute ich, dass deren bewusste und gezielte Anwendung auch für andere Eltern spürbare Ergebnisse hervorbringt. Zudem vermute ich, dass ratsuchende und motivierte Eltern bei entsprechender professioneller Anleitung und Begleitung in diesem Fragebogen ein hilfreiches Werkzeug finden können.

### 2. Methoden

Die vorliegende Untersuchung beruht auf einem Arbeitsinstrument, welches durch die Autorin in selbständiger Arbeit entwickelt wurde. Alle hier wiedergegeben Daten beziehen sich auf eine schriftliche Umfrage im Zeitraum von Mitte Mai bis Ende Juli 2008. Die beteiligten Familien nahmen freiwillig und mündlich wie schriftlich informiert teil. Sie nahmen sich zur Arbeit mit den vier Wegen einen bis zwei Monate Zeit und sandten dann die ausgefüllten Fragebogen zurück. Das Datenmaterial wird in Hinsicht auf die oben genannten Fragestellungen qualitativ untersucht.

#### 2.1 Stichprobe und Verfahren

Für die Rekrutierung der Familien wurden Eltern einer gut deutsch sprechenden Mittelschicht ausgewählt. Dies ist durch die Art der Befragung vorausgesetzt, um die vier Wege verstehen und die qualitativen Fragen beantworten zu können. Es ging nicht um eine Stichprobe, welche die Bevölkerung repräsentiert, sondern um die Frage, ob die *bewusste* Anwendung der vier Wege der Heilung und Förderung im Familienalltag beobachtbare Veränderungen bringt. Es ist davon auszugehen, dass gesunde Eltern die vier Wege ohnehin anwenden, allerdings nicht immer bewusst, sondern oftmals einfach „aus dem Bauch heraus“. Diese erwarteten Veränderungen können sich auf Handlungen, Verhaltensweisen, Einstellungen, Gefühle oder auf ein erhöhtes Bewusstsein beziehen. Da eine Bevölkerungsschicht angesprochen wurde, der eine

gute Erziehung und Bildung ihrer Kinder bestimmt am Herzen liegt, sind keine umwerfenden Resultate zu erwarten. Umgekehrt aber, wenn die Arbeit mit den vier Wegen in der angesprochenen Stichprobe neue Erkenntnisse zeitigt, ist zu erwarten, dass sie in weniger gebildeten sozialen Schichten bzw. bei Familien mit finanziellen, sozialen, kulturellen etc. Schwierigkeiten, eine umso grössere Wirkung erzielen kann, wenn sie gut darin angeleitet werden.

Von den insgesamt 28 verteilten Fragebogen kamen 16 zurück, davon 13 von Müttern und 3 von Vätern. An und für sich ist dies ein guter Rücklauf, allerdings waren aufgrund der mündlichen Zusagen mehr zu erwarten. Begründungen für Absagen gab es unterschiedliche: Die meisten Familien hatten zu wenig Zeit, kranke Kinder oder andere unvorhersehbare Ereignisse. Bei einer Familie hat zu der Zeit der Vater die Familie verlassen und sie müssen sich erst neu wieder finden.

## **2.2 Arbeitsinstrument**

Es war der Autorin ein grosses Anliegen, die Unterlagen für die Befragung der Eltern möglichst kurz und prägnant, gleichzeitig aber verständlich und beispielhaft auszuarbeiten. Die Formulierung sollte die Eltern motivieren, die vier Wege der Heilung und Förderung anzuwenden und gleichzeitig Raum lassen für ihre eigenen subjektiven Erfahrungen. Daher wurde zu jedem Weg ein anschauliches Beispiel und ein konkreter Übungsvorschlag gemacht. Die Fragen waren bewusst offen gestellt, damit die Eltern möglichst viele Erlebnisse und Erfahrungen aus ihrem erlebten Alltag mitteilen konnten. Mit dieser Art Fragestellung ist es möglich, erst einmal zu sondieren, in welche Richtung allenfalls ein konkretes Arbeitsinstrument für Beratungs- und Therapieangebote ausgearbeitet werden könnte. Zudem wird eine qualitative Befragung der Vielfalt an Erziehungsstilen, Beziehungen und individuellem Erleben gerechter und ermöglicht, diese Vielfalt auch in der Beratung und Therapie zu berücksichtigen.

Die sorgfältig ausgearbeiteten Unterlagen für die Eltern – diese umfassen eine Begrüssung mit einer Erklärung, worum es geht, vier Seiten Beschreibung inklusive Anwendungsbeispiel der vier Wege und vier Seiten halb offene Fragen zum persönlichen Erleben (siehe Anhang) – wurden an Eltern abgegeben, die zuvor persönlich zugesagt hatten, bei der Untersuchung mitzumachen. Die meisten sagten spontan ja, einige konnten sich das nicht genau vorstellen und wollten zuerst einmal die Unterlagen einsehen und zwei mussten aus zeitlichen Gründen bereits zu Beginn absagen. Zwei Mütter reagierten spontan sehr erfreut auf die Anfrage. Beide erwähnten von sich aus, dass sie zur Zeit am „Anschlag“ seien in einer bestimmten Auseinandersetzung mit ihrem Kind und daher froh um Anregungen und neue Impulse.

## **3. Auswertung und Interpretation der Ergebnisse**

Als erstes zentrales Ergebnis erachte ich die Tatsache, dass *alle* Eltern die Anregungen verstanden haben, umsetzen konnten und adäquate Antworten gaben. Nur eine Mutter hatte zu Beginn etwas Schwierigkeiten mit den Übungen. Nachdem wir ihre Unsicherheiten geklärt hatten, gelang die Umsetzung auch ihr. Abgesehen von dieser Ausnahme scheint der Fragebogen als Instrument verständlich und brauchbar zu sein.

Eine Antwort, die mich besonders gefreut und in meiner Arbeit bestätigt hat, kam von einer Mutter, die schon bei meiner Anfrage erwartungsvoll zugesagt hatte. Sie meldete mir bereits nach zwei bis drei Wochen, dass ihr die Unterlagen sehr geholfen hätten. Als sie mir dann den ausgefüllten Fragebogen zurückgab, sagte sie: „Was mir am meisten gebracht hat, ist dieses

Innehalten. An Tagen, an denen ich gemerkt habe, dass ich in ein altes Muster fiel, habe ich den Text wieder gelesen und mich daran erinnert, dass es einen andern Weg gibt. Ein Buch lesen oder einen Kurs besuchen, das ist zu viel Information. Aber der Beschrieb der vier Wege ist kurz und klar. Ich habe ihn auch jetzt noch in der Küche aufgehängt und schaue immer mal wieder nach, wenn ich es brauche.“

### 3.1 Fragen zum Kind

Die meisten Kinder befinden sich im Spielgruppen- und Kindergartenalter (3-6 Jahre) und haben oft ältere oder jüngere Geschwister, was einen Range von elfeinhalb Jahren bis zu einem halben Jahr ergibt. Die zwei jüngsten Familien haben Kinder im 3. und 1. Lebensjahr. Obwohl die Familien in Bezug auf Bildung, Sprache und soziales Bewusstsein recht homogen sind, befinden sie sich in unterschiedlichen Lebenssituationen. Die meisten Familien haben zwei oder drei Kinder. In einer Familie gibt es ein Kind, in einer andern vier Kinder im Alter zwischen 4 Jahren 8 Monaten und 5 Monaten. Weiter gibt es eine Familie mit drei Kindern, die alle im ersten oder zweiten Lebensjahr adoptiert wurden. Hinsichtlich der Erfahrungen mit den vier Wegen ergaben sich keine wesentlichen Unterschiede, ausser dass an der einen oder andern Stelle das Alter eine Rolle spielt, was dann bei der Auswertung der Ergebnisse vermerkt wird. Z.B. verfügt ein Zweijähriges über ein anderes Bewusstsein als ein älteres Kind und werden Kinder im Schulalter von ihren Eltern mehr in die Pflicht genommen.

### 3.2 Allgemeine Fragen

Übersichtstabelle zu den Fragen: Welcher Weg war für Sie am leichtesten? – Welcher Weg war für Sie am schwierigsten? Von welchem konnten Sie am meisten profitieren? An welchen werden Sie sich in Zukunft erinnern? Welchen werden Sie in Zukunft meiden?

	1.Weg Bewusstsein und Einsicht	2.Weg Grund- vertrauen	3.Weg Erlebnis- aktivierung	4.Weg Solidarität und Engagement	Alle 4 Wege	keiner
Leichtesten	11 XXXXX XXXXXX	3 Xxx	3 XXX	1 x	0	1 X
Schwierigsten	1 X	3 XXX	4 XXXX	4 XXXX	0	4 XXXX
Profitieren	3 XXX	0 X	2 XX	1 X	3 XXX	6 XXXXX X
Zukunft	1 X	2 XX	3 XXX	2 XX	6 XXXXX X	2 XX
Meiden	0	1 X	0	0	0	15 XXXX XXXXX XXXXXX

Erläuterung: Gross gedrucktes X bedeutet: eine eindeutige Antwort pro Familie. Klein gedrucktes x bedeutet Überschneidungen. Konkret hat eine Familie beim „leichtesten Weg“ mit den Wegen 1,2 und 4 geantwortet, eine andere Familie mit den Wegen 1 und 2.

Was aus der Tabelle auf den ersten Blick hervorgeht, sind drei Punkte. Erstens scheint der erste Weg eindeutig der leichteste zu sein. Zweitens gibt es nur eine Familie, die einen Weg

meiden wird. Und drittens sind die andern Felder der Tabelle mehr oder weniger gleichmässig angekreuzt.

### 3.2.1 Welcher Weg ist Ihnen am leichtesten gefallen und warum?

Begründungen, warum der **erste Weg (Bildung von Bewusstsein und Einsicht)** als der leichteste Weg erlebt wurde (wörtliche Zitate, z.T. leicht gekürzt):

- „Vielleicht, weil ich Lehrerin bin. Bin selber sehr interessiert auch an Kleinigkeiten. Es macht mir Spass, mit den Kindern gewisse Dinge auszuprobieren und zu diskutieren.“
- „Weil Kinder in diesem Alter schon sehr vieles mit dem Verstand aufnehmen und argumentieren wollen, was mir sehr entgegen kommt.“
- „Weil es mir selber grosse Freude macht, den Kindern die Welt und ihre Zusammenhänge zu erklären und zuzusehen, wie sie alles 'Neue' aufsaugen.“
- „Erklärung der Technik/Natur/Physik. Ausprobieren, in Büchern und Natur, beobachten.“
- „Unsere Kinder sind neugierig und dadurch ergeben sich gute Möglichkeiten, Dinge zu erklären.“
- „Einfach zu beobachten und zu sehen, mit welcher Offenheit und Naivität ein Kind Fragen stellt.“
- „Da bereits vorher spontan angewendet.“
- „Weil das Kind sich sehr kooperativ verhalten hat, als das Interesse da war.“
- „Da ich verbal viel mit den Kindern mache, vor allem beim älteren, beim jüngeren ist es wohl der Weg mit dem Grundvertrauen.“

Nur eine Mutter fand den **zweiten Weg (Bildung von Grundvertrauen)** als den leichtesten, nämlich als „grundsätzliches Gernhaben“. Eine Mutter mit Kleinkindern empfand für ihr Jüngstes (halbjährig) den zweiten Weg ebenfalls als den leichtesten. Ein Vater fand die Wege 1, 2 und 4 am einfachsten, da sie seinen „Grundwerten und der Auffassung, die ich vom Zusammenleben habe“ entsprachen und „integrierter Bestandteil meiner Erziehungsbemühungen“ sind.

Den **dritten Weg (Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung)** empfanden drei Familien als den leichtesten mit den Begründungen:

- „Die Kinder kommen selber mit Ideen.“
- „Weil er sich im alltäglichen Tun, im körperlichen und motorischen Empfinden und Tun zeigt und integrieren lässt“
- „Den Kindern den Rücken stärken ist einfach etwas sehr Schönes und auch für mich Befriedigendes“.

Der **vierte Weg (Solidarität und Engagement)** wurde bereits oben erwähnt. **Keinen leichtesten Weg** gibt es für eine Mutter, weil sie sich jeden Tag auf alle vier Wege neu konzentrieren müsse.

### 3.2.2 Welcher Weg war für Sie am schwierigsten und warum?

Dass der **erste Weg** für die Mehrheit der leichteste war, wird durch die zweite Frage bestätigt, da nur eine Mutter ihn als schwierigsten empfunden hat, nämlich eine Mutter von zwei Kleinkindern. Sie schreibt treffend: „Die Kinder sind eigentlich noch zu klein dazu. Das ältere Kind ist erst in der 'Nein'- und noch nicht in der 'Warum'-Phase.“

Die Schwierigkeitseinschätzung verteilt sich auf die andern Wege gleichmässig (jeweils drei oder vier), wobei ebenfalls vier Eltern keinen der Wege als schwierigsten empfanden.

Der **zweite Weg** wurde als schwierig empfunden, da es schwierig war, a) nichts zu tun (als Übung), b) einfach nur zu sein und nicht zu helfen bzw. c) weil das Kind auf keinen Fall bewusst beobachtet werden wollte. Letzteres ist auch die Begründung, warum diese Mutter den zweiten Weg in Zukunft meiden wird (s.u.).

Die Schwierigkeit des **dritten Weges** liegt für eine Mutter von drei älteren Kindern darin, dass es Arbeit bedeutet, die Materialien bereit zu stellen und dass sie nicht gerne Rollenspiele macht. Sie gehe dann lieber mit ihnen in den Wald. Eine andere Mutter, ebenfalls von drei Zöglingen im Kindergarten- und Schulalter, findet daran schwierig, „dass ich dann den Kindern ganz freie Hand lasse“ und sie findet, dass sie das Material auch selbständig beschaffen und wieder aufräumen sollten. Nochmals eine andere Mutter schätzt sich selber als „überhaupt nicht kreativ“ und „grundsätzlich eher ängstlich, wenn sie Neues testen und die Grenzen erweitern wollen“ ein. Einem Vater „sagen kreative Techniken im Alter bis ca. 7-jährig im Haus drinnen nicht so zu“, was jedoch von seiner Partnerin vollumfänglich kompensiert werde.

Der **vierte Weg** „Solidarität und Engagement“ zeitigt hauptsächlich da Schwierigkeiten, wo es um persönliche Konflikte unter den Kindern bzw. zwischen Eltern und Kindern geht. Die betreffenden Familien schreiben: Das Schwierige ist

- „Das Soziale – in gewissen Situationen Verständnis aufbringen, weshalb die Kinder toben und 'ausrasten', in unseren Elternaugen aus dem 'NICHTS'“ (Hervorhebung original).
- „... vor allem, wenn es um den Umgang mit Trotzreaktionen des jüngeren Kindes (zweieinhalbjährig, Anm. d. Verf.) ging (z.B. wegen Zeitdruck, wenn man pünktlich irgendwo erscheinen muss), oder Streit schlichten.“
- Ein Vater findet es bei einem Konflikt unter seinen Kindern im Vorschulalter schwierig, den „richtigen“ Moment für ein klärendes Verhalten zu finden.
- Ein anderer empfindet den vierten Weg in der „überlegten Anwendung“ schnell als „kopflastig“.

