



Bibliothek



Dr. Harville Hendrix

Imago SPIEGEL

Bibliothek

Extrabeilage

www.imagoaustria.at

EINE INFORMATION DER IMAGO GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Glückliche Paare - Glückliche Kinder !

von Dr. Harville Hendrix

Deutsche Übersetzung Erika Reischle-Schedler

Die meisten Paare, die den Ursachen ihrer Beziehungskonflikte auf die Spur kommen, machen eine überraschende Entdeckung: Der Schlüssel zum Verständnis der Quellen, aus denen sich ihr Machtkampf speist, liegt im Gewährwerden einer ganzen Palette unerfüllter Kindheitsbedürfnisse. Paare, die ihre Partnerschaft durch die Linse der Kindheit betrachten, entdecken direkte Parallelen zwischen der Art und Weise, wie sie sich in ihrer Partnerschaft fühlen, und der Art und Weise, wie sie sich als Kinder gefühlt haben. Die andere Linse gewährt Einblick in manche Aspekte der Ehe ihrer Eltern, die sie unbewusst mit ihrem Partner wiederholt haben. Genau die Art von Ehe, die sie vermeiden wollten, hat sie verfolgt bis hinein in ihr Schlafzimmer, wo sie sich, wie programmierte Roboter, genau so gegeneinander verhalten, wie sie sich als Kinder ihren Eltern gegenüber verhalten haben. An einem gewissen Punkt fragen aufgeklärte Paare: Warum machen wir das eigentlich so? Die sich abzeichnende Antwort auf diese Frage lautet: Sie versuchen mit ihren Partnern Probleme zu bearbeiten, die mit ihren Eltern ungelöst geblieben sind. Wenn sich dies herausstellt, führt das oft zu einer bemerkenswerten Veränderung der gesamten Haltung. Anstatt den Eltern Vorwürfe zu machen, können sie nun ihre Eltern sehen als selbst verletzte Kinder, die wiederum ihrerseits leiden unter dem, was ihre Väter und Mütter ihnen in ihrer elterlichen Erziehung schuldig geblieben sind. Paare lernen endlich durch eigene Erfahrung, was Ehe- und Familientherapeuten schon über Jahre vertreten haben: Ungelöste Kindheitsprobleme werden weitergereicht von einer Generation zur anderen. Wenn diese Erkenntnis Platz greift, sehen Partner einander in neuem Licht. Sie sehen einander nicht länger als "intime Feinde", sondern als Weggefährten auf einer Reise zu emotionaler Heilung und Ganzheit. Die Erleichterung, die diese Vision verschaffen kann, mag indessen beeinträchtigt werden durch die Angst, die sich erhebt im Blick auf das emotionale Wohl der eigenen Kinder.

