

So aktuell wie vor 20 Jahren:

**Vorsorgen für die nächste Generation
Prävention in der Eltern- und Familienarbeit
Gerd F. Müller, Dipl.-Psych.**

**Veröffentlicht in der
Zeitschrift für Humanistische Psychologie
Themenschwerpunkt: Vorbeugen ist besser als heilen
Zt. Hum.Psych. 3 / 4, 4. Jahrg., 1981, Seite 63 – 71.**

Vor dem Hintergrund unserer mehrjährigen therapeutischen Arbeit mit Familien fingen wir 1973/74 an, den präventiven Aspekt stärker zu beachten und zu fördern. Eltern, Familien, Lehrer, Sozialpädagogen, Psychologen werden meist erst dann aktiv, wenn Probleme so belastend geworden sind, daß die Integrationskräfte der Familie nicht mehr ausreichen, um positive, hilfreiche Veränderungen herbeizuführen.

Wir fragten uns: Ist es human, zu warten, bis sich Probleme hochgeschaukelt und verfestigt haben und der Leidensdruck unerträglich geworden ist? Wenn wir den humanistischen Ansatz ernst nehmen, erscheint es uns erforderlich, mit Menschen so zu arbeiten, daß sie potentiell Leid verhindern können. Da wir aus verschiedenen Untersuchungen und tagtäglichen Erfahrungen wissen, daß viele Eltern und Paare im Umgang mit Erziehungs- und Partnerschaftsfragen unerfahren, hilflos und überfordert sind und daß aufgrund dieser Sachlage Beziehungsprobleme entstehen können, ist es doch geradezu zwingend, vorbeugende Maßnahmen anzubieten. Als Folge der eigenen Erziehung, der Struktur unserer Arbeitswelt und häufig aus schlichtem Informationsmangel sind in vielen Partnerschaften und Familien Verhaltens- und Kommunikationsdefizite vorhanden. Diese Defizite können Unzufriedenheit und Leid erzeugen. Wir meinen, daß die Energien, die zum Bewältigen von persönlichem Leid aufgewendet werden, stattdessen wachstumsfördernd zur Entfaltung der positiven Kräfte im Menschen und in der Familie genutzt werden können.

Viele Menschen wissen gar nicht, daß sie ungenutzte, verdeckte Stärken besitzen, die ihnen ein reicheres und erfüllteres Familienleben ermöglichen könnten; sie wissen nicht, daß sie ihre beachtlichen und mannigfaltigen Energien und Reserven nicht nur zur Erhaltung des *status quo* in ihren Familienbeziehungen einsetzen können, sondern auch zur Unterbrechung leidvoller Kreisläufe, zum Verlassen eingefahrener Wege und zur Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit und ihrer Familienbeziehungen.

Ohne zu wissen oder zu wollen, schaffen Familien Unfreiheiten, die „die Entfaltung der Bedingungen für ein menschenwürdiges Dasein“ (Bandler, Grinder & Satir 1978, S.11) unterbinden. Viele Schwierigkeiten, die uns im späteren Leben plagen, sind auf Lernerfahrungen in der Ursprungsfamilie zurückzuführen. In Familien geschieht, was Satir (1972) „*peoplemaking*“ nennt, denn in Familien lernen wir transaktionale Muster, die bestimmen, wer, wie, wann, mit wem in Beziehung tritt.

Um der „sozialen Vererbung“ erzieherischer und kommunikativer Verhaltensweisen, die zu Problemen führen, entgegenzuwirken, schien uns familienzentrierte, präventivorientierte Fortbildung unerlässlich. Wir wollten mit Eltern und Kindern gemeinsam Möglichkeiten entdecken, mit deren Hilfe Interaktions- und Kommunikationsprozesse transparent gemacht werden können, so daß Störungen, Streitigkeiten, Andersartigkeit nicht mehr „lebensbedrohlich“ erscheinen, sondern als Ansätze zu positiven Veränderungen genutzt werden. Wir wollten also der Entstehung von therapiebedürftigen Erziehungs- und Partnerschaftsproblemen entgegenwirken. Den Traum von präventiver Arbeit versuchten wir, im *Präventiven Elterntaining* (PET) und später im *Präventiven Familientraining* zu verwirklichen.