Die Statements der Eltern, die **keinen** der Wege den schwierigsten fanden, sind folgende:

„Alle vier Wege gehören wie selbstverständlich zu meinem Alltag und Leben.“

„Es gibt keinen einfachsten, daher auch keinen schwierigsten!“

„Alle Wege waren gleich „schwierig“ oder einfach. Ich habe aber gemerkt, dass Stress, Zeitmangel und Krankheit alle 4 Wege schwieriger machen (Umsetzung).“

### 3.2.3 Von welchem Weg konnten Sie am meisten profitieren und inwiefern?

Dieselbe Mutter, die oben von „Stress, Zeitmangel und Krankheit“ schreibt, konnte vom **ersten Weg** am meisten profitieren, denn sie hat gemerkt, „dass bei Stress und Zeitmangel noch genaueres Erklären der Situation bessere Kooperation der Kinder bewirkt.“

Ein Vater konnte vom ersten Weg am meisten profitieren, „weil ich mich selber wieder mit den teilweise vergessenen ursprünglichen Fragen beschäftigen muss“. Eine Mutter fand schlichtweg, „es war lustig, zusammen Hamburger zu machen“.

Vom **zweiten Weg**, konnte eine Mutter profitieren, „indem ich mir in den Sommerferien einige Tage ganz für mich alleine gönnte und Dinge erledigte, für die ich sonst keine Zeit habe“. Dieses Bedürfnis nach Sorge für sich selbst bzw. Pause vom Familienalltag kam bei mehreren Müttern zum Ausdruck, allerdings nur bei dieser einen Mutter an dieser Stelle. Ich werde später darauf zurück kommen.

Vom **dritten Weg** konnten zwei Mütter profitieren, indem sie a) „das Kind machen lassen!“ und b) „die Erfolgserlebnisse des Kindes (sehen), ohne dass es viel dazu braucht“.

Ein Vater schreibt an dieser Stelle zum **vierten Weg**: „Der Weg hat mir bisher noch nicht wirklich geholfen; jedoch suche ich schon lange nach Möglichkeiten, Konflikte nicht ausschliesslich mit Gegendruck zu lösen.“ Obwohl er sich mit einer offenen Frage zeigt, für die er bisher noch keine Antwort gefunden hat, konnte er vom vierten Weg profitieren.

Einige Eltern konnten von **allen vier Wegen** am meisten profitieren. Sie sagen schlichtweg, a) dass sie von allen 4 profitieren konnten, b) und c) dass sie alle vier Wege wichtig fanden und c) dass ihnen keiner unbekannt war.

Ein Teil der Eltern konnte angeblich von **keinem Weg am meisten** profitieren. Ein Vater erklärte: „Im Moment beschäftigen mich in der Erziehung weniger die vier Wege als vielmehr Beziehungen in der Peergroup, Medienkompetenz und Umgang mit dem materiellen Überfluss.“ Bei den andern kommt jedoch eher zum Ausdruck, dass sie von allen Wegen gleichermassen profitieren konnten (s.u.).

### **3.2.4 Welchen Weg werden Sie sich in Zukunft gerne in Erinnerung rufen und wieso?**

Letzteres kann durch diese Frage nach der Zukunft bestätigt werden, denn es sind ebenfalls sechs Familien, die sich **alle vier Wege** gerne in Erinnerung rufen werden. Interessanterweise sind vier von diesen sechs Familien dieselben, die von keinem Weg am meisten profitieren konnten. Dies bedeutet, dass das *Gefühl*, von einem Weg profitieren zu können, nicht Voraussetzung dafür ist, sich wieder daran zu *erinnern* zu wollen. Oder anders formuliert ist zu vermuten, dass sie von allen Wegen gleichermassen profitieren konnten. Ihre Antwort begründen sie so:

- „Finde alle vier Wege wichtig, je nach Situation.“
- „Möchte mehr Ruhe und Gelassenheit erreichen, damit mehr Platz für alle 4 Wege. In Stress und Zeitnot klappt keiner.“
- „Alle 4 Wege sind 'erinnenswert'. Ich möchte mir aber in Zukunft bewusst mehr Zeit schaffen, um mich noch mehr den Kindern zu widmen.“
- „Alle 4 Wege, im Moment Betonung des Sozialen (Weg 4). Etwas mehr Zeit aufbringen, um die Situation einzuschätzen und zu reagieren.“
- „Alle. Sie helfen mein elterliches Tun zu reflektieren und würzen das Elternsein auch lustvoll.“
- „Auch in Zukunft werde ich alle 4 in Erinnerung rufen.“

Auch bei diesen Antworten kommt das Bedürfnis nach Zeit und Bewusstsein als stärkstes Thema zum Ausdruck.

Obwohl – oder vielleicht weil? - der **erste Weg** für die meisten Eltern der leichteste war, wird nur eine Mutter ihn sich gerne in Zukunft in Erinnerung rufen. Dies könnte dahingehend interpretiert werden, dass der erste Weg eben so leicht und selbstverständlich ist, dass man ihn sich nicht in Erinnerung rufen muss, weil er sowieso verwirklicht wird. Die eine Mutter - es ist eine Mutter von zwei Kleinkindern, die übrigens alle vier Wege wichtig findet - meint: „Da für mich der Wachstumsprozess des Bewusstseins besonders interessant ist, werde ich vermutlich öfters an diesen Bereich denken.“

Den **zweiten Weg** wird sich eine Mutter deshalb gerne in Erinnerung rufen, „weil er meinem Naturell und meinem Temperament gut entspricht und auch die Themen angeht, die mir am meisten am Herzen liegen und mich lange Zeit am meisten beansprucht haben“. Eine andere Mutter nutzt ihn, um „immer wieder mal vom 'Machen' ins 'Sein' “ zu kommen.

Andere Eltern werden den **dritten Weg** wählen, weil a) die Kinder selber mit Ideen kommen, b) sie sich „in ihrer Rolle als verlängerter Arm sehr mit ihren Kindern verbunden fühlen“ und c) „er das Selbstvertrauen des Kindes stärkt“ und sie es hier „einfach und ehrlich gut loben können“.

Zwei Familien möchten sich in Zukunft vermehrt dem **vierten Weg** widmen:

- „Solidarität ist mir wichtig und wird auch bei anstehenden Aufgaben wichtig sein. Die Technik des aktiven Zuhörens ist mir da hilfreich und muss ich noch verbessern.“
- „... da ich noch lernen muss, den Kindern mehr Zeit zu geben und geduldiger zu sein in meinen Ansprüchen an sie“.

Bei den Antworten auf diese Frage nach der Zukunft kristallisiert sich ein grundlegendes Bedürfnis vieler Eltern, vor allem Mütter, das an verschiedenen Stellen der beantworteten Fragebogen zum Ausdruck kommt, heraus. Es wird in den folgenden Formulierungen verbalisiert (gekürzte Zitate aus den obigen Antworten):

- Ruhe und Gelassenheit
- bewusst mehr Zeit schaffen, um mich noch mehr den Kindern zu widmen.
- Etwas mehr Zeit aufbringen, um die Situation einzuschätzen und zu reagieren
- mein elterliches Tun zu reflektieren und das Elternsein auch lustvoll zu würzen
- vom 'Machen' ins 'Sein' “ zu kommen
- den Kindern mehr Zeit zu geben und geduldiger zu sein in meinen Ansprüchen an sie

Auch hier kommt wieder dieses Bedürfnis verschiedener Eltern nach „sich bewusst Zeit Nehmen“ zum Ausdruck. Auf diesen Punkt werde ich weiter unten zurück kommen.

### **3.2.5 Gibt es einen Weg, den Sie in Zukunft lieber meiden werden? Welchen und wieso?**

Es gibt nur eine Situation, die eine Mutter veranlasst hat, einen Weg zu meiden, nämlich den zweiten. Sie hat ihn als „Beobachten des Kindes“ verstanden, worauf ihr gut vierjähriger Sohn mit Unbehagen reagiert habe. Alle andern Eltern werden keinen der Wege meiden, jedoch bemerken zwei Mütter von älteren Kindern, dass der dritte Weg am meisten Energie kostet und dass die Kinder das Material selbst beschaffen und auch wieder aufräumen sollten. Ein allgemeines Feedback ist, dass diese Wege schon in den Erziehungsstil eingebaut sind und dass jeder in einer bestimmten Situation angebracht ist.

### **3.2.6 Anmerkungen**

Sechs der Familien haben den Raum für Anmerkungen genutzt. Sie betonen insbesondere, dass diese vier Wege in ihrem Alltag präsent seien und sie sie immer wieder automatisch anwandten, nur fehle es im Alltag manchmal an Ruhe und Gelassenheit. Für eine andere Mutter „sind das alles Alltagssituationen und ich handle einfach dementsprechend, ohne jeweils gross nachzudenken. Man muss sich halt immer im Hinterkopf behalten, dass das Kind auch eigene Vorstellungen hat und diese umsetzen will und dass man dann halt 1,2

Minuten braucht, bis man das Gewünschte von ihm bekommt. Wir lassen ja auch nicht immer alles gleich stehen, wenn es uns ruft“.

Jener Vater, den eben andere Fragen zur Zeit mehr beschäftigen als die vier Wege, meint: „Mir scheinen die Werthaltung und die Normen, die einer Erziehung zu Grunde liegen, wichtiger zu sein als die Wege, sie umzusetzen. Die Arbeit an den Werten (Was ist mir wichtig? Wie will ich es?) ist für mich Voraussetzung, um danach zu entscheiden, wie ich diese im Alltag umsetzen kann.“

Und eine Mutter von zwei Kleinkindern schreibt: „Es war für mich sehr schwierig, diese Übung bewusst durchzuführen. ... Ich lebe den Alltag momentan so im Fluss und im Hier und Jetzt, dass es fast nicht möglich ist, exzentrisch zu leben. Ich kann nur sagen, ich lebte diese vier Wege, aber ich kann nicht sagen, ich nahm mir vor, den 1. Weg zu nehmen oder den 2. usw. Wenn ich aber den Alltag rückblickend anschau, kann ich sagen, dass bei mir alle 4 Wege immer Platz haben, in unterschiedlicher Gewichtung einfach. So werde ich die folgenden Fragen auch zu beantworten versuchen.“ Diese Mutter beschreibt, wie lebhaft und alltäglich sie sich mit den vier Wegen befasst. Sie hat Mühe, die Wege getrennt anzuwenden, da sich im Alltag oft mehrere Wege überschneiden und ergänzen. Dennoch macht es Sinn, jeden Weg einzeln unter die Lupe zu nehmen und zu überprüfen, inwiefern er den Alltag bereichern bzw. positiv beeinflussen kann.

### **3.3 Spezifische Fragen**

Dieses Kapitel behandelt die konkreten Alltagserfahrungen mit den vier Wegen der Heilung und Förderung. Das erste Unterkapitel behält die vom Fragebogen vorgegebene Gliederung bei, das heisst, zuerst stehen die Erlebnisse, dann die Lernerfahrungen der Eltern und zum Schluss die Lernerfahrungen der Kinder aus Elternsicht. Dies hat den Vorteil, dass die Erfahrungen thematisch gegliedert und übersichtlich dargestellt werden können. Im zweiten, dritten und vierten Unterkapitel ist die Gliederung zugunsten der persönlichen Erfahrungen umgestellt. Die Schilderungen sind so anschaulich und lebendig und was die Eltern und Kinder daraus lernen konnten so direkt auf das Erlebnis bezogen, dass exemplarisch einige Erzählungen zusammen mit den daraus gelernten Erfahrungen wiedergegeben werden.

#### **3.3.1 Erster Weg: Bewusstsein und Einsicht**

Die Erlebnisse im Zusammenhang mit dem ersten Weg kann man grob unterteilen in „Wissensaneignung“ und „soziale Erklärungen“. Die *Vermittlung von Wissen* geschieht bevorzugt in der Natur und anhand von Büchern. Vielen Befragten ist ja der erste Weg am leichtesten gefallen und dies widerspiegelt sich hier bei den Antworten. Die Freude und das Interesse an Natur, Technik und gemeinsamem Tun spricht aus diesen Antworten heraus.

- „Am eindrucklichsten finde ich immer wieder, wie sich die Kinder von der Natur faszinieren lassen. ... Dort vergisst das Kind die Zeit, lebt ganz im Jetzt. Wir haben eine Libelle beobachtet und uns viele Fragen gestellt ...“
- „Spaziergang durch Bergwälder in Österreich während den Ferien. Wir haben auf dem ganzen Weg die 'Augen offen gehalten' und so kleine Frösche und Ameisenhügel beobachtet, mit Pflanzen aller Art gespielt und an diesen gerochen. Wir haben uns auf diesem (so unspektakulären) Spaziergang sehr wohl gefühlt“ .

Zwei Mütter waren erstaunt, dass ihre Kinder bereits nach einmaligem Betrachten eines Naturbuches Vögel in der Natur respektive eine Netzgiraffe auf Werbeplakaten wieder

erkannten. Vier Eltern von Jungen berichten von Erfahrungen mit Technik, Experimenten und manuellen Tätigkeiten. B. (5;4) habe selber gemerkt, dass er Brot in die Hamburgermasse tun müsse, damit die nicht zu nass sei. S. (6;1) hatte mit seiner Mutter „eine Menge Spass und Aha-Erlebnisse“ beim Ausprobieren von Wasserexperimenten, die er zu seinem Geburtstag bekommen hatte. Und B. (3;10) „stolperte“ bei seiner Lektüre „über das WC“ und untersuchte die Mechanik zweier Spülkästen im eigenen Haus, die dann interessanterweise verschieden funktionierten. L. (2;10) durfte seiner Mutter beim Kuchen-Backen helfen. Da er die Abläufe bereits kannte, konnte er sich intensiver auf das Helfen einlassen. Zudem nahm er Handlungen vorweg und konnte daher eine Änderung des Handlungsablaufs erst nach einer ausführlichen Erklärung akzeptieren.

Eine Mutter von einem gut vierjährigen Sohn machte eine lehrreiche Erfahrung, denn: „Als ich mehrmals das Beispiel mit dem 'Schwan' machen wollte, interessierte ihn dies überhaupt nicht. Aber bei einem Spaziergang wollte er dann alles über die Frösche wissen, z.B. was sie fressen, ob sie immer im Wasser leben, ob sie Eier legen, das laute Quaken ...“. Sie hat gelernt, dass sie die Übung auf ihren Sohn und seine Interessen übertragen musste.