Was wir als Kinder gesehen haben

Kürzlich, in einem Paar-Seminar, fragte mich Mary unter Tränen: "Tun wir unseren Kindern genau das an, was unsere Eltern uns angetan haben?" Obwohl die Wahrheit weh tat, musste die Antwort lauten: "Ja. Genau wie Ihr die Art und Weise, Eure Partnerschaft zu leben, von Euren Eltern übernommen habt, so habt Ihr auch die Art und Weise, wie Ihr Eltern für Eure Kinder seid, von Euren Eltern übernommen. In Eurer Kindheit habt Ihr genau die Art und Weise, in der Ihr Euch als Kinder behandelt gefühlt habt, tief in Euch hineingenommen und dadurch übernommen als die eigene Art und Weise, andere Menschen zu behandeln; und Ihr greift nun genau auf diese frühe innere Erfahrung unbewusst zurück, und die Art und Weise, wie Ihr Euren Partner und Eure Kinder behandelt, stellt ein genaues Spiegelbild dieser frühen Erfahrung dar. George, Mary's Mann, fragte etwas ängstlich: "Heißt das, dass wir unsere Kinder schon verletzt haben?" Wieder musste die Antwort lauten: "Ja. Die Verinnerlichung von Modellen beginnt in der Kindheit. Mit den ersten Erfahrungen schaffen sich Kinder ein Bild ihrer Außenwelt. In der Interaktion mit ihren Eltern schaffen sie sich gleichzeitig ihr Selbstbild. Die Welt ist "sicher" für Kinder, wenn ihre Bedürfnisse befriedigt werden; Wenn Kinder in ihren Bedürfnissen frustriert werden, ist die Welt "gefährlich". Das entsprechende Selbstbild ist dann entweder "sicher" oder "unsicher", und hängt ab von der Verfügbarkeit bzw. Nichtverfügbarkeit verlässlicher Wärme. In dem Maß, wie Eure Konflikte Spannung zu Hause erzeugt und Eure Aufmerksamkeit von Euerem Kind abgezogen haben, ist Euer Kind emotional verletzt worden. "In den ersten 6 Jahren sind Welt- und Selbstbild eines Kindes flexibel und können noch verändert werden. Im Alter von 7-10 Jahren wird ein Kind noch eingehen können auf verbesserte Bedingungen in seiner Umgebung. Wenn erst einmal die Adoleszenz beginnt, werden Veränderungen im Welt- und Selbstbild allerdings schwieriger, weil das Kind gut gewöhnt ist an eine stressige Umgebung, und weil das Verhalten des Kindes bereits stärker festgelegt ist. Veränderungen in der Adoleszenz verlangen radikale Veränderungen zu Hause - ein Versuch, der möglicherweise professionelle Unterstützung erfordert, jedoch sicherlich der Mühe wert ist. Warum? Weil, was in der Adoleszenz nicht gelöst werden konnte, in der Ehe wieder erscheinen und die Basis für den



Bibliothek



Dr. Harville Hendrix

Imago SPIEGEL

Bibliothek

Extrabeilage

www.imagoaustria.at

EINE INFORMATION DER IMAGO GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

ehelichen Machtkampf bilden wird. Dann kam die große Frage: "Können wir irgendetwas tun, um unsere Kinder davor zu bewahren, einmal eine Ehe führen zu müssen, wie wir sie jetzt führen, oder wie unsere Eltern sie geführt haben? Kann diese Kette von Verletzungen irgendwie durchbrochen werden? Die Antwort, die ich gegeben habe, lautete: "Das größte Geschenk, was Ihr Euern Kindern machen könnt, ist eine gute Partnerschaft". Die Vorstellung, dass die Qualität Ihrer Partnerschaft einen direkten Einfluss ausübt auf die künftigen Partnerschaften Ihrer Kinder, mag für Sie so erschreckend sein wie für die Paare in meinen Paar-Seminaren. Die Tatsache, dass Ihre Beziehung zu Ihren Eltern der entscheidende Punkt in Ihrer Paarbeziehung ist, mag Ihnen gleichfalls nicht eben angenehm sein. Es ist sicherlich eine der unbequemsten Vorstellungen, denen ich je begegnet bin. Trotzdem: Die Beweise für die Richtigkeit dieser Vorstellung vermehren sich ständig. Mir sind Tausende von Paaren begegnet, und Familienforscher haben Studien betrieben mit weiteren Tausenden, die sich alle herumschlagen mit einem ehelichen Konflikt, der zurückverfolgt werden kann in die Kindheit. Und das Beweismaterial reicht noch weiter: Alle engeren Beziehungen unseres Erwachsenenlebens - bei der Arbeit, mit Freunden, in Vereinen und in der Politik - nehmen wir wahr durch den Spiegel unserer Kindheitserinnerungen. In jedem Lebensbereich, in dem wir emotional mit anderen involviert sind, wiederholen wir unsere Kindheitserfahrungen oder versuchen wir, sie auszuagieren. Und dieser Kampf im Erwachsenenleben, mit unserer Kindheit ins reine zu kommen, ist eine direkte Auswirkung der Qualität der Ehe unserer Eltern, ihrer frühen Beziehung zu uns, und der frühen Beziehungen, die wir zu anderen für uns bedeutsamen Menschen hatten. Unsere Kinder können diesem Schicksal nicht entrinnen. Es ist eine Wirklichkeit, der wir uns stellen müssen.