Wir sind der Ansicht, daß präventive Eltern- und Familienbildung auf breiter Basis durchgeführt und staatlich gefördert werden muß, um einen hohen Wirkungsgrad zu erreichen. Eltern- und Familienbildung, wie wir sie im PET anbieten, ist zukunftsgerichtet: Eltern erziehen *jetzt* die *nächste* Generation. Psychische und sozialpädagogische Prävention sollte Bestandteil des Gesundheitswesens und der Gesundheitspolitik werden.

Mangel an Präventions- Bewußtsein

Leider stießen wir bei der Vorstellung von präventiven Trainingsarten in der Öffentlichkeit teilweise auf Unverständnis. Unsere Gesprächs- und Verhandlungspartner in Institutionen und Ministerien zeigten nur begrenzte Bereitschaft, neuartige Angebote – wie das *Präventive Elterntaining* – ideell und finanziell zu unterstützen: Präventive Maßnahmen im psychologischen und pädagogischen Bereich seien als nachrangig zu betrachten, so lange ein großes Defizit an therapeutischer Versorgung besteht und die Gelder für die Lösung akuter Probleme nicht ausreichen.

Vor einigen Jahren wurde der Begriff „Lebensqualität“ in die politische Diskussion eingeführt. Meist wurde er jedoch nur als materielle Veränderung interpretiert, wie zum Beispiel Verbesserungen beim Kindergeld. Auf längere Sicht betrachtet, gelang es nicht, diesen Begriff auch ideell anzureichern und der Mehrzahl der Bürger verständlich zu machen, daß die mögliche Steigerung der Lebensqualität auch die Veränderung von Einstellungen und die Erweiterung des Bewußtseins im Bereich der persönlichen und sozialen Umwelt zur Folge haben muß.

Prävention im familiären Bereich und daraus resultierende Veränderungen bedeuten aus unserer Sicht auch eine Steigerung der Lebensqualität. Das relativ schwach entwickelte Bewußtsein für die Notwendigkeit von psychischer Prävention im persönlichen Bereich spiegelt sich unserer Meinung nach zum Teil in einer seit einiger Zeit zu beobachtenden gesellschaftlichen Entwicklung wider: der Tendenz zahlreicher Mitbürger, dem Ansteigen wirtschaftlicher und vor allem gesundheitspolitischer Probleme uninteressiert, teils ablehnend oder wie machtlos und gelähmt zuzusehen (es einfach geschehen zu lassen). Uns ist diese Tendenz unheimlich.

Umweltverschmutzung, bedenkenlose Ausbeutung von Rohstoffen, Raubbau an der Natur für „unerlässlich notwendige“ Flugzeugstartbahnen, Straßen oder Kanäle, und die bald oder bereits heute zu spürenden Folgen (siehe z.B. *Global 2000*) lassen die Mehrzahl der Bürger ebenso „kalt“ wie die „Verschmutzung“ in uns selbst durch gegenseitige psychische und soziale Vernachlässigung.

Die Teile unseres Lebens, die gerade das Menschliche ausmachen (der Umgang mit mir selbst und dem anderen im Bereich der Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Gedanken), werden von uns meist recht unmenschlich behandelt. Die Fürsorge für die eigene Person, die eigene Partnerschaft, die eigene Familie jenseits der materiellen Aufwendungen, wird wenig beachtet. Partnerschaft, Erziehung, Familienleben sollen „wie von allein laufen“.

In der Medizin hat man in den letzten Jahren begonnen, die Idee der Prävention in die Tat umzusetzen, z.B. in der Krebsvorsorge. Im psychologischen Bereich sind wir noch weit davon entfernt. In der ärztlichen Gesundheitspolitik, aber auch im psychologischen und sozialpädagogischen Bereich, wird auf die Unterstützung und den Ausbau therapeutischer Maßnahmen großer Nachdruck gelegt. Wie gebannt blicken Fachleute auf therapiebedürftige Störungen und Fehlverhaltensweisen und kreieren immer mehr therapeutische Verfahren, die wiederum die Sichtweise von psychologischer und medizinischer Tätigkeit als einer Tätigkeit für „Gestörte“ bestätigen.