*Soziale Erklärungen* sind im Familienalltag sehr wichtig. Sie zeigen Hintergründe für bestimmte Verhaltensweisen auf und helfen bei Konfliktlösungen. Eine Mutter von drei Mädchen im Kindergarten- und Schulalter schreibt: „Diesen Weg beschreitet man häufig automatisch. Ausführlichkeit der Erklärungen richtet sich nach der Ausdauer des Kindes. Die längsten Erörterungen finden meist nach Konflikten ... statt. Wenn es um Gefühle geht, ist es nicht schlecht, wenn diese nicht allzu frisch sind; man kann dann objektiver darüber diskutieren.“ Eine andere Mutter machte die Erfahrung, dass sie ihren Töchtern mit Vorteil erklärt, warum und wie lange sie auf Mutters Hilfe warten mussten. Denn dies gebe dem Kind Gewissheit, so dass es in Ruhe warten könne. Ein zweijähriger Junge erhielt eine anschauliche Erläuterung, warum er nicht hinter den Fernseher gehen sollte. Dabei lernte er, wie gefährlich es ist, an Kabeln zu ziehen und damit herumzuspielen und wollte von da an nicht mehr hinter den Fernseher. Eine Mutter von drei Jungen im Schulalter merkte, dass sie ihren ältesten Sohn mit einem Kompliment dazu bewegen konnte, eine Kartonschachtel zu verräumen, die er selber ausgepackt und dann liegen gelassen hatte. Erst nachdem sie zu ihm gesagt hatte: „Du bist der Grösste und kannst am besten mit dem Messer umgehen“, habe er die Arbeit gerne erledigt.

Alle diese Antworten, die wissensbezogenen ebenso wie die sozialen, beinhalten auch ein Bewusstsein für die Situation und den Entwicklungsstand der Kinder. Es folgt noch die Antwort eines Mädchens im Vorschulalter, welche sein Bewusstsein für die Gesamtsituation und Empathie für seine Eltern zum Ausdruck bringt. Ihr Vater berichtet: „Auf dem Heimweg von der Krippe: laufend, ich schiebe das Motorrad. Plötzlich meint M.: 'Du, wenn ich bei Grosi Ursula in Urlaub bin, kannst du ja mit Mami einen Töffausflug machen.'“ Dieses Erlebnis bedeutete für den Vater „eine schöne Anteilnahme am ständig komplexer werdenden Bewusstsein“ seiner Tochter. Seinerseits lernte er daraus, dass „die Funktionsweise eines Motorrads mehr als Arbeitserleichterung sein kann“.

### **Was konnten Sie für sich persönlich daraus lernen?**

Zwei Mütter staunten über die rasche *Wissensaneignung* ihrer Kinder, wenn diese interessiert waren an der betreffenden Information. Jene Mutter, die mit dem Kind schliesslich Frösche beobachtete, schreibt: „Das Kind bestimmt seine Interessen. Es macht keinen Sinn, ihm etwas erläutern zu wollen, wenn es nicht interessiert ist. Es gibt jedoch Fälle, in denen es sein muss (Soziales), da muss man einen Weg finden.“

Andere betonen eher den Aspekt des Fragens und Hinterfragens: „Es lohnt sich zu versuchen, einer Sache auf den Grund zu gehen und Fragen zu stellen, auch wenn diese zu neuen Fragen führen, die wieder zu Fragen führen ...“. Jemand findet, es sei gut, Fragen an die Kinder zu richten, denn sie mögen fragen und wissen mehr als wir erwarten. Andere lernen durch die Fragen und die Neugierde ihrer Kinder auch selber immer wieder Neues und beginnen, Dinge aus einer anderen Optik zu betrachten. Auf Kinderfragen eingehen ermöglicht zudem, Momente sehr bewusst zu erleben.

Weitere Eltern betonen den interaktiven Aspekt ihres gemeinsamen Erlebens: „Wenn ich mir wirklich die Zeit nehme und die Natur auch versuche mit Kinderaugen zu betrachten, kommen wir in ein reges Gespräch. Leider fehlt dazu im Alltag oft die Zeit. Ich möchte mir wieder mehr Zeit für solche Erlebnisse nehmen.“ Für einen Vater steht die Zuneigung im Vordergrund, die er von den Kindern zurück erhält, wenn er sich bemüht, auf ihre Neugier einzugehen. Jene Mutter, die mit ihrem knapp dreijährigen Sohn Kuchen buk, lernte daraus, dass sie ihm immer mehr zutrauen und gleichzeitig auch an Vertrautem festhalten kann, z.B. das Rühren in der Schüssel, um sein Selbstvertrauen zu stärken.

Viele dieser Antworten gehen über die Wissensvermittlung hinaus und weisen auf ein vertieftes Bewusstsein für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und die gemeinsame Beziehung hin.

Die *sozialen* Lernfelder sind erstaunlich konkret. Sie beinhalten z.B. Bewusstsein für die eigenen Gefühle und jene der Kinder, ein Bewusstsein für die Wichtigkeit konkreter Zeitangaben und genauen Erklärens sowie ein Bewusstsein für den Einsatz von aufmunternden Belohnungen und Komplimenten. Eine Mutter von drei älteren Mädchen, die sich auf den Umgang mit Konflikten und Gefühlen bezieht, schreibt: „Die eigenen Gefühle können deutlicher werden, wenn man darüber spricht und man hat eine Ahnung davon, wie die Kinder etwas empfinden.“ Jene Mutter, deren Kleinkind hinter den Fernseher wollte, erkannte, „dass das Kind, wenn man eindrücklich schildert, einiges begreift, selbst wenn es die Technik natürlich nicht wirklich versteht. ... Das Kind spürt, dass das echt ist, glaubts und hält sich dran.“

### **Was konnte Ihr Kind daraus lernen?**

Oftmals ist es so, dass Eltern, die die Aufgabe zum ersten Weg auf *Wissensebene* verstanden haben, nun auch den kognitiven Wissenszuwachs ihres Kindes beschreiben. Sie schreiben z.B., es habe sich Wissen angeeignet, es wisse jetzt viel Neues über Wasser oder es habe Unterschiede und Zusammenhänge von frei lebenden und gefangenen Tieren erkannt. Kinder verstanden auch, dass Bücher eine wichtige Funktion in unserem Leben haben können und lernten das Wissen aus dem Buch in die Realität umsetzen. Ein Vater hoffte, dass so die Beobachtungsgabe geschärft werde. Für eine Mutter war es mit ihrem knapp fünfjährigen Jüngsten möglich, diese Übung so durchzuführen. Er lernte genau hinzuschauen und auch eigene Überlegungen anzustellen. Mit dem Ältesten, elfeinhalbjährig, funktionierte das nicht mehr so. Er wollte schnell wissenschaftliche Erklärungen und langweilte sich, wenn sie verweilten.

Es gibt auch Eltern, welche das kognitive Verständnis mit der Beziehungsebene verknüpft haben, indem sie z.B. von Stolz und Zuwendung berichten. Das Kind erhalte die volle Aufmerksamkeit der Bezugsperson, man interessiere sich gemeinsam für etwas. Eine andere Tochter lernte, dass die Mutter erstaunt und erfreut war, als sie die Netzgiraffe erkannte. Und

der knapp dreijährige Junge, der beim Kuchen-Backen helfen durfte, lernte, „dass es eben nicht nur ein Schema F gibt“, sondern dass je nach Situation die Abläufe variieren können. Der Vater, der mit seinem Sohn die WC-Spülkästen untersuchte, berichtet: „Etwas Alltägliches zu begreifen und verstehen erfüllte ihn mit Stolz. Den Mechanismus seiner älteren Schwester zu zeigen war ein Anschlusshighlight.“

Die *sozialen* Antworten zum ersten Weg basieren auf Empathie, Verantwortung und Verlässlichkeit. Sie könnten dem vierten Weg zugeordnet werden, was eine Mutter auch so angemerkt hat. „Es lernt auch die Unzulänglichkeiten der Erwachsenen kennen und dass vieles sich auch wieder ändern kann. Auch das Verstehen, wie andere empfinden, ist wertvoll (vgl. auch 4. Weg).“ - Jener älteste Sohn, der die Kartonschachtel wegräumte, lernte „...vielleicht dies: Wenn man grösser ist als die andern, hat man nicht nur andere Rechte, sondern auch andere Pflichten.“ - Und das knapp fünfjährige Mädchen, welches auf Mutters Hilfe warten musste, verstand dreierlei: „Eine klare Zeitangabe half ihr beim Warten. Die genaue Erklärung hat für Verständnis mir gegenüber gesorgt. Sie hat gemerkt, dass ich sie nicht vergessen hatte, sondern die Teigwaren nicht verkochen lassen wollte.“

### 3.3.2 Zweiter Weg: Grundvertrauen

Die Schilderungen zum zweiten Weg lassen sich thematisch unterteilen in *Sorge der Mütter für sich selbst, Rollenspiele, Trost und Sicherheit vermitteln* und *grundlegendes Vertrauen des Kindes*. Entsprechend vielfältig und tiefgründig gestalten sich auch die Lernfelder der Eltern und Kinder, welche jeweils anschliessend an die Erlebnisse gesetzt werden, um das entsprechende Thema abzurunden.

#### 1. *Sorge der Mütter für sich selbst*

- „Das Wichtigste an diesem Weg ist, sich selber gesund und fit zu halten, der Rest ergibt sich dann automatisch. Wichtigster 'Merksatz': Das Verhalten des Kindes kann blöd, schlimm, dumm sein, das Kind selber ist aber nie blöd, schlimm, dumm (Hervorhebung original).“
- „Nach einem Wochenende ohne Kinder kann ich ihnen viel mehr Gelassenheit und Liebe entgegen bringen.“
- „Nach einem Tag ohne Kinder freut man sich fast auf ein Wiedersehen und nimmt sich mehr Zeit als sonst für sie, z.B. gemeinsames Spiel, extra lange Bettgeschichte.“
- „Wenn ich mal 'Pause' mache als Mutter, dann finde ich es lustig, wie die Gespräche unter den Kindern verlaufen – man hört die Erwachsenen, im Speziellen sich selbst! Und wenn sie merken, dass ich zuhöre, dann werde ich gleich in ihr 'Rollenspiel' integriert.“

Was die Mütter daraus lernen konnten:

- „Sich immer wieder bemühen, selber ein ausgeglichenes, zufriedenes Leben zu führen ist auch für die Beziehung zum Kind wichtig.“
- „Wenn es mir gut geht, übertrage ich es auf die ganze Familie.“
- „Man kann Energie auftanken und wird somit in schwierigen Momenten geduldiger und hält mehr aus. Die Kinder merken dies auch und sind entspannter.“
- „Sich als Mutter entlasten – ist einfacher gesagt als getan. Und ich komme nicht oft in den 'Genuss', eine Pause zu haben, wenn die Kinder um einen herum sind. Ich finde es unheimlich schwierig, jeden Tag aufs Neue von vorn zu beginnen, mit positiver und konstruktiver Haltung.“

Was die Kinder daraus lernen konnten:

- „Sie wissen hoffentlich alle, dass ich sie immer sehr lieb habe, auch beim Streiten und dass sie mit Problemen und Fragen immer zu mir kommen können.“
- „Unsere Mutter freut sich auf ihr Wochenende und wir uns auf unsere entspannte Mutter.“
- „Dass die Mutter zwischendurch auch Zeit für sich selbst braucht und das Kind seine Bedürfnisse nicht immer gleich durchsetzen muss.“

## 2. Rollenspiele

- „Ich habe die zwei Jüngeren bei einem ihrer vielen Rollenspiele beobachtet. Sie waren so auf sich fixiert, das sie nichts aussen wahrnahmen. Sie spürten aber sicher meine Aufmerksamkeit. Plötzlich bezogen sie mich mit ein. Sie zeigten mir stolz, was sie alles erschaffen hatten. So wurde auch ich ein Teil ihres Spieles.“
- „Bei uns ist nach dem Essen am Mittag mindestens eine Stunde Pause institutionalisiert. In dieser Zeit machen die Kinder meist etwas für sich allein oder spielen gemeinsam. Vor allem aber das vertiefte Einzelspiel ist extrem schön. Z.B. sind momentan Kindersachen – Kataloge in. Diese werden systematisch durchgeblättert und Sachen, die sie wollen, werden 'bestellt'. Da zusehen zu können ist Entspannung pur.“
- „Wenn sie merken, dass ich sie beobachte bei bestimmten Spielen, werde ich sofort miteinbezogen. Und bei andern Spielen heisst es: 'Mami, du kannst wieder gehen.'“

Was die Eltern daraus lernen konnten:

- „Oft denke ich: Die beiden spielen ja so schön zusammen. Ich lasse sie lieber sein. Dabei schätzen sie meine Aufmerksamkeit sehr.“
- „Nicht Angst haben, die Kinder seien enttäuscht, wenn ihre „Bestellungen“ aus dem Katalog nicht wirklich umgesetzt werden. Sie können sehr gut trennen. Auf basaler Ebene ist die Institutionalisation der Familienpause sehr viel wert und hat auch einiges gekostet.“
- „Dass die Kinder merken, wo es für sie zu mühsam ist, mit der Mutter oder dem Vater zu spielen. (Playmobil Bauernhaus: zu viele Spielvarianten: lieber alleine. Kochen, servieren: Immer etwa der gleiche Spielablauf: mit andern.)“

Was die Kinder daraus lernen konnten:

- „Ich bin für Mami wichtig, auch wenn sie viel zu tun hat.“
- „Ich weiss nicht, was sie lernen, aber es macht ihnen unheimlich Spass. ...“

## 3. Trost und Sicherheit

- „B. war oft unsicher vor der Turnlektion. Da wir die Vorbereitungen fürs Turnen zu einem Ritual gemacht haben, hat sich diese Verkrampfung gelöst.“
- „Hier kommt mir die Babymassage in den Sinn, die ich mit E. (halbjähriger Junge, Anm. d. Verf.) in einem Massagekurs lernte. Es gab da so einen Freitagnachmittag, wo ich ganz bewusst die Massage wählte, um uns beiden Gutes zu tun. ... Wir hatten jede Menge Zeit. Ich war in Gedanken zuerst noch flüchtig und unruhig. Ich bereitete die Massage zu, den Platz beim Fenster, den Ofen anstellen, damit es schön warm bei uns ist, das Tuch ausbreiten und die (immer gleiche) indische Flötenmusik laufen lassen. E. spürte sofort, was kommt und schaute mich so lieblich an. Bereits die ersten Massagestriche kam seine Zunge zu seinem leicht geöffneten Munde, wo sie dann fast die ganze Massage blieb – ein Zeichen höchster Entspannung. Wir guckten uns in die Augen, ich sprach kein Wort, die Hände kennen mittlerweile den Weg und machen von alleine. Die Massage dauerte etwa 45 Minuten. Anschliessend war ich selbst auch unglaublich entspannt. E. trank noch an

der Brust und schlief dann ein. Das Ganze war so wunderschön und auch sinnlich für uns beide.“

- „Ich bin einfach nahe bei ihnen bzw. wir liegen alle auf einem Bett und ich singe ihnen spontan: 'Ihr seid willkommen in meinem Leben, ihr seid willkommen in meinem Armen, ihr seid willkommen in meinem Herz' “ (Mutter von zwei Kleinkindern).