Was Kinder am Nötigsten brauchen

Welche Art von Partnerschaft müssen Kinder erleben, um sich zu gesunden Erwachsenen entwickeln zu können und fähig zu werden, eine glückliche eigene Partnerschaft zu gestalten? Bis vor gar nicht so langer Zeit wussten wir die Antwort auf diese Frage noch nicht. Inzwischen wissen wir sie. Und sie ist ganz einfach: Kinder brauchen eine Umgebung, die

geprägt ist durch: 1. verlässliche Wärme 2. einen freien Kommunikationsfluss 3. Schutz vor Verletzung. So sagen es die Entwicklungspsychologen John Bowlby und Mary Ainsworth, die sich seit 30 Jahren mit Kindern in ihrer Interaktion mit ihren Eltern beschäftigen, sowohl zu Hause als auch in Laborsitzungen. Im Verlauf ihrer Studien kristallisierten sich für Bowlby und Ainsworth 3 Grundtypen von Kindern heraus: "sichere", "unsichere" und "Vermeider". Die sicheren Kinder, die verlässliche Wärme und Schutz während der ersten 2 Lebensjahre bekommen hatten, entwickelten daraus eine "sichere emotionale Basis", sie wagten sich daran, ihre Umgebung zu erforschen, entwickelten durch die verschiedenen Stadien der Kindheit hindurch ein positives Selbstbild, Selbstvertrauen, eine positive Haltung gegenüber der Außenwelt und gute Beziehungen zu anderen. Wie weitere Studien zeigen konnten, lernten sichere Kinder in der Schule gut, gewannen Freunde, waren wenig krank, wurden von ihren Lehrern gemocht, konnten ihre Gefühle frei ausdrücken, wussten, wie sie sich Trost verschaffen konnten, wenn sie ihn brauchten, und waren involviert in unterschiedlichste Aktivitäten. Die Eltern dieser Kinder führten allesamt gute Ehen. Sie brachten ihre Zuneigung gegenseitig zum Ausdruck, lösten Probleme gut, zeigten ihren Kindern gegenüber Achtung, und betrachteten sich gegenseitig als ihre(n) "besten Freund/beste Freundin". Diese Ehen waren außerdem gekennzeichnet durch einen freien Kommunikationsfluss zwischen den Partnern. Alles konnte offen besprochen werden. Die Forscher schlossen daraus, dass Eltern, die nicht abgelenkt werden durch nicht ausgedrückten Ärger, Spannungen und Misstrauen untereinander, emotional verfügbar sein können für ihren Nachwuchs. Solche Beziehungen versorgen Kinder mit guten Rollenbildern, die sie internalisieren und mitnehmen können in ihr Erwachsenenleben hinein. Die meisten Kinder allerdings sind nicht so glücklich dran. Ihre Eltern, gestresst sowohl durch ihre Lebensumstände als auch durch Spannungen in ihrer Beziehung, die zudem selbst über keine guten Rollenbilder verfügen, sind weniger fähig, verlässliche Wärme und Schutz zu geben - oder, wie ich es nennen möchte, "beständige Verfügbarkeit". Einige Eltern sind verfügbar zu bestimmten Gelegenheiten, zu anderen nicht. Einige Eltern sind zwar körperlich präsent, aber sie sind unsensibel für die Notsignale ihrer Kinder.