Präventivmaßnahmen haben einen niedrigeren Stellenwert; für sie bleibt wenig oder kein Interesse und Geld übrig. Im Zuge der staatlichen und kommunalen Sparmaßnahmen werden, mit an erster Stelle, Projekte mit prophylaktischem Charakter eingeschränkt oder ganz gestrichen.

Präventive Programme wenden sich an bestimmte Bevölkerungsgruppen – in unserem Fall Eltern, Familien und Kollegen, die im psychosozialen Feld tätig sind - die, in die Zukunft projiziert, bestimmten Risiken unterworfen sind und die das Eintreten bestimmter Krisensituationen erwarten können: wenn sie ein Partnerschaft eingehen, Eltern werden, Kinder erziehen. Krisensituationen können sein: Streß im Beruf und gleichzeitige Forderungen des Partners oder der Familienmitglieder nach mehr Zuwendung; geringer Erfolg bei der Bewältigung von Erziehungsschwierigkeiten; immer wiederkehrender Streit um „Nichtigkeiten“.

Beim präventiven Vorgehen wird vorausgesetzt, daß noch keine gravierenden - also therapiewürdigen – Probleme vorhanden sind. Das heißt aber auch, daß positive Veränderungen nicht so leicht festgestellt werden können. Die durch präventive Interventionen erzielten Veränderungen sind nicht quantitativer, sondern eher qualitativer Art. (Das ist auch einer der Gründe, warum begleitende Untersuchungen, die den Erfolg und Nutzen präventiver Maßnahmen bestätigen sollen, so schwierig sind.)

Allerdings ist das geringe Bewußtsein für die Notwendigkeit von Prävention nicht nur beim Durchschnittsbürger festzustellen; im professionellen Bereich sieht es ähnlich aus: In unseren Fortbildungsveranstaltungen erleben wir immer wieder, daß weit mehr Teilnehmer starkes Interesse an

therapeutischer als an präventiver Weiter- und Fortbildung haben. Therapeutische Arbeit wird als attraktiver angesehen; Erfolge (für den Therapeuten?) und Veränderungen seien rascher zu erzielen und zu sehen. Häufig wird von den Psychologen und Sozialpädagogen selbst die therapeutische Arbeit für wichtiger als die präventive gehalten. Die Motivierung nicht auffälliger Eltern und Familien wird häufig als zu mühevoll und zeitaufwendig betrachtet; in die Therapie oder die therapieähnliche Beratung kämen die Betroffenen „fast von allein“.

Diese ungünstigen und behindernden Fakten haben uns allerdings nicht davon abgehalten, die präventive Arbeit mit Eltern, Familien und Berufskollegen in den Vordergrund unserer Tätigkeit zu rücken. Wir knüpften Verbindungen zwischen dem wachstums- und systemorientierten Ansatz der Familientherapie von *Satir* und unseren bisherigen Erfahrungen und Methoden; so entwickelten wir Schritt für Schritt die Grundlage für unsere präventive Arbeit.

Bedürfnis nach Prävention

Eltern- und Familientraining sind zwei Instrumente, die wir bei unserer Arbeit mit Eltern, Kindern und Jugendlichen benutzen, um das gemeinsame „leben lernen“ offen und partnerschaftlich zu gestalten und dem vorhandenen Defizit an familienpädagogischer Prävention (im Sinne von „mental health“) entgegenzuwirken. Über 1.500 Eltern haben unter unserer Leitung von 1974 bis jetzt (1980) an diesen Programmen teilgenommen. Seit 1977 haben Kollegen, die das PET von uns gelernt haben, ebenfalls zahlreiche Trainings durchgeführt; die genaue Teilnehmerzahl ist uns nicht bekannt.