Was die Eltern daraus lernen konnten:

- „Wenn Grundvertrauen vorhanden ist, ist es einfacher loszulassen.“
- „Ich konnte lernen, wie schön es ist, einfach mit seinem Baby da zu sein und wie man die Welt um sich vergessen kann. Wie innig die Verbundenheit zwischen uns ist und wie kostbar dieser Moment, wo man das tief erleben darf. Wie gut es tut, wenn ich mich auf mein Kind einlasse, wie wir beide nachher entspannt und erfrischt sind.“
- „Still sein kann glücklich machen.“

Was die Kinder daraus lernen konnten:

- „Selbstvertrauen“
- „Vermutlich konnte E. lernen, dass er da auf dieser Welt sein kann, geborgen und aufgehoben, dass er sich fallen lassen kann, sich erfahren kann, wohliger, warm, gehalten.“
- „Schwer zu sagen. Ich hoffe, sie hörten es gerne.“

#### 4. Grundlegendes Vertrauen des Kindes

- „Kinder können sich einer Sache völlig hingeben. Ganz unbeirrt. In höchster Konzentration.“
- „Nachdem wir eine Auseinandersetzung hatten (das Kind wollte mit mir Spiele machen, ich hatte noch tausend Dinge zu erledigen), nahm sich das Kind eine Pause, um nachher mit einem Lesebuch zu mir in die Küche zu kommen und mir eine Geschichte vorzulesen!“
- „Kürzlich auf einem Markt: M. (3;8, Anm. d. Verf.) fuhr eine Runde auf der Reitschule, ein Nachbar spendierte ihr zwei weitere Fahrten. Sie war sehr erfreut und aus dem Häuschen. Ich wollte einen Kaffee trinken, zeigte ihr wo und dass sie danach kommen soll. Sie nickte zwar, ich hatte aber nicht das Gefühl, dass sie es wirklich aufgenommen hatte. Sie war ganz in der Freude an der Reitschule. Nach der Reitschule kam sie aber genau den Weg, den ich ihr gezeigt hatte, freudig zu mir. (Wichtig: Von der Reitschule aus konnte sie mich nicht sehen, ich sie aber schon.)“
- „Ich war im Badezimmer beschäftigt. Als ich fertig war, habe ich mich auf den Badewannenrand zu meiner jüngsten Tochter gesetzt und sie einfach angelächelt und nichts Weiteres gemacht. Kurz hat sie mich etwas irritiert angeschaut, als ich einfach nur so da sass und sie ansah. Sie hat mich dann gemustert, mich umarmt und einfach gesagt: 'Mami, ich han dich so gärn!' („...ich habe dich so lieb“, Anm. d. Verf.).“

Bei dieser letzten Erfahrung reagierte das Mädchen zuerst auf das ungewohnte Angeschaut-Werden, spürte dann jedoch die Liebe im Blick ihrer Mutter und erwiderte sie. Eine vergleichbare Situation, allerdings mit einem andern Ausgang, erlebte jene Mutter, die dann bedauerlicherweise beschlossen hat, den zweiten Weg in Zukunft nicht mehr zu gehen: „Mein Kind hat es nicht gerne, wenn es beobachtet wird. Ich glaube, es hat das Gefühl, dass es etwas macht, das nicht gut ist. Es hat mich gefragt, warum ich so schaue und ist ein wenig wütend geworden. Dafür ruft es mich immer wieder, damit ich schaue, was es macht, was es kann, um mir etwas vorzuzeigen.“ Die Mutter folgert daraus: „Wenn ich das Kind beobachten will, muss ich es heimlich machen.“ - Doch bestimmt findet diese Mutter andere Wege, in Ruhe mit ihrem Kind zu sein und ihm durch dieses einfache Dasein Geborgenheit zu vermitteln.

Was die Eltern daraus lernen konnten:

- Man sollte sich selbst auch die Zeit geben, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Kein ewiges Hin- und Herstressen. Sich von Kindern auch mal leiten lassen.
- „An sich nichts (gelernt, Anm.d.Verf.). Es geht eher darum, dass ich mich darin bestätigt fühle, meine Kinder vorbehaltlos zu lieben und sie so anzunehmen, wie sie eben sind, auch wenn wir mal uneins sind.“
- „M. zögerte keine Sekunde, dass ich da sein werde, wo ich sagte, dass ich sein werde – ohne mich zu sehen. Ein schönes Erlebnis!  
Dass die Erweiterung ihrer Handlungen 'wohl dosiert' wachsen soll dürfen, dass Vertrauen in ihre Stärken und Möglichkeiten gut ist.“
- „Dass Zeit und uneingeschränkte Aufmerksamkeit etwas vom Wertvollsten ist, was man seinem Kind schenken kann.“

Was das Kind daraus lernen konnte:

- „Es sieht, dass es auch alleine ohne Eltern etwas schaffen kann.“
- „Auch wenn es Situationen gibt, in denen wir nicht gleicher Meinung sind oder sogar Streit haben, wird das Kind geliebt und fühlt sich gut aufgehoben. Es weiss, dass es nicht persönlich angegriffen wird.“
- „Ich glaube, meine Tochter hat sich durch meine Aufmerksamkeit sehr angenommen und wichtig gefühlt, ohne dass sie dafür speziell etwas tun musste.“

### 3.3.3 Dritter Weg: Erlebnisaktivierung

Zu diesem Weg sollen vier anschauliche und berührende Beispiele zitiert werden. Jedes spricht für sich und zeigt ein Thema auf. Das *erste Erlebnis* erläutert eine kreative Lösung eines Konfliktes unter Kindern, ohne dass eine Autoritätsperson eingreifen muss. „Meine beiden Jüngeren (m, 7;5 und m, 4;11) sind am Streiten, geraten sich in die Haare. Da setze ich mich dazu. Beginne ihre Kugelbahn weiter zu bauen, die sie zuvor alleine begonnen hatten. Plötzlich kommen beide her zu mir, wir bauen gemeinsam weiter, testen, ob die Kugeli auch durchrollen können. Die Stimmung ist ganz anders. Ich nehme mir bewusst die Zeit für sie und versuche, ganz auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Nach einer Weile kann ich sie auch wieder alleine spielen lassen. Es geht wunderbar.“

Schlussfolgerung der Mutter: „Wenn die Kinder streiten oder müde sind, muss ich nicht versuchen, meine Arbeit weiter zu machen, sondern muss sie (ohne Groll) unterbrechen. ... Beschäftige ich mich dann ganz mit den Kindern, wird die Stimmung sofort anders und ich kann zu meiner Arbeit zurück kehren.“ Die Kinder konnten daraus lernen, dass es immer eine Lösung gibt, dass sie manchmal dazu aber auch Hilfe brauchen.

Das *zweite Beispiel* weist auf eine grosse Offenheit einer Mutter von drei Schuljungen für spontane Einfälle ihrer Kinder und auf die Erkenntnis, dass die Wege ineinandergreifen und von einem auf den andern Weg gewechselt werden kann, wenn es die Situation verlangt. „Wir jäten den Garten. Da kommt es einem in den Sinn, er könnte in ein fast leeres Gemüsebeet eine Unterführung bauen. Von beiden Seiten gräbt ein Kind, das dritte schaut zu. Als der Durchgang gegraben ist, braucht es natürlich Autos. Dann braucht es Wasser, und auch davon immer mehr, man kann „Kuhfladen“ bilden, bis es am Schluss ein Schlammbad für die Beine gibt. Hier ist nun meine Grenze erreicht, zwei Kinder gehen auf mein 'Stopp' ein, das dritte will es nicht wahrhaben, aber ich setze mich trotzdem durch. Folge: der erste Weg tritt in Aktion.“

Die Mutter folgert daraus, dass sie den Kindern mehr zutrauen könne, denn wenn diese die Grenzen des Neuen nicht einhalten wollten, habe sie die Möglichkeit des Argumentierens. Die Kinder lernten daraus, dass Mutter innerhalb bestimmter Grenzen auch offen ist für Neues.

Das *dritte Beispiel* stammt von einem Vater, der intuitiv und kreativ, aber auch sehr einfühlsam und taktvoll versteht, auf seine gut dreieinhalbjährige Tochter einzugehen und ihr im Spiel auch bei Konflikten zu helfen. Dass er mit seinem Herzen ganz dabei ist, ist deutlich spürbar. „Kürzlich wieder einmal: M. schminkt und frisiert ihre Puppenfreundin Ina: sie bestimmt dazu einen Raum, der nur für sie und Ina ist. Ich darf als wartender Gast zuschauen. Als es mit den Haarspängeli 'wieder' nicht geht, schmeisst sie sie (nach mehreren erfolglosen Versuchen) weg und beschimpft Ina. Ich spiele dann einen Haarspangenvertreter, der zufällig vorbei kommt, der zeigen kann, wie die Spangen funktionieren.“

Der Vater ergänzt, dass sie als Eltern solche Szenen oft erlebten, dass das Mädchen sich aber von ihnen dann nicht helfen lassen könne oder wolle. In der Rolle als Vertreter gelang es ihm, eine angespannte Situation stimmig zu entspannen. Er hat erkannt, dass er in Situationen, in denen seine Tochter nicht von einer Autoritätsperson belehrt werden will, sie im Rollenspiel erreichen kann. Die Übernahme von zugeschriebenen Rollen und deren Erweiterung findet er „lässig“, das heisst interessant, anregend und schön. Die Tochter indessen erlernte die „Bewältigung einer Überforderung“.

Die *vierte Szene* schildert Musse, Verweilen und spontane Inspiration einer Mutter mit ihren beiden Söhnen, E. (halbjährig) und L. (knapp dreijährig). Sie befanden sich im Elternschlafzimmer und musizierten. „E. lag auf dem Bett, L. und ich sassen am Flügel und improvisierten zusammen ... über ein Kasperlitheater. Ich erzählte die Geschichte und wir machten beide die Musik dazu. Es war lustig, und ich staunte über L.'s Fingerfertigkeit. Nach einer Weile ging ich zu E. aufs Bett, da dieser schon mächtig krabbelt. L. spielte alleine weiter. Ich sang mit E. dazu. Dann kam L. dazu. Wir spielten vergnügt auf dem Bett zu dritt, machten irgendwelche Laute. Nach einer Zeit ging ich zurück an den Flügel und spielte dort einige Kinderlieder. L. und E. spielten derweilen auf dem Bett. Ich staunte, wie E. mit L. bereits kommuniziert. L. holte dann aus dem Wohnzimmer Schlagzeugstöcke und marschierte, hüpfte und tanzte zu meiner Musik im Zimmer herum. Dann holte er unsere zwei Flöten und nahm eine und spielte zur Musik. Ich kam dazu und spielte mit ihm zusammen. Dann wieder ging er zum Flügel und begleitete mein Flötenspiel. So ging es weiter und die Zeit ging vorüber, während wir musizierten und spielten und sangen und tanzten und balgten und ganz guter Dinge waren.“

Die Mutter lernte daraus, dass sie ihr Bedürfnis nach Kreativität und vor allem Musik mit ihren Kindern ausleben kann. Obwohl sie so ein Stück nicht seriös üben könne, so bringe ihr diese Form des Musizierens doch Ideen und Möglichkeiten zur Entfaltung. Sie lerne auch, wie sie ihren Kindern den Zugang zu neuen Erlebniswelten öffnen sowie Freude und Spass vermitteln könne. Der knapp Dreijährige konnte lernen, sich auf dem Instrument sowie mit seinem Körper auszudrücken. Er konnte sich inspirieren und neue Ideen einbringen und verwirklichen. Der Säugling lernte, Teil eines Ganzen zu sein, er lernte seinen Bruder kennen, wie dieser auf ihn einging und wie er sich mit ihm zusammen neu einbringen konnte. Er lernte Klänge und Töne kennen, die er selbst mit seiner Stimme wieder auf seine Weise auszudrücken versuchte.

Diese vier Beispiele erläutern eindrücklich die Bedeutung des dritten Weges. Das letzte Beispiel erleuchtet auch die Bedeutung der Auseinandersetzung mit den vier Wegen der

Heilung und Förderung, zeigt es doch auf, wie *Bewusstsein* für die Gesamtsituation und die Entwicklung des Kindes, *Grundvertrauen* und Seinlassen, *Kreativität*, Inspiration und Intuition sowie *Solidarität*, *Gemeinschaft* und Engagement miteinander verflochten sind und zusammenwirken.

Auch die andern Eltern berichten von schönen und wertvollen Erfahrungen. Mehrere sind davon beeindruckt, was ihre Kinder aus eigenem Antrieb und völlig selbständig zu Stande bringen und wie sie selber die Initiative ergreifen. Oft entstehen kreative Momente spontan, aus einem Erleben in der Natur oder einer entspannten Interaktion heraus. Manchmal scheint es von Vorteil, wenn die Eltern sich zusammen mit den Kindern auf das gemeinsame Erleben einlassen: „Waldspaziergang beim Bruderhaus am Wochenende. Ich lese meinen Kindern jeden Abend eine kleine Geschichte vor. In einer der Geschichten bauen zwei kleine Mädchen ein kleines Mooshüttlein. L. (w, 4;9, Anm. d. Verf.) hat sich an diese Geschichte erinnert und mich gebeten, mit ihr zusammen ein Hüttlein zu bauen. Unsere Materialien waren kleine Äste, Tannzapfen und Baumrinde.“ - Manchmal brauchen die Kinder jedoch ihre Ruhe: „Ich habe gemerkt, dass die eindrucklichsten, kreativsten und überraschendsten „Produkte“ und Fortschritte immer dann entstanden sind, wenn sie in völliger Ruhe, aus eigener Initiative und ganz für sich allein waren. Bei Sachen, bei denen ich oder mein Mann den Anstoss gaben, oder sie aufforderten, etwas auszuprobieren, waren sie nie lange oder mit gleichem Eifer dabei. Häufig fühlten sie sich dann überfordert, obwohl ich der Meinung war, die Anforderungen nicht zu hoch gesetzt zu haben.“

Erfahrungen, Eindrücke und ungelöste Probleme wirken oftmals nach und suchen in einer passenden Situation nach Ausdruck oder einer Lösung. So erging es einem Jungen im Kindergartenalter, der in einem Fluss von Hand vergeblich Fische zu fangen versuchte und zu Hause dann einen Badminton-Schläger in ein „Fischernetz“ umfunktionierte. Eltern setzen kreatives Erleben auch gezielt dafür ein, um streitende Kinder abzulenken oder zur Ruhe zu bringen.