Bibliothek



Dr. Harville Hendrix

Imago SPIEGEL

Bibliothek

Extrabeilage

www.imagoaustria.at

EINE INFORMATION DER IMAGO GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Ihre Antworten kommen dann möglicherweise zu spät, oder sie sind der Situation nicht angemessen, oder solche Eltern weisen vielleicht anfangs ihre Kinder zurück und werden später extrem nachgiebig. B. und A. zufolge werden solche Kinder "ängstlich und unsicher". Da sie sich unsicher fühlen, ob die Eltern verfügbar sind, wenn sie gerufen werden, werden solche Kinder "anklammernd und weinerlich", fühlen sich nicht wohl, wenn sie zur Schule gehen sollen, und fallen in der Klasse in ihrem Verhalten auf. Einige haben Tics oder häufige Magenschmerzen; andere bekommen öfter als üblich Erkältungen oder grippale Infekte. Einige sind impulsiv und leicht frustriert; andere wiederum angespannt und beständig Aufmerksamkeit heischend, entweder durch weinen oder, indem sie beständig ihre Eltern unterhalten. Diese Kinder zeichnet ein weiteres auffallendes Merkmal aus: Das Fehlen eines freien Kommunikationsflusses. Sie teilen nicht bereitwillig ihre Gefühle oder Erfahrungen mit ihren Eltern. Und wenn sie denn einmal etwas erzählen, so wechseln sie häufig das Thema, zu ängstlich, um sich für einen längeren Zeitabschnitt auf irgendeinen Gesprächsgegenstand zu konzentrieren. Wenn diese Kinder von ihren Eltern entfernt sind, fragen sie beständig nach ihnen; wenn sie mit ihnen zusammen sind, prüfen sie häufig nach, inwieweit die Eltern für sie erreichbar sind. Das Charakteristikum dieses Verhaltensmusters ist seine besondere Hartnäckigkeit. Peter und Susan unterbrachen ihre Therapiesitzungen eines Tages, um über ihren Teenager-Sohn zu sprechen. Er war unerwartet vom College nach Hause gekommen und hatte das Familienauto in eine andere Stadt mitgenommen. Als er die Nacht nicht nach Hause kam, wurden die Eltern fast wahnsinnig. Schließlich rief er an und sagte, er hätte nicht gedacht, dass sie seine Abwesenheit bemerken würden, und selbst, wenn sie es würden, würde sie das nicht kümmern - hatte er gedacht. Zur Zeit der Therapiesitzung war er noch weg bei seiner Tante. Als Susan und Peter mich fragten, was zu tun sei, bestand ich darauf, dass sie ins Auto steigen und sofort zu ihm fahren sollten, um ihre Betroffenheit zum Ausdruck zu bringen über sein Gefühl, nicht geliebt zu werden, und ihn dann nach Hause zu holen. Später am gleichen Tag sprach ein anderes Paar über ihren Teenager, diesmal die Tochter: Voll Angst davor, in ein Sommerlager gehen zu müssen, hatte sie in der Nacht geweint. Und als die Eltern sie trösten wollten,