Unsere Ansprechpartner sind Mutter *und* Vater: Eltern sind die „Architekten in der Familie“ (*Satir* 1967); sie tragen besondere Verantwortung für die emotionale Stabilität und die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung jedes Familienmitglieds. Doch ohne es vorher zu lernen, sollen Eltern in der Lage sein, Kinder gut zu erziehen, partnerschaftlich zu leben, Konflikte konstruktiv zu lösen, offen zu kommunizieren etc.; diese und ähnliche Fähigkeiten werden bei Eltern vorausgesetzt, als ob sie naturgegeben wären. Wie jeder weiß, ist dies leider nicht so. Eine interne Studie des Münchner Familienkollegs zeigte deutlich, daß Eltern „familiäre Defizite“ ahnen oder davon wissen; sie sehen sich aber meist nicht in der Lage, etwas erfolgreich und selbständig zu verändern.

Eltern berichten, daß sie den Eindruck haben, sie hätten nur geringe Fähigkeiten, die wirklich wesentlichen Fragen ihrer Beziehung in ihrer Familie zu besprechen, offen, ehrlich und ohne gleich in Streit zu geraten. Eltern äußern häufig, daß sie ihre Gefühle nicht wahrnehmen und auch nicht darüber sprechen können. „Über Gefühle sollte man nicht mit anderen sprechen“, oder: „Negative Gefühle sind ungut und man sollte sie schon gar nicht gegenüber Kindern äußern“. Eltern klagen darüber, daß ihr Partner ihnen nicht aufmerksam zuhören könne. Eltern leiten ihre erzieherischen und partnerbezogenen Interventionen häufig von ihren Vermutungen und Interpretationen über den anderen ab, anstatt zuerst diese Annahmen zu überprüfen. „Positive“, angenehme Handlungen werden eher als „selbstverständlich“ angesehen und nicht sonderlich beachtet; „negative“, unangenehme Handlungen wird größere Aufmerksamkeit geschenkt. In zahlreichen Familien scheint ein Mangel an gegenseitiger Rückmeldung über Verhalten und Kommunikation zu herrschen. Viele Eltern machen sich eher Sorgen darüber, daß „unser Kind durch Lob und Belohnung allzu verwöhnt wird“, als darüber, welche negativen Folgen Ablehnung oder strafende Erziehungsmaßnahmen haben können. Eltern ist kaum bewußt, daß sie ungewollt durch ihr eigenes Verhalten unerwünschte Verhaltensweisen ihrer Kinder verstärken und aufrechterhalten. Negative Formen der Zuwendung (wie z.B. schimpfen, tadeln, ermahnen, zurechtweisen) werden in kritischen Situationen häufig als einzig adäquates Mittel zur Minderung unerwünschten Verhaltens eingesetzt. Zwischenmenschliche Kommunikation wird als vorgegeben und weniger als veränderbar und erlernbar angesehen.

Präventives Elternttraining, Präventives Familientraining

Wir vermitteln den Eltern, wie sie das Verhalten ihrer Kinder in Verbindung mit ihrem eigenen Verhalten besser verstehen können und wie sie sich und ihren Kindern zu einer lebendigen und befriedigenden Beziehung untereinander verhelfen können. Wir gehen davon aus, daß soziales Lernen in der Familie auch den Umgang mit Verhaltens- und Kommunikationsschwierigkeiten einschließt; Schwierigkeiten, die zwar momentan unangenehm für die Betroffenen sind, jedoch in der Regel als „normal“ für familiäres Zusammenleben akzeptiert werden. Aufgrund der eigenen Erziehung, persönlicher „blinder Flecken“ und häufig aus schlichtem Informationsmangel sind zahlreiche Partnerschaften und Familien nicht oder nur unbefriedigend in der Lage, diese Schwierigkeiten konstruktiv zu bewältigen.

Wir möchten jedoch nicht den Eindruck erwecken, als ob es erstrebenswert oder gar möglich wäre, perfekte, konfliktfreie Eltern und Familien zu schaffen! Es geht uns nicht darum, Strategien zur Vermeidung von Schwierigkeiten zu lehren; unser vorrangiges Ziel ist es, mit den Eltern Möglichkeiten zu erarbeiten, damit sie vorbeugend handeln können, um die Konflikthäufigkeit zu verringern, dysfunktionale Muster zu unterbrechen und Auseinandersetzungen zu entschärfen (Umgang mit Konflikten vs. Zudecken von Konflikten): Primäre und sekundäre Prävention im Feld des innerfamiliären Lebens sind also hier die Zielrichtung unserer Arbeit. Deshalb sollen Eltern so früh wie möglich am Training teilnehmen, wir achten darauf, daß zumindest ein Kind noch jünger als 12 Jahre ist.