Was die Eltern über sich und ihre Kinder aus ihren Erfahrungen mit dem dritten Weg lernen konnten, ist entsprechend vielfältig. Eine erste grundlegende Erkenntnis ist die, dass in Kindern ein unfassbares Mass an Kreativität und Motivation liegt. Dies kann soweit gehen, dass ihrem Eifer auch Grenzen bzw. ein Rahmen gesetzt werden muss z.B. weil die elterliche Geduld aufgebraucht ist. Auf der andern Seite haben Eltern auch realisiert, dass sie ihren Kindern mehr Freiraum geben könnten und möchten als bis anhin. Oftmals ist es auch so, dass die Eltern ihre Kinder motivieren und umgekehrt gelingt es Kindern, ihre Eltern für eine Idee zu gewinnen. Eine Mutter hat gemerkt, dass nur ihr Glaube an das Kind alleine nicht ausreicht, um Fortschritte zu erzielen, sondern dass erst „Selbstvertrauen und eigene Motivation etwas zu erreichen oder auszuprobieren den Kindern Flügel verleiht.“

Solche Anregungen und das gemeinsame Erleben können für Eltern und Kinder eine Quelle von Freude und Sinn sein: „Mit den Kindern gemeinsam etwas zu unternehmen entspannt und verbessert die Stimmung aller, obwohl man vielleicht müde ist und in Ruhe ein Buch oder die Zeitung lesen möchte.“ Unter Umständen bedeuten sie auch eine Herausforderung, z.B. weil nicht jede Idee bewerkstelligt und nicht jedes Projekt zu Ende geführt werden kann: „Auch ein Baumhüttenprojekt ist o.k., wenn nur der Boden hergestellt wird. Im nächsten Sommer geht es eventuell weiter.“

Im Grossen und Ganzen konnten die Kinder zweierlei daraus lernen. Erstens: „Ich kann das!“ Und zweitens: „Kreativität kommt von innen und nimmt sich ihre Zeit.“ Dies klingt z.B. so: „Dass wenn das Kind etwas wirklich möchte, es unglaublich viel erreichen kann. Der Stolz über das Erreichte stärkt das Selbstbewusstsein wieder.“ Sowie: „Lust und Frust aushalten.“

Es ist auch oft gut, nicht bei der ersten Langeweile neue Anregungen zu geben. Oft haben die Kinder dann selber gute Ideen.“ Und: „Dass manchmal durch Langeweile etwas Wunderbares geschehen kann.“ Bei einer Familie haben die Kinder zudem gelernt, „Aufgaben zu verteilen, Hilfe anzunehmen, wenn nötig und sehen, was es alles erreichen kann.“

### **3.3.4. Vierter Weg: Solidarität**

Die Erlebnisse im Zusammenhang mit dem vierten Weg können gegliedert werden in *Solidarität innerhalb der Familie, Umgang mit Konflikten, Solidarität der Familie mit andern* und *Umweltschutz*. Die meisten berichten von Solidarität innerhalb der Familie, nur jemand von Umweltschutz und jemand nennt kein besonderes Ereignis. Die allgemeine Aussage einer Mutter von drei älteren Mädchen kann hier als Leitsatz eingeführt werden: „Wenn es eine gewisse Ausgewogenheit gibt zwischen Solidarität von andern und der eigenen Solidarität zu andern, fühlen wir uns wohl. Ein Kind, das dies erfährt, ist manchmal zu erstaunlichen 'Liebesdiensten' bereit.“ Die Mutter zieht daraus den Schluss, dass man nicht immer einen Befehl erteilen muss, wenn man etwas von den Kindern verlangt, obwohl sie dennoch manchmal auch einfach gehorchen müssten. Das Kind seinerseits lerne, dass man auch ihm einmal nachgebe und seine Bedürfnisse ernst nehme.

#### *1. Solidarität innerhalb der Familie*

Etwas anders hingegen erlebt es eine Mutter von Kleinkindern, die noch vorwiegend damit konfrontiert ist, deren Bedürfnisse zu befriedigen und oftmals im Spannungsfeld von sich widerstrebenden Ansprüchen steht. Sie kann z.B. nicht gleichzeitig den schreienden Säugling beruhigen und auf den grösseren Bruder eingehen. Daher habe sie eine Haltung entwickelt, die das Kind in seinen Bedürfnissen wahrnimmt und diese entsprechend ihrer Möglichkeiten und Grenzen beantwortet. Infolgedessen habe der Grössere bereits gelernt, auch selber gegenüber dem Jüngeren solidarisch zu sein. Die Schlussfolgerung, die sie persönlich für sich daraus zieht, gleicht jener von der Mutter mit den drei älteren Mädchen (s.o.): „Für mich lernen kann und konnte ich, dass ich nur solidarisch mit anderen sein kann, wenn ich es auch gleichzeitig mit mir selbst bin. Das heisst ich muss meine Möglichkeiten und Grenzen beachten und sehr ernst nehmen, um solidarisch zu sein.“ Auch die Kinder können ihren Teil daraus lernen. Der Säugling erfährt Erfüllung seiner Bedürfnisse sowie Schutz und Unterstützung. Der Bruder lernt, dass er dennoch seinen Platz in der Familie hat und dass die Eltern genauso für ihn sorgen wie für den Kleinen. Zudem erhält er ein Modell für Solidarität und kann selbst gegenüber dem jüngeren Bruder solidarisch sein. Die Mutter zieht treffend daraus den Schluss: „Solidarität ist ein Wert, der für alle gilt in der Familie, und diese Gewissheit nährt wohl auch sein Selbstvertrauen.“

Eltern freuen sich zu sehen, wie sich ihre Kinder gegenseitig unterstützen. Sie beschreiben dies so: „Es ist immer wieder schön mit anzusehen, wie sich die zwei gegenseitig trösten oder verteidigen und lieb haben.“ - „Dass beide Kinder füreinander schauen, wenn es dem andern nicht gut geht, z.B. Kuscheltier bringen, streicheln etc.“ - „Die Kinder sind sehr solidarisch untereinander. Wenn B. zur Strafe die Küche aufräumen muss, helfen ihm die andern.“ - „Wenn Kinder wie Pech und Schwefel zusammenhalten, um etwas erreichen zu können.“

Aus diesen Erfahrungen ziehen die Eltern entsprechende Schlüsse, die wie allgemeingültige Merksätze dastehen:

1. „Solidarität beginnt in der Familie.“
2. „Dass man es den Kindern vorleben, zeigen und erklären muss.“
3. „Wie wichtig es ist, Familie (Freunde) zu haben, auf die man sich verlassen kann.“

4. „Jedes Kind ist unterschiedlich, wir haben Kinder, die extrem viel oder kaum Fragen stellen, beide aber nehmen das gleiche Wissen mit.“

Auch was die Kinder durch die Solidaritätserfahrungen lernen können, klingt wie Leitsätze:

1. „Familie ist eine Einheit, man hilft einander und steht füreinander ein.“
2. „Dass es etwas Schönes ist, sich nie alleine zu wissen.“
3. „Es ist schön, anderen zu helfen.“
4. „Dass die Leute sich über ein gewisses Verhalten ihrerseits freuen.“

## 2. Umgang mit Konflikten

Die Erfahrungen im Umgang mit Konflikten sind lebendige und anschauliche Beispiele aus dem Familienalltag und die Schlussfolgerungen so direkt mit den Erfahrungen verknüpft, dass sie als Beispiele für den Umgang mit Konflikten stehen können.

- „Wir haben eine Konfliktlösestrategie eingeführt, die wir „Pow wow“ nennen. Wenn Streit ist, kann man das Pow wow einberufen. Dann werden die Anliegen der beiden Streitenden formuliert und danach gemeinsam nach einer möglichen Lösung gesucht. Eindrücklich dabei ist, dass die Kinder das Pow wow mittlerweile selbst einberufen.“

Schlussfolgerung des Vaters: „Ein klares Vorgehen bietet Sicherheit und ist ein gutes Instrument, um Konflikte zu bearbeiten.“

Lernerfahrung der Kinder: „Konflikte gehören zum Zusammenleben und die Lösung ist ein konstruktiver Akt, bei dem alle gewinnen können.“

- „Er hat mit seiner grossen Schwester gestritten. Ich habe sie getrennt, damit sie sich beruhigen können, nachdem ich mir angehört habe, was gewesen war. Nach wenigen Minuten schon ist er wieder ins Zimmer seiner Schwester und hat gefragt, ob er ihr beim Aufräumen helfen darf.“

Schlussfolgerung der Mutter: „Man sollte sich möglichst zurückhalten bei Konflikten zwischen den Kindern. Sie finden eigene Wege.“

Lernerfahrung der Kinder: „Auch wenn ich mit jemandem streite, kann ich danach wieder gut sein. Ich werde immer noch geliebt, bin noch ein guter Spielkamerad.“

- Hier gibt es nicht ein besonderes Ereignis, sondern ein sich täglich wiederholendes: Das Zubettgehen. Wir „kämpfen“ immer noch, dass L. (4;9, w, Anm. d. Verf.) aus eigenem Antrieb zu Bett geht. In solchen Momenten ist es nicht immer einfach, über die Gefühlsebene das Kind zu erreichen.

Schlussfolgerung des Vaters: „Kindererziehung ist immer wieder eine grosse Herausforderung.“

- Allgemein haben die Kinder eher Mühe damit, mir zu helfen, wenn ich sie um etwas bitte, was sie weniger gern tun. Kürzlich aber hatte ich die Wäsche draussen zum Trocknen aufgehängt, wir gingen fort und kamen erst zurück, als schon dicke Regenwolken den Himmel verdunkelten. Ich wollte die trockene Wäsche möglichst schnell abnehmen, fragte die Kinder um Hilfe, und siehe da, alle drei (Jungen im Schulalter, Anm. d. Verf.) halfen mir.“

Schlussfolgerung der Mutter: „Wenn es wirklich darauf ankommt, kann ich auf die Solidarität der Kinder – und sicher auch auf die Solidarität unter den Kindern – zählen.“

Lernerfahrung der Kinder: „Für die Kinder ist es sicher angenehm zu wissen, dass nicht nur sie ihre Mutter brauchen, sondern dass die Mutter eben auch die Kinder braucht, dass sie kein Übermensch ist.“

Gerade dieses letzte Beispiel, welches auch unter der Überschrift *Solidarität innerhalb der Familie* stehen könnte, zeigt eine oft unbeachtete und dennoch sehr wichtige Konfliktlösestrategie auf. Genauer gesagt, ist es eher eine Konfliktverhinderungsstrategie, denn die Mutter hätte vor lauter Sorge um die Wäsche und vorweggenommene Frustration, dass die Kinder wohl wieder nicht helfen werden, einen Konflikt heraufbeschwören können. Doch sie konnte warten und vertrauen und die Kinder haben aus diesem Moment der Notwendigkeit und Freiwilligkeit heraus mit angepackt.

Eine Mutter, die kein beeindruckendes Erlebnis schildern konnte, hat für sich aus dem vierten Weg gelernt: „Bei Streitsituationen beide Kinder anzuhören und keines ungerecht zu behandeln (auch den „Täter“ zu Wort kommen lassen). Bei Trotzreaktionen geduldiger und verständnisvoller zu reagieren.“ Und ihr Kind konnte a) „Erkennen lernen, wenn es etwas Unrechtes getan hat“ und b) „Erkennen, dass man es auch nach eher 'unschönen' Szenen immer noch genau gleich gern hat und man sich auch wieder versöhnen kann.“

Anknüpfend an die Szene mit dem Puppenspiel aus dem dritten Weg fährt jener Vater fort: „Nach der oben beschriebenen Szene haben wir darüber gesprochen, über das hässig Werden und die Attacke auf Ina. Was man/ich/sie machen kann, wenn etwas nicht funktioniert und einfach nicht will, wie wir wollen. M. konnte dann sich in die Position von Ina (Puppe) versetzen und beschrieb deren vermutete Gefühlslage. Sie tröstete sie dann und versicherte ihr, dass ihre Attacke nichts mit ihr zu tun hatte.“

Was der Vater dabei lernen konnte, war „Erneut die Wichtigkeit von Reflexion, die Wirkung vom Herantasten an weitere Möglichkeiten der Bewältigung und das damit wachsende Bewusstsein.“ Seine Tochter auf der andern Seite konnte „Gefühle durch einen Positionswechsel (Ina)“ deutlich sichtbar nachempfinden und diese „Erweiterung ins Sortiment integrieren“.

### 3. *Solidarität nach aussen*

Solidarität, die über die Familie hinausgeht und eine Wirkung auf das soziale Umfeld hat, muss nicht spektakulär und weltbewegend sein. Dennoch kann sie im Kleinen eine spürbare Wirkung haben und einen bewegen. Sie setzt auch nicht voraus, dass man besonders stark und einflussreich ist, sondern ihre Stärke und Wirkungskraft sowie der Mut zum Handeln erfolgen eher aus einer tiefen inneren Berührtheit. Andere zu sehen, die sogar trotz ihrer Sensibilität mutig sind, kann anstecken, wie folgendes Beispiel zeigt:

„Meine ältere Tochter war an einem Abend sehr traurig und hat geweint. Sie sagte mir, dass im Kindergarten häufig alle auf einen kleinen Jungen losgehen würden und gemein zu ihm seien. Das machte sie sehr traurig. Ich sagte ihr dann, dass sie sich für ihn einsetzen sollte beim nächsten Mal und wenn jemand anfangen würde, vielleicht auch andere Kinder ihr helfen würden. Am Elternabend hörte ich dann von Nachbarn, dass sich unsere drei Mädchen zusammengetan hätten und ihm das nächste Mal helfen würden.“

Die Mutter war dann sehr erstaunt, „dass meine eher sensible Tochter meinen Vorschlag prompt und konsequent umgesetzt hat. Ich lernte, dass sie manchmal mutiger und stärker ist, als ich glaubte.“

Ihre Tochter konnte vier Sachen daraus lernen:

- Dass man für Schwächere eintreten sollte.
- Dass Mut belohnt wird.
- Dass sie zu dritt stark sind und etwas erreichen können, auch gegen die „grossen“ Knaben.
- Dass man Ungerechtigkeit nicht einfach hinnehmen sollte.

Solidarität nach aussen kann sich auch in Mitgefühl zeigen und in einer Art innerer Anteilnahme und mentalen Mittragens, wie folgendes Beispiel es schildert:

„Im Freundeskreis verliess der Vater die Familie. Ich erzählte den Kindern die neue Situation, die Ältere (6;11, Anm. d. Verf.) fing an zu weinen und meinte, da sind die beiden Kinder sicher ganz fest traurig!

Das Thema Engelskinder ist bei uns allgegenwärtig. Eine Familie hat ihren Sohn mit 5 Jahren verloren. Wir verarbeiten, bearbeiten dieses Thema immer wieder, die Ältere vermisst ihren Freund und sie möchte manchmal auch dessen Platz einnehmen, damit dessen kleine Schwester ihren Bruder nicht soo... vermisst.“

Die Mutter folgert daraus: „Man wird in gewissen Situationen selber als Erwachsener 'aufgerüttelt' und man muss sich wohl oder übel mit sich selber auseinandersetzen.“ Die Kinder haben gelernt, „Dass Gefühle viele Facetten haben. Dass man es lustig haben und auch schnell traurig werden kann. Dass Eltern auch weinen können, weil es jemandem ganz schlecht geht und man MITGEFÜHL hat (Hervorhebung original).“

#### 4. Umweltschutz

Zur Abrundung des Themas Solidarität folgt ein Blick in den Umweltschutz. Das Beispiel spricht für sich selbst und enthält gleichzeitig auch einen Lösungsansatz, wie wir als Eltern und als Familien damit umgehen können. Es kann daher so stehen bleiben und bildet einen schönen Abschluss des Kapitels zum vierten Weg der Heilung und Förderung.