sagte sie: "Ich habe Angst, Euch nie wieder zu sehen". Beide Paare erwähnten, dass ihre pubertierenden Kinder als Kleinkinder weinerlich und anklammernd waren. Ihre Ehe während dieser Jahre, so berichteten sie, war schwierig gewesen. Susan war deprimiert, als ihr Sohn klein war, vor allem weil sie glaubte, Peter würde sie nicht lieben. Er war so beschäftigt in seinem Beruf, dass sie ihn nur selten sah; und wenn sie zusammen waren, wechselten sie ab zwischen extremer Nähe und grausamen Streitereien. "Nichts schien von Dauer zu sein", sagte sie. "Wenn wir uns nahe waren, wusste ich: Es wird nicht so bleiben. Peter konnte Intimität nicht aushalten. Sobald wir Liebe machten, würde er sich körperlich oder emotional entziehen. In dieser Zeit fühlte ich mich total verwirrt. Und wenn die Kinder ankamen, hatte ich keine Kraft für sie. So funktionierte ich mechanisch. Aber wenn es gut ging zwischen Peter und mir, dann genoss ich die Kinder und klinkte mich begierig ein in ihre Aktivitäten." Als ich sie nach ihrer eigenen Kindheit fragte, sagte sie, sie wüsste nicht, ob ihre Eltern sie geliebt hätten. Sie konnte es nie sagen. Manchmal schienen die Dinge wunderbar zu sein, und dann würde sich vielleicht alles ändern, oder sie würden streiten, und bevor sie wusste, was da im Gange war, würde das Haus erfüllt sein von einer entsetzlichen Stille. Sie erinnerte sich daran, wie übel und krank sie sich fühlte. Und auf der Basis all ihrer Erinnerungen geht sie als Mutter mit ihren Kindern genauso um, wie ihre Eltern mit ihr umgegangen sind, und, was nicht weiter überrascht, ihre Gefühle Peter gegenüber bilden ein Echo der Gefühle ihren Eltern gegenüber. Ohne eine drastische Veränderung innerhalb ihrer Ehe würde sich auch ihr Sohn unsicher in seiner Ehe fühlen, und er würde das Generationen übergreifende Muster von Ehe und Elternschaft seinerseits wiederholen. Was lässt sich über das "Vermeider-Kind" sagen? Bei Vermeider-Kindern, sagen B. und A., sieht, oberflächlich betrachtet, alles wunderbar aus. Sie sind betont unabhängig und scheinen sich selbst zu genügen auf jede nur erdenkliche Weise. Sie scheinen sich weder an ihre Eltern anzuklammern noch tiefer betroffen zu sein, wenn die Eltern nicht für sie verfügbar sind. Wenn ihre Eltern nach einer Abwesenheit zu ihnen zurückkehren, rennen solche Kinder nicht zu ihnen hin, um von ihnen umarmt zu werden; Tatsächlich zeigen sie wenig Interesse. Die Forscher fanden heraus, dass Vermeider-Kinder, wenn sie sich



Bibliothek



Dr. Harville Hendrix

Imago SPIEGEL

Bibliothek

Extrabeilage

www.imagoaustria.at

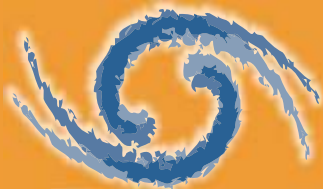
EINE INFORMATION DER IMAGO GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

anfangs ihren Eltern nähern wollten, entweder zurückgestoßen oder ignoriert wurden. Die Eltern ihrerseits waren nicht verfügbar oder verhielten sich ablehnend. Nicht einmal heftiges Schreien konnte ihr Interesse wecken. Nur wenn das Geschrei unerträglich wurde, gingen sie darauf ein - mechanisch und kalt. Möglicherweise hörten die Kinder auf, ihren Kummer zu zeigen, wenn die Eltern sie verließen. Überzeugt, dass ihre Eltern, wenn sie Fürsorge nötig brauchen, ja doch nicht für sie da sind, lernen Vermeider-Kinder, zu Mama und Papa Distanz zu halten. In der Schule verhalten sie sich oft feindselig, tyrannisieren ihre Mitschüler und manchmal sogar ihre Lehrer. Diese Kinder sind vorprogrammiert, negativ aufzufallen, da sie ihre Wünsche nach Liebe und Unterstützung wohl zu verbergen wissen. In Gesprächen mit ihren Eltern oder anderen Erwachsenen vermeiden sie es auch, sich auf einen freien Kommunikationsfluss einzulassen. Wenn Gespräche an irgendwelche persönlichen Gefühle rühren, neigen sie dazu, das Thema zu wechseln. Während sie emotional isoliert wirken, sowohl von ihren eigenen Gefühlen als auch von denen anderer, werden ihre Gefühle, wenn sie denn zum Ausdruck kommen, eher ausagiert als artikuliert. Anstatt Worte zu gebrauchen, um Ärger oder Frustration zu äußern, würden Vermeider-Kinder eher nach jemandem schlagen oder in ihr Zimmer rennen.