Das *Präventive Elternttraining* PET hat zwei Themenbereiche:

1. Erziehung und Verhalten; 2. Kommunikation und Partnerschaft. Zuerst lernen Eltern u.a. Interaktionen genau zu beobachten, Wirkungen und Abhängigkeiten von Verhaltensweisen zu beachten, kritische Erziehungssituationen transparent zu machen und Änderungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dann lernen sie, auf den Beziehungsaspekt der familiären Kommunikation zu achten; sie üben u.a., ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung zu sensibilisieren, Selbst- und Partnerkommunikation klarer zu gestalten, neue Möglichkeiten im verbalen und emotionalen Bereich zu entdecken und in Übungen mit dem Partner zu realisieren.

Das *Präventive Elternttraining* wird in Gruppen mit maximal sechs Elternpaaren durchgeführt. Das Gesamttraining umfaßt 20 Lern- und Selbsterfahrungsabschnitte, die sich auf vier ganze Tage (zwei Wochenenden) und sechs bis acht kurz aufeinanderfolgende Abende verteilt. Der Gesamtzeitraum erstreckt sich in der Regel über etwa drei Monate. Hinzu kommen noch abendliche Auffrischungssitzungen im Abstand von mehreren Monaten.

Seit 1979 führen wir eine Variante des *Präventiven Elternttrainings* durch, das vorwiegend prozeßorientiert verläuft, in Gruppen mit zwei bis vier Familien. Kinder von etwa sechs bis etwa sechzehn Jahren machen mit, wobei keine starren Altersgrenzen vorgegeben sind. Die Teilnahme ist freiwillig, und für alle Kinder ist Gelegenheit gegeben, unter Betreuung zu spielen oder sich selbständig zu beschäftigen, wenn sie selbst den Wunsch haben oder wenn die Eltern auch einmal ohne Kinder arbeiten möchten.

In der Gruppe erleben Eltern und Kinder, daß Familienleben psychisch aufbauend, kreativ und aufregend gestaltet werden kann. Sie lernen, sich selbst und andere auf eine bereichernde Art und Weise wahrzunehmen, so daß ihr eigenes Wachstum und das Wachstum des Familiensystems als Ganzes ein lebendiger Prozeß wird. Übungen des PET werden eingeführt, wenn sie zur Verdeutlichung oder Vertiefung der Inhalte hilfreich erscheinen. Aufgrund der gemeinsamen Erfahrungen verbinden sich einige Familien, um ein Netzwerk partnerschaftlicher Unterstützung aufzubauen. Das Training umfaßt zwei aufeinander folgende Wochenenden mit mehreren Auffrischungssitzungen oder -tagen im Abstand von jeweils drei Monaten.

Fortbildung zum Elternttrainer

Um eine möglichst große Anzahl von Eltern zu erreichen, bieten wir seit 1977 Fortbildungsseminare (Multiplikatorenkurse) für die Durchführung des ersten Bereichs des PET an: Das Verhaltens- und Erziehungstraining. Im Laufe von 18 Seminartagen lernen die Teilnehmer die Trainingsmethode kennen, entwickeln und üben ihre Trainerfertigkeiten, so daß sie danach selbständig beginnen können, das PET anzuwenden. Nach Möglichkeit werden auch Supervisionen zur direkten Unterstützung während der Durchführung des Trainings gegeben. Im jährlichen Abstand werden Aufbaukurse angeboten, die der weiteren Vertiefung und Verfeinerung der persönlichen Fertigkeiten dienen, denn die präventive Gruppenarbeit verlangt vom Elternttrainer spezielle Kenntnisse und Flexibilität. Er muß die Fähigkeit entwickeln, spielerisch mit dem „Programm“ (d.h. Trainingsinhalten, Lernschritten, Übungen) umzugehen, und jederzeit bereit sein, auf aktuelle Gegebenheiten in der Gruppe einzugehen. Er muß seine Fähigkeiten der antizipatorischen Orientierung auf mögliche Probleme verbinden mit seinen Fertigkeiten, zu strukturieren, Fachwissen annehmbar und organisch zu vermitteln und zu beraten, ohne der Gefahr zu unterliegen, Rezepte zu geben.