„Mit meinem Ältesten (11;5) ist im Moment der Umweltschutz ein grosses Thema. Er macht sich grosse Sorgen wegen der Klimaerwärmung und kann deswegen manchmal kaum einschlafen. So sitze ich manchmal bei ihm und wir überlegen, was wir für die Umwelt tun können.... Möglichst viel davon wollen wir dann im Alltag auch umsetzen...“

Die Mutter schreibt dazu: „Die Kinder nehmen stark wahr, was um uns passiert. Was die Medien berichten, nehmen sie oft ungefiltert auf. Wichtig ist mir, meinen Kindern alles aus meiner Sicht zu erklären. Doch möchte ich die Kinder nicht mit zu vielen globalen Sorgen belasten, die sie nicht lösen können. Statt dessen versuchen wir zu beraten, was wir tun können, im Kleinen.“ Denn aus dieser Einstellung kann der Sohn lernen: „Niemand ist verantwortlich für die ganze Welt. Er muss lernen, sich von so 'grossen' Sorgen nicht in ein Stimmungstief ziehen zu lassen. Dies lähmt nur. Besser ist, bei sich selber zu schauen, wo wir uns engagieren können.“

Alle diese Antworten zu den vier Wegen der Heilung und Förderung sind Schilderungen von Erlebnissen und Erfahrungen im gelebten Familienalltag und daher anschaulich, lebendig und authentisch. Sie illustrieren und reflektieren die vier Wege in einer Vielfalt, wie dies nur Eltern, die mit Leib und Seele Eltern sind, zu tun vermögen. Inwiefern die bewusste Auseinandersetzung mit den vier Wegen im Familienalltag etwas bewirkt hat, sollen die letzten zwei Fragen untersuchen.

### **3.4 Arbeit mit den vier Wegen der Heilung und Förderung**

#### **3.4.1 Frage nach Veränderungen**

*Hat sich durch Ihre Arbeit mit den Vier Wegen der Heilung und Förderung in Ihrem Familienalltag etwas Wesentliches verändert? Das kann eine Verhaltensweise Ihres Kindes*

*oder Ihrerseits sein, eine Einstellung, ein Bewusstsein, ein Gefühl oder etwas in Ihrer Beziehung zum Kind.*

Die Frage nach Veränderungen kann recht breit verstanden werden, von sichtbar neuen Verhaltensweisen oder Einstellungen bis zu subtilen Feinheiten, die kaum bemerkt werden. Unter gewissen Umständen reicht eine einmalige Erfahrung, z.B. ein wärmendes Gefühl von echt geliebt werden, um eine innere Öffnung zu bewirken. Das oben beschriebene Erlebnis jener Mutter, die auf dem Badewannenrand sitzend ihre Tochter einfach liebevoll und annehmend anschaut, berührte wohl beiden das Herz ganz tief. Die Auswirkungen einer solchen *Begegnung* (Petzold, 1993, S. 1068) sind im jeweiligen Moment nicht fassbar. Vielleicht zeigen sie sich in der Zukunft, z.B. indem sich die wechselseitige Ablösung von Mutter und Tochter in der Adoleszenz auf einer Basis von grundlegendem Vertrauen vollziehen kann. Da also z.B. eine „innere Öffnung“ nicht in jedem Fall beobachtet werden kann und sich zudem Auswirkungen erst in der Zukunft manifestieren können, erstaunt es nicht, dass fünf Familien die Frage mit „Nein“ beantwortet haben. Wiederum fügt jemand hinzu, dass die „Übungen“ bisher wie selbstverständlich in ihren Alltag integriert gewesen seien. Zwei andere fanden, die vier Wege entsprächen ihren Einstellungen, die ihnen ohnehin schon wichtig gewesen seien. Einer davon ist jener Vater, der bereits bei den Anmerkungen auf die ausgeklammerten Themen hingewiesen hatte. Er betont auch hier nochmal, dass Themen, die er heute zentral findet, wie z.B. „Umgang mit unserem materiellen Überfluss, Entwicklung einer umwelt-ethischen Haltung, Umgang mit Medien etc.“ fehlten. Ich werde auf diesen Punkt zurück kommen.

Vier weitere Familien haben die Frage mit einem „relativierten Nein“ beantwortet:

- „Nein, jedoch haben deine Unterlagen mir geholfen, vorhandene Verhaltensmuster besser einzuordnen und so auch besser abrufen zu können.“
- „Nein, es hat sich nichts verändert, aber es ist einem bewusster geworden, was sich noch verändern könnte.“
- „Nichts ausser die noch vertieftere Einsicht, dass Zeit haben in dieser Familienphase das Wertvollste ist. Es war mir im Alltag selten möglich, mit einem Kind etwas bewusst und vertieft zu tun; in der Regel gibt es immer wieder Störungen und Unterbrechungen, wodurch vieles Handeln eher zu spontanem Reagieren wird. Dies kommt aber oft auch nicht schlecht heraus!“
- „Grosse Veränderungen habe ich nicht bemerkt, denn ich glaube, wir haben die 4 Wege schon ziemlich in unseren Alltag integriert. Durch diese Arbeit habe ich die 4 Wege einfach wieder bewusster angewandt, was das Familienleben bereichert und auch erleichtert hat.“

Aus einer „veränderungsoptimistischen“ Sicht lassen sich diese Antworten durchaus positiv deuten. Immerhin geht es ums Bewusstsein für vorhandene Verhaltensmuster bzw. für noch nicht ausgeschöpfte *Potentiale* („was sich noch verändern könnte“), um Einsicht in die Kostbarkeit des Zeit-Habens sowie um Bereicherung und Erleichterung des Familienlebens. Sind dies nicht kraftvolle Erkenntnisse? Und dies bereits nach wenigen Wochen bewusster Arbeit mit den vier Wegen?

Expliziter kommen die erlebten Veränderungen in folgenden Statements zum Ausdruck.

- „Wenn ich mir bewusst die Zeit für einen dieser Wege nehme, nimmt er das Tempo aus dem Alltag heraus. Alles wird weniger stressig. Dazu brauche ich aber die nötige Gelassenheit, die ich nicht immer habe. Das Zusammenleben wird friedlicher.“

- „Es hat stark geholfen, mit M. im Hier und Jetzt zu sein und diesem 'wieder' genügend Zeit zu geben. Auch machte es deutlich, wie wichtig und auch 'heilsam' die Aspekte Bewusstsein und Solidarität im Alltag sind. Ohne diese keine Weiterentwicklung!“
- „Es ist vielleicht einfach ein höheres Bewusstsein für diese Werte und mehr Besonnenheit und Klarheit im Alltag, mehr Sicherheit. Das ist jetzt nicht einfach durch diese Übung gekommen, sondern hat sich in den letzten Jahren entwickelt und entwickelt sich immer weiter.“
- „Wir fragen unsere Kinder mehr. ...“
- „In erster Linie hat sich bei den Kindern und mir die Gesprächskultur verändert. Wir besprechen mehr, aber nur jedes einzelne Kind und ich; die Kinder untereinander haben noch immer den gleichen Umgangston wie bis anhin.“
- „In gewissen Situationen versuche ich wieder vermehrt, aus der Sicht des Kindes die Dinge zu verstehen, z.B. bei Frust oder Wutausbruch.“
- „Die vier Wege bewusst anzuwenden hilft uns in unserem Familienalltag. Ich bin durch sie geduldiger, was sich auf die Familie abfärbt.“

Die Themen, die dabei angesprochen werden, beinhalten erneut Zeit, Gelassenheit und Geduld bzw. einen distanzierteren Umgang mit Stress, Besonnenheit und Klarheit im Alltag, Bewusstsein und Solidarität im Familienleben, aber auch ganz konkret und handfest eine neue Gesprächskultur und vermehrte *Perspektivenübernahme* und *Empathie* der Eltern für ihr Kind. Im Grunde genommen weisen sie auf das hin, was sowohl Dürckheim als auch Kabat-Zinn mit Übung im Alltag meinen: dieses bewusste Innehalten und sich auf den gegenwärtigen Moment Einlassen.

Insgesamt kann die Frage, ob sich im Familienalltag etwas Wesentliches verändert hat, positiv beantwortet werden.

### 3.4.2 Frage nach Heilung

*Haben Sie auch Situationen beobachtet, in denen Sie Ihr Kind nicht nur förderten, sondern in denen bei Ihrem Kind oder auf Ihrer Seite auch etwas Heilsames geschehen konnte?*

Drei Elternteile verwiesen auf die Terminologie, dass einer Heilung etwas Ungesundes vorausgehen müsse, was so auf sie nicht zutrefte. Dies bedeutet, dass sie sich bewusst und fortwährend mit dem Wohlbefinden ihres Kindes auseinandersetzen und entsprechend auf belastende Einflüsse reagieren. Dies klingt so:

- „Terminologie? Heilung bedeutet für mich Entlastung eines langen und schweren Leidens. Bei der Erziehung und bei mir versuche ich, möglichst früh Entlastung und Veränderung herbeizuführen, wenn Probleme bestehen.“
- „Heilsames?? Da die Kinder noch so klein sind... Meiner Beurteilung nach ist ihr Seelenleben noch ganz intakt. Wenn man davon ausgeht, dass der Heilung etwas Zerbrochenes vorausgehen muss, passt es auf unsere Kinder nicht so ganz.“
- „Da es nichts 'Krankes' gibt, gibt es auch nichts Heilsames. Es gibt immer wieder bessere und schwierigere Phasen. Je nach eigener Befindlichkeit und Ressourcen reagiert man unterschiedlich darauf. Am hilfreichsten erwies sich ein konsequentes Verhalten, das dem Kind Stabilität und Halt gibt.“

Da die Integrative Therapie den Begriff der Heilung immer auch unter dem Aspekt der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten sieht (Menschenbildung), muss also nichts Krankhaftes vorausgegangen sein. Sondern etwas Heilsames findet auch dann statt, wenn bisher Brachliegendes zum Leben erweckt wurde (siehe Kapitel zu den „Begriffen“).

Ein Drittel der Befragten, sechs Familien, beantwortete diese Frage gar nicht oder mit einem Nein. Aus diesen Antworten kann keine direkte Schlussfolgerung gezogen werden, da nicht klar ist, ob keine (heilsame) Veränderung stattgefunden hat oder ob es nichts zu „heilen“ gibt. Vergleicht man sie mit den Antworten auf die vorausgehende Frage nach Veränderungen im Familienalltag, so zeigt sich, dass lediglich zwei Elternteile weder *Veränderungen* noch etwas *Heilsames* feststellen konnten. Oder anders gesagt, vier der Befragten, die nichts Heilsames finden konnten, beschreiben wesentliche Veränderungen im Familienalltag, nämlich Perspektivenübernahme, Gesprächskultur, Geduld und Bewusstsein für vorhandene Verhaltensmuster. Dieser Befund lässt sich dahingehend interpretieren, dass der Begriff der Heilung als Folge auf etwas offensichtlich Krankhaftes, jedoch nicht in seiner Bedeutung der „Menschenbildung“ verstanden wurde. Wenn es aber durch die Arbeit mit den Vier Wegen Eltern gelingt, vermehrt aus der Sicht des Kindes eine Situation zu beurteilen, wenn sich Familienmitglieder besser im Gespräch finden, wenn Eltern mehr Geduld haben und sich diese auf die Familienatmosphäre überträgt und wenn sie vorhandene Verhaltensmuster anfangen zu erkennen, so darf man aus Integrativer Sicht von etwas „Heilsamem“ sprechen, das sich auf Seite der Eltern wie auch auf Seite der Kinder zu manifestieren beginnt.

Klare Statements für offensichtlich heilsame Erfahrungen haben sieben Familien abgegeben. Sie lassen sich meist dem zweiten oder dem vierten Weg zuordnen. Die ersten vier Aussagen beziehen sich auf die Bildung von Grundvertrauen. Inhaltlich gesehen geht es um körperliche Nähe, Ruhe und Gelassenheit, Authentizität und eine heilsame Atmosphäre von Entspannung und Freude. Bei allen geht es darum, ganz bei sich und dadurch auch ganz beim Kind zu sein, gewahr für das, was genau in diesem Moment nach Raum verlangt.

- „Nun merke ich, dass unsere Kinder unsere körperliche Nähe vor allem brauchen, wenn sie sich unsicher in einer Umgebung fühlen.“
- „Auf jeden Fall. Wenn ich ruhig und gelassen bin, sind das auch die Kinder. Vor allem der Mittlere, der Stimmungen sehr rasch aufnimmt, ist dann ruhiger, ausgeglichener. Wenn ein Kind krank ist und man wendet sich ihm zu, geht es ihm sofort besser.“
- „In der Gefühlsebene; man darf als Erwachsener auch „Schwächen“ haben und es auch zulassen.“
- „Nun, etwas Heilsames spürte ich dann, wenn sich Spannungen, Trauer oder ein Ungleichgewicht zu lösen beginnt und sich Entspannung, Freude, Gleichgewicht breit macht...“

Die folgenden Aussagen gehören zum vierten Weg. Die erste beinhaltet Solidarität innerhalb der Familie, die zweite bezieht sich auf Solidarität im sozialen Umfeld. Es geht um jenes Mädchen, das sich im Kindergarten für einen geplagten Jungen eingesetzt hatte.

- „Heilsame Momente sind für mich jeweils, wenn ein gutes Gemeinschaftsgefühl entsteht, ohne die so häufigen Störungen und Streitereien unter den Kindern. Diese Erlebnisse sind zwar eher selten, aber sie tun bis tief in die Seele gut. Allerdings entstehen solche Momente wohl meist zufällig, ohne bewusste Förderung oder Steuerung.“
- „Ja, beim Weg 4. Meine Tochter konnte aktiv etwas gegen ihren seelischen Schmerz unternehmen. Aus Negativem entstand Positives.“

Die erste Antwort (Gemeinschaftsgefühl) kann sich sowohl auf die Kinder als auch auf die Mutter beziehen. Diese Mutter erlebt das Heilsame demzufolge auch für sich persönlich. Ganz auf dem persönlichen Hintergrund hat ein Vater diese Frage beantwortet. Er schreibt: „Auf meiner Seite durchaus. Da gab es eine Szene, als mir M. (3;8) erläuterte, dass sie ihren Grossvater sehr gerne hat – aber ich hätte ihn nicht gerne. Dies hat mir fest geholfen, M. eine möglichst von mir unabhängige Beziehung zu meinem Vater zu lassen. Diese Haltung half

sehr zur Entspannung meiner Haltung zu meinem Vater.“ (Formulierung im letzten Satz paraphrasiert d. Verf.)

Insgesamt kann man auch hier festhalten, dass sich bereits nach wenigen Wochen Arbeit mit den Vier Wegen der Förderung und Heilung bei der Mehrheit der Familien sichtbare Wirkungen zeitigten.

#### 4. Schlussdiskussion

Insgesamt sind die Erfahrungen der befragten Eltern mit den vier Wegen recht vielfältig herausgekommen und bedeuten eine grosse Bereicherung für die vorliegende Arbeit. Meine Fragestellungen lauteten:

1. Kann die bewusste Anwendung der vier Wege der Heilung und Förderung Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe und im Familienalltag unterstützen?
2. Können bereits nach ein bis zwei Monaten bewusster Anwendung der vier Wege spürbare Ergebnisse verzeichnet werden?
3. Inwiefern kann der Fragebogen als Arbeitsinstrument auf einer Beratungs- oder Therapiestelle verwendet werden?