Die Schmerzkette

In meiner Paar-Therapie-Praxis sehe ich Erwachsenenversionen von unsicheren oder vermeidenden Kindern. Jetzt sind sie anklammernde und emotional distanzierte Erwachsene. Oft sind sie miteinander verheiratet und haben eigene Kinder. Der unsichere Partner klammert sich an und beklagt sich. Der vermeidende Partner, betont unabhängig und sich niemandem gegenüber verpflichtend, spielt den ehelichen Machtkampf und die Probleme mit den Kindern als "normal" herunter. Susan, nachdem sie ängstlich die Jahre emotionalen Missbrauchs und Mangels an Nähe beschrieben hatte, wurde blass vor Wut, als sie ihren Mann Clarence sagen hörte: "So schlimm ist das doch nicht. Jeder hat schließlich Probleme. Alles wäre okay, wenn du nicht so viel jammern würdest. Das ist es, was mich auf die Palme bringt. Du bist immer so emotional - gehst immer gleich die Wände hoch." Als ich ihn fragte, ob er seine Frau durch ihre Tränen hindurch trösten könnte,

gab er zur Antwort: "Nein. Ich sehe das ja schließlich jeden Tag. Das ist alles nur ein Spiel. In meiner Familie gab es so etwas nicht. Und wenn wir es so gemacht hätten - wir wären geschlagen worden oder man hätte uns in unser Zimmer geschickt." "Was geht in Ihnen vor, wenn Susan weint?" fragte ich. "Nichts", antwortete er. "Ich gehe umher wie betäubt und möchte den Raum verlassen. Und wenn ich nicht hier wäre, würde ich das jetzt auch tun." Clarence kämpfte nicht nur darum, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten - er versuchte auch, die Therapie unter seine Kontrolle zu bringen, indem er das Gespräch auf das Wohl der Kinder lenkte. Dabei hatte Susan dann zu weinen aufgehört und sich innerlich zurückgezogen, wieder einmal abgewiesen in ihrem Versuch, eine positive emotionale Resonanz bei ihrem Mann hervorzurufen. An diesem Punkt gab sie sich sanftmütig zufrieden, um sich über die Kinder zu unterhalten. Susan und Clarence haben zwei Teenager-Kinder. Ihrer 17-jährigen Tochter geht es in der Schule gut, sie beklagt sich über nichts, und hat niemals um Hilfe bei Schularbeiten gebeten. Sie hat viele Bekanntschaften und wenige Freunde. Obwohl sie sich mehrfach mit jemandem getroffen hat, hat sie doch nie einen Freund mit nach Hause gebracht. Als Susan mitbekam, dass ihre Tochter kürzlich mit einem Freund schlussgemacht hatte, war alles, was sie am Liebsten zu ihr gesagt hätte: "Das ist doch nichts. Ich würde sowieso nie etwas anderes erwarten." In den frühen Jahren der Tochter hatte es Perioden unerträglichen Schreiens gegeben, angesichts dessen die Diagnose "Kolik" gestellt worden war - ansonsten verlief ihre Kindheit ruhig. In den Worten ihres Vaters: "Sie war immer unabhängig", jemand, der "seinen eigenen Kopf durchsetzte - verdächtige Anzeichen für eine Umgebung, in der keine offenen Beziehungen und kein Austausch von Gefühlen gepflegt wurden. Ihr 15-jähriger Sohn hatte sich immer fordernd verhalten, hatte Episoden von Depression, und war unfähig, Freundschaften über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten. Eine Zeitlang hatte er auch mal Drogen probiert, das dann aber wieder aufgegeben, nachdem sich eine Beziehung mit seiner ersten Freundin entwickelt hatte. Obwohl er elegant war, waren seine Interessen gering, und er engagierte sich nur bei wenigen außerschulischen Aktivitäten. Im Gegensatz zur Pseudounabhängigkeit seiner Schwester hatte er nur geringes



