

*"Beziehung beruht auf Gegenseitigkeit."
Martin Buber aus Weisheiten der Welt*

Beziehungspflege

Menschen leben in Beziehungen. Doch manchmal so scheint es, scheitern Beziehungen an den banalsten Dingen des Alltags. Diese 6 Regeln sollen dir helfen konstruktiv zu streiten.

1. Ich Botschaften
 - Eigene Betroffenheit und Klärungsbedürfnis ausdrücken „Ich habe etwas auf dem Herzen, was ich loswerden möchte. Es geht um ... Und ich möchte das ich mit Dir besprechen um es aus der Welt zu schaffen.“
2. Zeit und Raum klären
 - „Passt es Dir jetzt oder wann später sollen wir uns dafür Zeit nehmen?“
3. Kontakt herstellen und Atmosphäre schaffen
 - Nicht lange darum herum reden, aber auch nicht mit der Tür ins Haus fallen z.B. Es ist kein angenehmer Anlass für das Gespräch heute, aber ich bin froh, dass wir uns einmal die Zeit nehmen, die Luft zu klären.“
4. Inhalt und Ziel des Konfliktes festlegen / Problemdefinition
 - Übereinstimmung ist wichtig: keine Themenwechsel
 - Validierung (Bestätigung und Anerkennung der Position und Gefühle des Gegenübers, viele verwechseln das mit Zustimmung)
 - Aktives Zuhören (auch das ist keine Zustimmung) statt Vorbereitung des Gegenangriffs
 - Idealziel: Gemeinsame Verantwortung für das Problem
5. Problemanalyse / Kontextklärung
 - Hintergründe, Zusammenhänge, verschiedene Sichtweisen
 - Konkret bleiben
 - Beim Thema bleiben, es sei denn, das neu aufkommende Thema ist grundsätzlicher Natur
6. Verhandlung, werten und Gewichten der Lösungsalternativen
 - Jeder übernimmt Verantwortung für den eigenen Anteil am Konflikt
 - Ehrlich sein: die Haken von Lösungen sollen klar benannt werden
 - Beharrlich sein: nicht vorschnell nachgeben, wenn die Lösung nicht wirklich stimmt
 - Offen sein für neue Ideen und Informationen
7. Entscheidungen treffen, Kontrakt schließen, abschließen
 - Die gefundene Lösung muss für beide akzeptabel sein
 - Jeder übernimmt Verantwortung für eine konkrete Veränderung
 - Wer tut Was bis wann?: Klar, konkret und verbindlich!
 - Zeitpunkt für Überprüfung / Auswertung vereinbaren
 - Vereinbarungen für Rückfälle (Rückfallprophylaxe)
 - Abschlussritual, um den Konflikt zu besiegeln; Würdigung des Erreichten.

Formen von Beziehungen¹

Eltern – Kind – Beziehungen

- ist die soziale sowie emotionale Beziehung zwischen einem Elternteil und dem eigenen Kind. In der systemischen Familientherapie werden die beiden Eltern-Kind-Beziehungen auch zusammen mit der elterlichen Paarbeziehung als *Vater-Mutter-Kind-Beziehung* und somit als Triade (Dreierbeziehung) betrachtet.

Partnerschaft

- die Partnerschaft ist oft eine enge und verbindliche Beziehung – oft eine Liebesbeziehung – zwischen zwei Personen. Eine solche Partnerschaft kann eine Ehe, Konkubinat oder andere Lebenspartnerschaft sein. Der Begriff schließt die Vorstellung einer grundsätzlichen Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung der Partner ein. Auch Beziehungen zwischen Jugendlichen, die wegen der schnellen individuellen Entwicklung oft nur begrenzte Zeit bestehen, werden oft als Partnerschaft bezeichnet. Solche Partnerschaften entstehen meistens durch Zuneigung, körperliche Intimität, gleichartige Interessen oder Arbeit.

Freundschaft

- ist eine Beziehung und Empfindung zwischen Menschen, die sich sympathisch sind und die einander Vertrauen entgegenbringen. Die in einer freundschaftlichen Beziehung zueinander stehenden Menschen bezeichnet man als Freundin bzw. Freund. In einer Freundschaft schätzen und mögen die befreundeten Menschen einander um ihrer selbst willen. Freundschaft beruht auf Zuneigung, Vertrauen und gegenseitiger Wertschätzung.

Gemeinschaft (Gruppe)

- eine Gemeinschaft ist eine Einheit aus Personen. In der Gruppe sind emotionale Bindekräfte und ein Zusammengehörigkeitsgefühl (Wir-Gefühl) vorhanden. Umgangssprachlich spielt Gemeinschaft eine besondere Rolle im Sport, in Schulklassen und in kirchlich engagierten Gruppierungen. Häufig wird das Wort auch benutzt, wenn die emotionalen Bindekräfte erst entstehen sollen, wie bei der Europäischen Union.