Zur **ersten Frage**: Einige Eltern erwähnten, dass die vier Wege bereits in ihren Erziehungsalltag integriert seien, was durchaus plausibel ist. Dennoch zeugen ihre konkreten Erlebnisse von hilfreichen Erfahrungen. Auch die Fragen nach den Lernfeldern der Eltern und der Kinder sind voll von vielseitigen konkreten Antworten. Was sich allerdings nicht eruieren lässt, ist, ob sie diese Erfahrungen ohnehin gemacht hätten oder ob sie auf die „Alltagsübung“ zurückzuführen sind. Dahingestellt sei auch, ob die Bewusstheit eher bei der Anwendung der vier Wege oder eher bei deren Reflexion zum Tragen gekommen ist.

Insgesamt lässt sich daher nicht bestimmen, *wie sehr* die bewusste Anwendung der vier Wege den Erziehungsalltag unterstützt hat. *Dass* aber die Auseinandersetzung mit der Aufgabe positive Wirkungen im Familienalltag erzielte, das darf man mit Gewissheit sagen. Dies kommt nicht nur in den konkreten Erlebnis- und Erfahrungsberichten zum Ausdruck, sondern deutlich auch in den Statements zu Veränderungen und heilsamen Prozessen. Zusammen mit dem Feedback jener Mutter, die den Beschrieb der vier Wege in der Küche aufgehängt hat, um sich im Alltag daran zu erinnern, kann diese Frage mit „Ja“ beantwortet werden.

Die **zweite Frage** wurde bereits im Kapitel 3.4 „Arbeit mit den vier Wegen“ eingehend diskutiert. Da sowohl die Frage nach Veränderungen als auch die Frage nach heilsamen Erfahrungen übers Ganze betrachtet positiv beantwortet wurden, darf man durchaus festhalten, dass bereits nach ein bis zwei Monaten bewusster Auseinandersetzung mit den vier Wegen spürbare Ergebnisse erwirkt wurden.

Die **dritte Frage**, inwiefern das Arbeitsinstrument ratsuchenden Eltern abgegeben werden kann, hat zwei Aspekte. Zum einen den Aspekt, dass alle deutschsprachigen Eltern mit dem Instrument umgehen, es erfolgreich anwenden und stimmig beantworten konnten. In dieser Hinsicht kann die Frage mit Ja beantwortet werden. Zum andern scheint jedoch in einer Beratungssituation eine mündliche Anleitung und handfeste Begleitung unabdingbar. Da wäre es vielleicht sogar angebracht, als Therapeut oder Therapeutin zuerst die Familiensituation zu analysieren, Stärken und Schwachpunkte zu eruieren und heraus zu kristallisieren, wo Handlungsbedarf besteht. Sinnvoll kann dann auch sein, sich z.B. auf einen Weg zu

beschränken und an diesem dranzubleiben, bis sich eingeschliffene Verhaltensmuster und festgefahrene Einstellungen aufweichen und verändern. Dies verlangt, wie bereits erwähnt, eine sehr sorgfältige Analyse des Ist-Zustandes, eine gemeinsame Festlegung der Ziele und das Erarbeiten konkreter Schritte. Unter diesen Voraussetzungen kann das vorliegende Instrument als Werkzeug an Beratende und Therapeuten sowie an interessierte Eltern abgegeben werden, nicht aber an Menschen, die mit grundlegenden Erziehungsfragen nicht zurechtkommen.

Noch ein letzter Diskussionspunkt, der durch die Arbeit mit den vier Wegen aufgetaucht ist: Aufgeworfen wurde das Thema von jenem Vater, der sagte, dass ihn zur Zeit andere Fragen mehr beschäftigten als die vier Wege, nämlich die Frage nach dem Umgang mit Medien, Umweltethik etc. Auch eine Mutter wies mich bei der Rückgabe des Fragebogens darauf hin, dass ihr der Aspekt des Grenzen-Setzens und der elterlichen Autorität zu kurz komme. Mit anderen Worten: Gibt es wirklich nur vier Wege der Heilung und Förderung und auf welcher Grundlage wurden sie ausgearbeitet? Und wenn es einen fünften gäbe, wie hiesse er dann?

Zu dieser Frage habe ich mir viele Gedanken gemacht. „Umweltethik und Medien“ wären für mich kein fünfter Weg, eher würde ich diese in die bestehenden Wege einflechten. Meiner Ansicht nach bieten alle vier Wege eine Antwort auf die Frage, wie Eltern mit solchen Herausforderungen umgehen können, denn es geht um Bewusstheit und Kreativität, um das bedrohte Gefühl des Grundvertrauens und die Erfahrung von Solidarität. - Und das Thema „Grenzen-Setzen und einfach auch als Autorität auftreten“ ist vielleicht die Kehrseite des zweiten Weges, denn zum Aufbau von Grundvertrauen gehört auch das Wissen um Grenzen.

Dennoch finde ich nach reiflichem Überlegen, dass dieses Grenzen-Setzen mehr ist als die Kehrseite einer Medaille. Falls es einen fünften Weg gibt, würde ich ihn umschreiben mit „Respekt gegenüber den Mitmenschen und Gesetzen des Lebens“. Hierbei geht es auch um die Übernahme von Verantwortung für sich selbst und zunehmend auch für andere. Wenn Eltern die vier Wege nach ihren besten Möglichkeiten und mit aller Liebe konsequent anwenden, ist damit meines Erachtens noch nicht gewährleistet, dass das Kind oder der Jugendliche Eigenverantwortung und Respekt erlernen. Meiner Erfahrung nach müssen gewisse Kinder – vielleicht nicht alle, aber einzelne – dazu angeleitet und angehalten werden, bei aller Liebe und Zuwendung, die sie von ihren Eltern erhalten, auch zunehmend am Familienleben mitzutragen und Verantwortung zu übernehmen über „Solidarität und Engagement“ hinaus. Ich meine den Respekt gegenüber dem Andern wie auch gegenüber dem Leben und sich selbst. Petzold (1993, S. 52 ff) umschreibt dies mit dem Begriff der „Korrespondenz“. Nun lässt sich diskutieren, ob es sich dabei um einen möglichen fünften Weg handelt oder eher um eine grundlegende Einstellung, die alle vier Wege durchdringt.

### III. Anhang Elternfragebogen

Liebe Eltern

Im Rahmen meiner Weiterbildung „Integrative Psychotherapie“ am Fritz Perls Institut schreibe ich meine Abschlussarbeit zum Thema „Vier Wege der Heilung und Förderung als Alltagsübung“.

Die Vier Wege sind ein Hilfsmittel in Erziehungsalltag und Psychotherapie, um Menschen gezielt in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. In meiner Arbeit möchte ich untersuchen, inwiefern die Vier Wege der Heilung und Förderung im Familienalltag hilfreich sein können. Mir persönlich sind sie eine grosse Hilfe. Daher lade ich Sie, liebe Mutter, lieber Vater, dazu ein, sich auf diese Alltagsübung einzulassen und bin gespannt, welche Erfahrungen Sie dabei machen. In der Beilage finden Sie:

1. Informationen über die Vier Wege der Heilung und Förderung sowie jeweils eine Übung für den Alltag.
2. Einen Fragebogen, den Sie bitte nach ungefähr 1 bis 2 Monaten ausfüllen und an mich zurücksenden mögen.

Vieles wird Ihnen vertraut vorkommen und tun Sie bestimmt spontan. Hier geht es darum, die Übungen *bewusst* anzuwenden und genau zu beobachten, was sie für Wirkungen zeigen. Wiederholen Sie die Übungen, wann immer sich eine Gelegenheit bietet, so dass sich allenfalls aus einer einmaligen Situation ein neuer Weg bahnen kann.

Den Familienalltag erlebe ich persönlich immer wieder als Übung, so wie man ein Instrument, eine Sportart oder eine Sprache erlernt: Es braucht Ausdauer und viel Geduld. Immer wieder kommen die Stellen, über die man stolpert und die man eingehend üben muss. Andere Passagen fallen einem leicht und spielen sich wie von selbst. Man merkt oft gar nicht, dass man sie beherrscht, weil sie selbstverständlich erscheinen.

Ihre persönlichen Beobachtungen und Erfahrungen sind für meine Arbeit sehr wichtig. Ich werde sie zusammenfassen und Schlussfolgerungen daraus ziehen, ob man die Vier Wege der Heilung und Förderung gezielt in der Erziehungsberatung oder Kindertherapie einsetzen kann. Falls Sie an den Resultaten interessiert sind, werde ich Ihnen im Herbst gerne ein Exemplar zukommen lassen. Für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit danke ich Ihnen im Voraus ganz herzlich. Ich garantiere Ihnen absolute Vertraulichkeit und Anonymisierung Ihrer Daten. Für Fragen, seien es Verständnisfragen im Zusammenhang mit den Vier Wegen, seien es Fragen im Erziehungsalltag bei der Anwendung der Vier Wege, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bitte senden Sie mir den ausgefüllten Fragebogen bis am 12. Juli 2008 zurück.

Nun wünsche ich Ihnen bereichernde Erfahrungen und viel Spass mit den Vier Wegen der Heilung und Förderung und verbleibe

mit freundlichen Grüssen,

Winterthur, im Mai 2008

Irmgard Handlir

## Die Vier Wege der Heilung und Förderung

### 1. Weg der Heilung und Förderung: Bildung von Bewusstsein und Einsicht

Beim ersten Weg geht es um Einsicht und Verständnis von Zusammenhängen. Kinder möchten die Welt verstehen, begreifen und erkennen, z.B.:

1. Technik: Wie funktioniert ein Lichtschalter, eine Lokomotive etc.?
2. Natur: Wie entsteht aus einer Raupe ein Schmetterling?
3. Physik: Von wie hoch kann ich hinunter springen, ohne mir weh zu tun?
4. Sozial: Was macht der kleine Bruder, wenn ich ihm das Auto aus der Hand nehme?

Kinder wachsen Schritt für Schritt in ihre Umgebung hinein. Sie möchten erfahren, was sie beeinflussen und verändern können und wo feste Grenzen sind. Durch solche Einsichten erweitern sie ihren Horizont und gewinnen Bewusstsein über das Funktionieren der Welt und über sich selbst. Sie gewinnen Einsicht in die Eigenheiten und Beweggründe anderer Menschen („Aha, wenn ich zu spät vom Kindergarten heimkomme, wird Mutter ungeduldig, weil sie sich Sorgen um mich macht“), in ihre eigenen („Wenn mein Bruder alles besser wissen will, ärgert mich das“), und in die Gesetzmässigkeiten der Welt („Wenn der Kassettenrekorder nicht mehr funktioniert, muss man wohl die alten Batterien ersetzen“). Kinder weiten täglich ihren Horizont mit ihren Erfahrungen, neuem Wissen, neuen Erkenntnissen und Aha-Erlebnissen. Sie lernen, wo Freiräume und Grenzen sind.

### Übung 1

Erlauben Sie Ihrem Kind, die Welt so weit als möglich mit allen Sinnen zu erfassen und mit dem grösst möglichen Verständnis zu begreifen. Erläutern Sie ihm in Ihrem Alltag Zusammenhänge und Hintergründe, geben Sie ihm Einsicht und Raum, damit es in seinem Tempo und mit seinem Fassungsvermögen die Welt in sich aufnehmen kann. Erklären Sie ihm z.B., was Sie zum Mittagessen kochen und weshalb. Besprechen Sie mit ihm, warum Sie in einer bestimmten Situation ärgerlich geworden sind bzw. was Sie in einem andern Moment glücklich gestimmt hat. Geben Sie ihm Einsicht in Ihre und seine Gefühle und Motivationen.

**Beispiel:** Wenn Sie mit Ihrem Kind einen Ausflug an einen See machen und es einen Schwan entdeckt, dann nehmen Sie sich bewusst einen Moment Zeit für dieses Erlebnis. Bewundern Sie zusammen seine Majestät und Eleganz. Ermuntern Sie Ihr Kind, dieses Erlebnis mit allen Sinnen wahrzunehmen: Betrachten Sie mit ihm die Farben des Schwanes, des Wassers und des Himmels. Fordern Sie es auf, den Geräuschen der Wellen, der Wasservögel und der Bootsmotoren zu lauschen. Regen Sie es an, Fragen zu stellen: Wozu ist ein so langer Hals gut? Warum steckt er ihn so tief ins Wasser? Wozu pflegt er sein ganzes Gefieder? Was möchte er sagen, wenn er seine Flügel aufplustert? Gehen Sie auf Ihre Beobachtungen und die Fragen Ihres Kindes ein und erzählen Sie ihm, was Sie weiter über Schwäne wissen.

## 2. Weg der Heilung und Förderung: Bildung von Grundvertrauen

Kinder kommen mit einem grundlegenden Vertrauen zur Welt. Dieses hat sich bereits vorgeburtlich in der Sicherheit des mütterlichen Schosses gebildet. Nach der Geburt und in den ersten Lebensjahren geht es darum, dieses Vertrauen zu stärken. Dies geschieht, indem die Eltern ihr Kind grundsätzlich annehmen und lieben und indem Sie die Herzensverbindung auch dann aufrecht erhalten, wenn es schreit, seinen eigenen Willen erprobt oder Grenzen sucht. Vertrauen entwickelt sich aber auch dann, wenn das Kind weiss, wo Grenzen und Gefahren sind und dass die Eltern einschreiten, wenn es diese arg überschreitet. Es kann sich dann darauf verlassen, dass jemand da ist, der es beschützt, wenn es Neues wagt. Es gibt kein „Rezept“, wie Eltern dieses Grundvertrauen aufbauen können, es geht auch nicht um einzelne Handlungen oder darum, stets „lieb“ und geduldig zu sein. Vielmehr handelt es sich um eine Herzenskraft, die das Kind jeden Tag liebt, immer wieder neu, auch nach schwierigen Auseinandersetzungen. Kind und Eltern sind dann umgeben von einer guten Atmosphäre und einer positiven, konstruktiven Haltung.

### Übung 2

Um so für ein Kind da sein zu können, bedingt, dass man auch für sich als Eltern gut sorgt, dass man genügend Schlaf, Erholung und auch mal eine gesunde Distanz zu den Kindern findet. Daher ist es wichtig, dass wir gut eingebettet sind, Familie und Freunde in der Nähe haben, die uns unterstützen. Sollte dies nicht möglich sein, so gibt es Institutionen wie z.B. die Mütterberatung, Treffpunkte für Eltern mit ihren Kindern, Kinderärzte, Spielgruppen etc. Es kann auch eine eigene Therapeutin sein, Sport oder ein Hobby. Irgend etwas lässt sich bestimmt finden, um sich entlasten zu können. Dies ist Voraussetzung, um den eigenen Kindern immer wieder mit Liebe, Kraft und Freude begegnen zu können.

**Beispiel:** Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden und setzen Sie sich bequem hin. Tun Sie einfach gar nichts. Lassen Sie Gedanken und Gefühle kommen und gehen und lauschen Sie in sich hinein. Wie ist Ihnen zumute? Sind Sie entspannt und ruhig oder tanzt Ihr Geist herum? Atmen Sie tief durch und freuen Sie sich darüber, dass Sie da sind und dass Sie ein so wunderbares Kind haben.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Kind oder Ihre Kinder. Seien Sie einfach ganz da, entspannt, mit dem Gefühl, alle Zeit der Welt für sich und Ihr einmaliges Kind zu haben. Wie schön es ist! Wie es spielt, erfindet, erschafft! Wie lebendig es ist, wie erfinderisch, wie fröhlich, wütend oder traurig es sein kann! Wie versunken es in seinem gegenwärtigen Tun ist. Schauen Sie ihm liebevoll und wohlwollend zu und beobachten Sie, was passiert. Ihr Kind wird Ihre Aufmerksamkeit wahrnehmen und geniessen. Lassen Sie sich nun auf das ein, was geschieht, seien Sie ganz für Ihr Kind da, ganz in der Gegenwart.