Imago

Bibliothek



Dr. Harville Hendrix

Imago SPIEGEL

Bibliothek

Extrabeilage

www.imagoaustria.at

EINE INFORMATION DER IMAGO GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Interesse, ein Lager mitzumachen oder einen Sommerjob zu bekommen; er bevorzugte es stattdessen, so viel wie möglich zu Hause zu sein. Als kleines Kind wollte er oft zu seiner Mutter auf den Schoß - das brachte ihm aber stets die Kritik seines Vaters ein. Und als er versuchen wollte, auf seinem Vater zu reiten, endete das jedes Mal mit Streit. Erschüttert über den Anblick dieses geplagten Paares, das sich in ihren Kindern unmittelbar abbildet, fühlte ich mich alarmiert bezüglich der Zukunft unserer Gesellschaft. Der Machtkampf dieses Paares repräsentiert, nach allem, den Machtkampf der Menschheitsfamilie. Ihre Geschichte ist meine Geschichte. Und es könnte Ihre Geschichte sein. Während einige Einzelheiten einzigartig sind und manche Geschichten leidvoller sind als andere, sind doch die Partner immer dieselben: Ihre Kindheitsverletzungen werden weitergereicht über Generationen hinweg. Die Vergangenheit wird durch die Gegenwart in die Zukunft hinein weitergetragen. In den meisten Fällen werden wir ein Problem nur für uns selbst und unsere Familien. Wir richten uns ein mit unserem Schmerz und leben unser Leben entweder in stiller oder in deutlich nach außen getragener Verzweiflung. In anderen Fällen werden wir ein Problem für die Gesellschaft. Wir sorgen für psychosomatische Krankheitsbilder in Krankenhäusern, Verwirrung und Ratlosigkeit in Gesundheitszentren, Auswirkungen von Ärger- und Rachegefühlen in Gefängnissen, beschäftigen Scheidungsgerichte mit zerstörten Familien und noch schlimmer verletzten Kindern, füllen Straßen mit obdachlosen Männern, Frauen und jetzt auch Familien. Einige von uns werden Prostitutionskandidaten; andere werden Kunden der Drogenkartelle in Kolumbien und der Brauereien von Kentucky. Einige, um einen Ausweg zu finden, lassen sich bei den Treffen der anonymen Alkoholiker oder in anderen Selbsthilfegruppen blicken; noch weniger suchen die Praxen von Psychotherapeuten oder anderen professionellen Helfern für geistig-seelische Gesundheit auf. Wir suchen auch Erklärungen in der Religion und in sozialen Ursachen. Wir sind die wandelnden verletzten Opfer von missglückter elterlicher Erziehung und schmerzgeplagten Ehen. Nichtsdestotrotz: Dies alles muss nicht zu einer unendlichen Geschichte werden. Hoffnung für eine neue Zukunft bleibt durch gute Partnerschaften. Es gibt nun Beweise genug, die zeigen, dass Kinder, die einer