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Beziehung>

Vorstellung des Genogramms

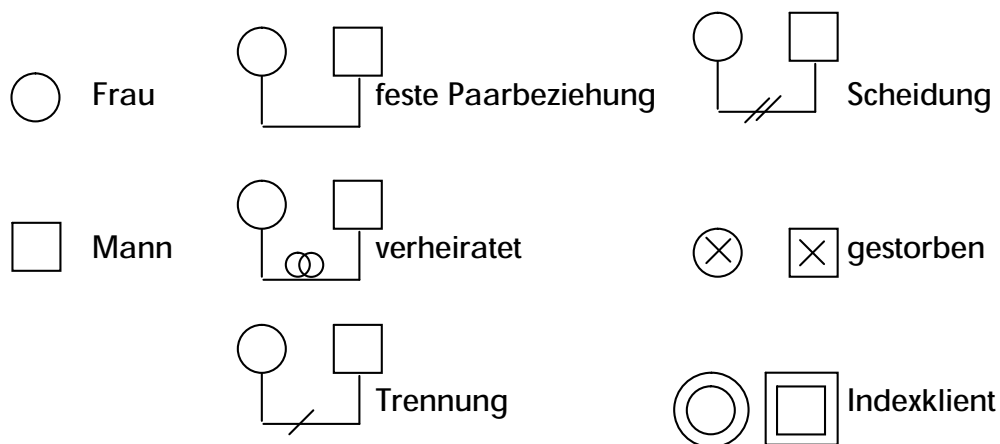
Das Genogramm ist eine praktische Methode, Fakten übersichtlich darzustellen, die in der Anfangsphase einer Beratung zu Tage treten. Informationen über den Klienten und seine Beziehungen zu Verwandten der eigenen, vorausgehenden oder nachkommenden Generation, aber auch nahe stehende Personen finden Platz bei dieser „Karte“. Der Gebrauchswert des Genogramms und der darin enthaltenen Informationen hängt immer davon ab, wer sie zu welchem Zweck erstellt und verwendet. Eine Karte wird erst sinnvoll durch die Beschränkung auf die wesentlichen Informationen. Was wesentlich ist, entscheiden die Benutzer anhand ihrer Fragestellungen.

Ein Genogramm kann u.a. dazu dienen

- einen Überblick über die Familiensituation zu erhalten
- mit Klienten ins Gespräch zu kommen
- meine Neugier auf einen Menschen und seine Familie zu fördern
- ein bestimmtes Thema in den Kontext der Familie zu stellen,
- mich zu Hypothesen und Fragestellungen zu inspirieren

Ein Genogramm entsteht immer im Gespräch und entwickelt sich. Mal sieht es unübersichtlich aus, mit Abschweifungen – es kann Unterbrechungen geben und neue Ansätze. Für Außenstehende ist es manchmal nicht nachvollziehbar.

Die gebräuchlichsten Symbole:



mögliche Reihenfolge

Reihenfolge in der vertikalen Achse (= Generationen)

- beginne mit Dir selbst, nahe am unteren Rand. Zwischen dem Blattrand und Dir dann gegebenenfalls die Kinder
- oberhalb von Dir Deine Eltern, neben Dir Deine Geschwister in der Reihenfolge des Alters
- über den Eltern, dann die Grosseltern, Geschwister der Eltern
- Innerhalb der gleichen Geschwister-Reihe immer von links nach rechts: Erstes Kind ganz links, jüngstes rechts

mögliche Angaben

- Namen, Familienstand, Geburts-/Sterbedaten
- Heirat/Trennung/Scheidung
- Schulbildung, Beruf
- Spezielle Begabungen und Talente
- Charaktermerkmale
- Besonderheiten
- Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern
- ...

mögliche Fragen an den Interviewpartner

- gibt es Parallelen, die auffallen
- Welche Schicksale gibt es in der Familie? Herrscht darüber Stillschweigen oder Offenheit?
- Wurde jemand aus der Familie ausgestoßen?
- Gibt es Liebesbeziehungen, die nicht sein durften?
- Wiederkehrende Ereignisse?
- Vererbte Charaktermerkmale, Verhaltensmuster?
- Gibt es spezielle Familienregeln, Vereinbarungen
- Gibt es Geheimnisse?
- Wer traf wichtige Entscheidungen?
- Wie wurde über andere Familienmitglieder gesprochen?
- Wie wurde mit Geld umgegangen, wer hatte das letzte Wort?
- Gab es Familienkrisen, wie wurde damit umgegangen?

Literaturtipp:

- McGoldrick u.a.: Genogramme in der Familienberatung, Verlag Hans Huber, 2009
- www.genogramme.de