Wir multiplizieren den zweiten Bereich, das „Kommunikations- und Partnerschaftstraining“, nur für Berufskollegen, die bereits Erfahrungen mit dem ersten Bereich des PET gesammelt haben und die sich in der Lage sehen, mit Kommunikationsprozessen kreativ und konstruktiv umzugehen. Die Kenntnis des familientherapeutischen Systemansatzes und praktische Erfahrungen damit sind eine günstige Voraussetzung.

Prävention ist bei unserem Vorgehen schwerpunktmäßig auf die Arbeit mit Eltern und Familien gerichtet. Wir sind der Ansicht, daß insbesondere die Schule in die präventive Arbeit mit einbezogen werden sollte. Sie ist, in Verbindung mit elterlichen Bemühungen, die wichtigste Institution, die für die Förderung und Entwicklung von Individuen verantwortlich ist.

Neben unserer familientherapeutischen Arbeit (siehe hierzu *Müller/Moskau* 1982) und der präventiven Arbeit mit Eltern und Familien ist ein Teil unserer berufsbegleitenden Fortbildungstätigkeit ebenfalls auf Prävention angelegt. Kommunikations-, Selbsterfahrungs- und Interaktionstrainings für Psychologen, Sozialpädagogen, Angehörige des Verwaltungsdienstes u.a. dienen dazu, Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich zu verringern und Kräfte zum positiven und humanen Umgang miteinander zu mobilisieren. Verstärkte präventive Bemühungen im Arbeitsbereich von Psychologen, Sozialpädagogen und anderen Angehörigen der helfenden Berufe können in Verbindung mit dem humanistischen Potential zur Gestaltung einer menschenwürdigen Zukunft beitragen. Wir hoffen, mit unserer Arbeit einen Schritt in diese Richtung zu tun.

Literatur

- Bandler, R., Grinder, J. & Satir, V.: Mit Familien reden – Gesprächsmuster und therapeutische Veränderung. J. Pfeiffer, München 1978.
- Council in Environmental Quality/U.S.-Außenministerium (Hrsg.): Global 2000, Der Bericht an den Präsidenten. Zweitausendeins, Frankfurt, 1980.
- Müller, G.F.: Präventives Elterntaining, Psychologie heute, Heft 4 (1976), S. 13-18.
- Müller, G.F.: Ein Weg zur Veränderung von Verhalten und Kommunikation in der Familie: Das Präventive Elterntaining. In: Lott, J. (Hrsg.), Kirchliche Erwachsenenarbeit, Kohlhammer, Urban-Taschenbuch 633, Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz 1977, S. 66-76.
- Müller, G.F.: Erfahrungen mit dem Präventiven Elterntaining. In: Schneewind, K. und Lukesch, H. (Hrsg.): Familiäre Sozialstation, Klett-Cotta, Stuttgart 1978, S. 280-283.
- Müller, G.F.: Das Präventive Elterntaining – eine Methode zur Stärkung der Erziehungsfähigkeit und zur Weiterentwicklung der Partnerschaft. In: Gerlicher, K. (Hrsg.): Prävention, Verlag für Medizinische Psychologie im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1980.
- Müller, G.F. und Moskau, G.: Systemorientiertes Arbeiten – Ein integrativer Ansatz für Prävention, Familientherapie und Fortbildung. In: Schneider, K. (Hrsg.): Schulen für Familientherapie, Junfermann, Paderborn 1982, in Vorbereitung.
- Satir, V.: Conjoint Family Therapy. Science and Behavior Books Inc., Palo Alto 1967.
- Satir, V.: Peoplemaking. Science and Behavior Books Inc., Palo Alto 1972.

Gerd F. Müller, Münchner FamilienKolleg
 Mühlstraße 6, D-85235 Pfaffenhofen/Glonn.
 Fon: 08134 – 92 363
 Fax: 08134 – 92 365
 E-mail: MFK.FamilienKolleg@t-online.de
 Internet: <http://www.mfk-fortbildung.de>