### 3. Weg der Heilung und Förderung: Erlebnisaktivierung

Der dritte Weg befasst sich mit Kreativität, Fantasie, Spiel und Erleben. Kinder sind von sich aus aktiv und kreativ. Sie suchen nach Anregungen, Werkzeugen und Materialien, erfinden Geschichten, Lieder oder Rollenspiele und bauen aus Legosteinen, Papier, Sand, Lehm etc. Schiffe, Flugzeuge, Burgen, Vulkane. Ihre Kreativität kommt von innen heraus und sucht nach Ausdruck. Fantasie, Schöpferkraft und das Bedürfnis zu *erleben* und sein Leben mitzugestalten sind dem Menschen in die Seele gelegt.

Erlebnisaktivierung bedeutet, dass ein innerer Motor (im Kind selbst) oder ein äusserer Motor (z.B. die Eltern oder die Umgebung) das Kind motiviert, seinen Spielraum auszudehnen. Sie entdecken vielleicht, dass Ihr Kind in der Spielgruppe anfängt, mit andern Kindern zu spielen, wo es zuvor lieber für sich allein gespielt hatte. Möglicherweise beobachten Sie, dass es auf einem Waldspaziergang plötzlich zufrieden wird, obwohl es zuvor missgelaunt oder müde war. In beiden Fällen wurde es dazu angeregt, seinen inneren Raum zu weiten und sich für eine neue Erfahrung zu öffnen.

#### Übung 3

Manchmal wendet sich Ihr Kind an Sie und fragt nach bestimmten Werkzeugen und Materialien. Es sucht z.B. nach geeigneten „Instrumenten“ zum Musizieren oder möchte ein „Haus“ aus Tüchern und Kartonschachteln bauen. Es gibt umgekehrt auch Zeiten, wo den Kindern langweilig ist. Sie sind im Grunde vielleicht müde und fangen an, die positive oder negative Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu suchen. Da kann es sinnvoll sein, dass wir als Eltern unseren Kindern entsprechende Anregungen geben, indem wir mit ihnen auf einen Spaziergang gehen, entspannende Musik hören oder ein Bilderbuch anschauen. Hier kann Kreativität aktiv von Seiten der Eltern eingesetzt werden, um die Kinder zu lenken und ihnen zu helfen, dass sie wieder zu sich finden. Vielleicht besteht in solchen Momenten Kreativität darin, einfach eine halbe Stunde allein im Zimmer zu verweilen, um sich zu erholen.

**Beispiel:** Bitte beobachten Sie Ihr Kind beim schöpferischen Tun. Unterstützen Sie es im Hintergrund, indem Sie ihm das notwendige Material reichen und die notwendigen Vor- und Nachbereitungen treffen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind leiten und seien Sie seine „verlängerte“ Hand, aber auch sein „Schutzengel“. Vielleicht möchte es Purzelbäume schlagen oder irgendwo hinunter springen und braucht Hilfe bei der Einschätzung von Gefahren. Selbstverständlich geht es auch um die Respektierung Ihrer Grenzen und Regeln. Kurz gesagt: Lassen Sie Ihrem Kind in einem von Ihnen vorgegebenen Rahmen möglichst viel Freiraum und bieten Sie ihm darin Ihre Unterstützung für seine Kreativität. Testen Sie seine Möglichkeiten: Was kann es, was noch nicht? Wo sind seine Grenzen, wo Ihre eigenen? Lassen sich Grenzen verschieben? Wie viel Geduld und Interesse zeigt es? Wie viel Zeit und Nerven haben Sie, es über bisherige Grenzen hinaus zu begleiten? Wie hat sich Ihre Stimmung verändert? Und die des Kindes?

#### 4. Weg der Heilung und Förderung: Solidarität und Engagement

Im vierten Weg geht es um die Erfahrung von Solidarität, Mitmenschlichkeit und Mitgefühl. Solidarität ist das Zusammengehörigkeitsgefühl von Menschen und äussert sich in gegenseitiger Hilfe und Unterstützung. Solidarität kann bedeuten, dass wir uns innerlich neben das Kind stellen und aus seiner Perspektive auf die Situation blicken. Vielleicht ist es wütend, widerspenstig, trotzig. Es weigert sich z.B., endlich den Pyjama anzuziehen und ins Bett zu gehen, obwohl es schon höchste Zeit ist und wir endlich „Feierabend“ wollen. Daraus kann eine unschöne Szene entstehen und wir müssten uns mit Kraft durchsetzen. Doch wenn wir aus der Sicht des Kindes schauen und uns entspannen, kann etwas Neues entstehen. Vielleicht braucht das Dreijährige eine Umarmung, um sich wieder geborgen zu fühlen. Vielleicht muss es zuerst sein wichtiges Spielzeug in die Glücksschublade versorgen. Vielleicht hat es Angst vor einem „bösen“ Traum.

Solidarität kann auch bedeuten, zwei sich streitende Geschwister zu sich auf den Schooss zu nehmen und sie erst mal zu beruhigen, bevor wir mit ihnen darüber sprechen, was geschehen ist. Während jeder seine Perspektive schildert und die Eltern aufmerksam zuhören, hört auch der bzw. die andere zu. So können sie die Perspektive des andern verstehen und Mitgefühl entwickeln.

#### Übung 4

Solidarität heisst, sich für jemanden zu seinem Besten engagieren. Gesunde Eltern wünschen immer das Beste für ihr Kind und tun es nach all ihren Möglichkeiten. Doch manchmal funken eigene Gefühle oder eigene Erfahrungen, die man als Kind oder Jugendliche hatte, dazwischen – oder manchmal sind wir einfach zu müde. Da hilft es, in Zeiten, wo es uns gut geht, sich darüber Gedanken zu machen, was uns grundsätzlich und langfristig wichtig ist für unser Kind. Was braucht dieser ganz bestimmte Mensch, um sich nach seinen ihm gegebenen Fähigkeiten und Grenzen möglichst gut entfalten zu können? Ist es ein Kind, das mit Ärger darauf reagiert, wenn es in seinem „Frieden“ gestört wird, z.B. wenn wir es bei einer Tätigkeit unterbrechen? Oder wenn es sich umziehen soll für einen Spaziergang? Immer wenn wir etwas von ihm verlangen, auf das es sich nicht vorbereiten konnte? Manchmal braucht es dann Umwege, indem wir dem Kind eine Weile nachgeben und uns für das interessieren, was es im Moment beschäftigt. Danach ist es wieder offen für uns und kann auf das eingehen, was wir von ihm verlangen.

**Beispiel:** Begleiten Sie Ihr Kind wie Ihren besten Freund. Versuchen Sie sich in es hinein zu fühlen, wahrzunehmen, wie ihm zumute ist. Wo empfindet es Freude, Lust, Fröhlichkeit, Ärger, Enttäuschung, Frustration, Unsicherheit, Angst? Bieten Sie ihm Rückhalt in all jenen Situationen, in denen es Sie braucht und stärken Sie seinen Rücken, so wie es im obigen Beispiel vom Kind, das nicht gerne in seinem Frieden gestört wird, beschrieben wurde.

Wo erfahren Sie in Ihrem Alltag mit den Kindern Solidarität? Wo können Sie mit Ihren Kindern Solidarität und Engagement üben? Gegenüber Familienmitgliedern, Freunden, Kindern auf dem Spielplatz? Das müssen keine grossen Aufgaben sein. Es reicht z.B., einen alten Menschen freundlich zu grüssen, einer schwangeren Frau den Platz im Bus anzubieten oder mit einem Kind den Pausenapfel zu teilen.

## Fragen zu Ihren Beobachtungen und Erfahrungen

Bitte senden Sie mir den ausgefüllten Fragebogen bis zum **12. Juli 2008** zurück.

### 1. Fragen zum Kind

	Alter (Monat und Jahr) und Geschlecht (m/w)	Besonderes
1. Kind		
2. Kind		
3. Kind		
4. Kind		

### 2. Allgemeine Fragen

Welcher Weg ist Ihnen am leichtesten gefallen und warum?

.....  
.....  
.....

Welcher Weg war für Sie am schwierigsten und warum?

.....  
.....  
.....

Von welchem Weg konnten Sie am meisten profitieren und inwiefern?

.....  
.....  
.....

Welchen Weg werden Sie sich in Zukunft gerne in Erinnerung rufen und wieso?

.....  
.....  
.....

Gibt es einen Weg, den Sie in Zukunft lieber meiden werden? Welchen und wieso?

.....  
.....  
.....

Anmerkungen:

.....  
.....

### 3. Spezifische Fragen

#### 1. Weg: Bewusstsein und Einsicht

Bitte schildern Sie das beeindruckendste Erlebnis im Zusammenhang mit dem 1. Weg.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was konnten Sie für sich persönlich daraus lernen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was konnte Ihr Kind daraus lernen?

.....

.....

.....

.....

.....

#### 2. Weg: Grundvertrauen

Bitte schildern Sie das beeindruckendste Erlebnis im Zusammenhang mit dem 2. Weg.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was konnten Sie für sich persönlich daraus lernen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was konnte Ihr Kind daraus lernen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3.Weg: Erlebnisaktivierung

Bitte schildern Sie das beeindruckendste Erlebnis im Zusammenhang mit dem 3. Weg.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Was konnten Sie für sich persönlich daraus lernen?

.....  
.....  
.....  
.....

Was konnte Ihr Kind daraus lernen?

.....  
.....  
.....  
.....

4.Weg: Solidarität

Bitte schildern Sie das beeindruckendste Erlebnis im Zusammenhang mit dem 4. Weg.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Was konnten Sie für sich persönlich daraus lernen?

.....  
.....

.....  
.....  
.....

Was konnte Ihr Kind daraus lernen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### **4. Arbeit mit den Vier Wegen der Heilung und Förderung**

Hat sich durch Ihre Arbeit mit den Vier Wegen der Heilung und Förderung in Ihrem Familienalltag etwas Wesentliches verändert? Das kann eine Verhaltensweise Ihres Kindes oder Ihrerseits sein, eine Einstellung, ein Bewusstsein, ein Gefühl oder etwas in Ihrer Beziehung zum Kind.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Haben Sie auch Situationen beobachtet, in denen Sie Ihr Kind nicht nur förderten, sondern in denen bei Ihrem Kind oder auf Ihrer Seite auch etwas Heilsames geschehen konnte?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ich hoffe, dass Sie auf irgendeine Art von Ihrer Arbeit mit den Vier Wegen profitieren konnten. An dieser Stelle möchte ich Ihnen nochmals ganz herzlich dafür danken, dass Sie sich auf diese „Alltagsübung“ eingelassen haben. Ihnen und Ihren Kindern wünsche ich viel Glück und alles Gute und stehe Ihnen weiterhin gerne für Fragen zur Verfügung.

Winterthur, den 5. Mai 2008

Irmgard Handlir

## **Zusammenfassung: Die vier Wege der Heilung und Förderung als Alltagsübung**

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Frage, ob und in welcher Hinsicht die „vier Wege der Heilung und Förderung“, die im Rahmen der Integrativen Therapie entwickelt wurden, im Erziehungsalltag einer gesunden Familie hilfreich sein können. Hierfür hat die Autorin eigens ein Instrument entwickelt, welches den Eltern, die freiwillig an der Studie teilnahmen, zur selbständigen Bearbeitung abgegeben wurde. Im Zeitraum von ein bis zwei Monaten befassten sich die 16 Probanden - 13 Mütter und 3 Väter - bewusst mit den „vier Wegen“ in ihrem Familienalltag und hielten anschliessend ihre Erfahrungen im halbstrukturierten Fragebogen fest. Die offenen Fragen ermöglichten eine qualitative Untersuchung ihrer persönlichen Erlebnisse, Erfahrungen und Lernergebnisse. Der theoretische Teil der Arbeit erklärt den Begriff der Heilung aus Integrativer Sicht und erläutert die „vier Wege der Heilung und Förderung“ sowie die Bedeutung des Übens im Familienalltag. Der empirische Teil beinhaltet die Fragestellung und Methoden sowie die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse. Insgesamt kann festgehalten werden, dass, obwohl einige Eltern angaben, die vier Wege bereits in ihren Erziehungsalltag integriert zu haben, deren *bewusste* Anwendung den Familienalltag unterstützen kann. Die vielseitigen Schilderungen aus dem lebendigen Familienalltag bedeuten zudem eine grosse Bereicherung für die vorliegende Arbeit, indem sie das Konzept der vier Wege der Heilung und Förderung auf anschauliche Weise illustrieren.

**Schlüsselwörter:** Familienforschung, Familienleben, Familienberatung, Entwicklungsförderung, Vorschulkind

## **Summary: four ways of healing and support in daily practice**

The present article investigates the question, if and in which respect the concept of „the four ways of healing and fostering“, which was developed by the integrative therapy, may support a healthy family in its everyday life. Therefore, the author created an instrument that was handed over to 16 families participating in this study. They applied „the four ways“ during one to two months consciously on the education of their children and afterwards wrote down their experiences in the half structured questionnaire. The open questions allowed a qualitative investigation into their personal experiences and insights. The theoretical part of this work explains the meaning of healing from an integrative point of view and defines the „four ways of healing and fostering“. It also emphasizes the importance of practicing the four ways in the family life. The empirical part includes the formulation of the question, methods, and interpretation of the results. It is demonstrated that the *conscious* use of the „four ways“ may support the family in everyday life. In addition, the variety of vivid narrations of the family life is a precious illustration of the theoretical concept of the four ways of healing and fostering.

**Keywords:** family research, family life, family therapy, fostering of development, pre-school child

## Literatur

Dürckheim, Karlfried Graf (1987). *Der Alltag als Übung*. Bern, Stuttgart, Toronto: Verlag Hans Huber.

Emaho (2005). *The Winds of Your Heart*. Pacific Grove, CA: Sequoyah Publishing.

Flammer, A. (1996). *Entwicklungstheorien*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.

Kabat-Zinn, M. & J. (2006). *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Freiamt: Arbor Verlag.

Kutik, Ch. (2007). *Entscheidende Kinderjahre. Ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7*. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.

Petzold, H.G. (1993). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd.II/1. Klinische Philosophie*. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (1993). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd. II/2. Klinische Theorie*. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (1993). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd. II/3. Klinische Praxeologie*. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (1996). *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie (3. überarbeitete Auflage). Bd. I/1*. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (2003). *Integrative Therapie in Kontext und Kontinuum. Einführung zur 2. Auflage*. In: H.G. Petzold (Hrsg.) *Integrative Therapie*. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G., Orth, I. & Sieper J. (2005). *Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungs-therapie“*. POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit.

Rahm, D., Otte, H., Bosse, S. & Ruhe-Hollenbach, H. (1999). *Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis*. Paderborn: Junfermann.