beständigen Verfügbarkeit und verlässlichen Wärme beraubt werden. Ein problematisches Leben führen. Glückliche Kinder erforschen die Welt mit brennender Neugier ebenso wie mit Achtung und Verantwortungsgefühl für die Natur. Frei vom Stress, der sich durch die Unsicherheit ergibt, werden sie weniger krank, funktioniert ihr Immunsystem besser, und sie leben länger. Ohne das Bedürfnis, ihre Aufmerksamkeit auf ihren Schmerz zu richten, haben sie die Kraft, gute Partnerschaften zu gestalten und glückliche Kinder hervorzubringen, die das ihre beitragen werden zum Wohle der Gesellschaft. Gesunde Partnerschaften müssen unsere nationale Priorität Nummer eins werden. Regierung und private Institutionen müssen Hand in Hand greifen, um diesen Lebensbereich ins allgemeine nationale Bewusstsein zu rücken. Sicherlich: Wenn wir zum Mond fahren und in die unendlichen Weiten des Universums Einblick nehmen können, dann können wir auch uns selbst erziehen, eine Ehe zu führen und Kinder hervorzubringen, die emotional gesund und als ganze Menschen, einschl. ihrer geistigen und spirituellen Dimension, heil sind. Die werden eine Gesellschaft schaffen, die es wert ist, darin zu leben. Mehr als teures Geld auszugeben, um menschliche Verletzungen zu heilen - ja, und auch als Drogen zu bekämpfen, Kriege anzuzetteln und soziale Probleme zu lösen - lassen Sie uns darein investieren, dass es soweit gar nicht erst kommen muss. Wir brauchen keine weiteren Forschungen mehr. Wir wissen bereits, was wir die Menschen zu lehren haben. Der Schlüssel, menschliche Lebensbedingungen zu verbessern, liegt in unseren Händen bereits seit Tausenden von Jahren: Wir müssen lernen zu lieben, nicht als moralisches Ideal, sondern als pragmatische Notwendigkeit.

Wie wir unsere Partnerschaften nützen können, um glückliche Kinder hervorzubringen

Die grundlegenden Elemente einer gesunden Familie sind emotionale Sicherheit, ein freier Kommunikationsfluss unter allen Familienmitgliedern und Schutz gebende Anweisungen über die Außenwelt. Und der beste Weg, eine gesunde Familie zu gründen ist, eine gute Partnerschaft aufzubauen. Setzen Sie Ihre Paarbeziehung als erste Priorität. Das wird Ihren Kindern eine sichere Umwelt beschern und eine gesunde Vorstellung von Partnerschaft. Äußern Sie



Bibliothek



Dr. Harville Hendrix

Imago SPIEGEL

Bibliothek

Extrabeilage

www.imagoaustria.at

EINE INFORMATION DER IMAGO GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Lob, Zuneigung und gegenseitige Wertschätzung in der Gegenwart Ihrer Kinder. Die werden die Wohltaten einer warmen Umgebung erfahren und selbst die Kunst der Beziehung lernen können. Trösten Sie einander in schwierigen Zeiten, und lassen Sie die Kinder Zeugen Ihres liebevollen, tröstenden Umgangs miteinander sein. Lassen Sie sich auch von ihnen trösten. Schenken Sie einander Dinge, die Sie mit Sorgfalt ausgewählt haben. Nehmen Sie Ihre Kinder zum Aussuchen mit. Nehmen Sie von Ihren Kindern aber auch Geschenke an. Sie werden dabei lernen, zu geben und zu empfangen. Zeigen Sie die ganze Palette Ihrer Gefühle, und lassen Sie es Ihre Kinder erleben, wie Sie damit umgehen. Zeigen Sie deutlich Freude und Begeisterung; haben Sie Spaß miteinander; lachen Sie zusammen aus dem Bauch. Sind Sie aber auch ärgerlich, bearbeiten Sie den Ärger, und finden Sie dann zurück zu einem Zustand gegenseitiger Verbundenheit. Ihre Kinder werden dabei lernen, dass alle Gefühle sein dürfen - und dass man speziell mit Ärger konstruktiv umgehen kann. Wenn Sie miteinander sprechen, besonders wenn es dabei um Konflikte geht, nehmen Sie sich bewusst immer wieder Zeit, einander das zurückzugeben, was Sie hören. Machen Sie das gleiche auch mit Ihren Kindern. Die werden dabei die Kunst guter Kommunikation lernen können. Lösen Sie Probleme miteinander, und nehmen Sie Ihre Kinder in diesen Prozess mit hinein. Sie werden dabei die Kunst des Probleme-Lösens lernen, und werden einen Begriff davon bekommen, dass Probleme lösbar sind. Reden Sie miteinander über soziale Werte und politische Ansichten, und beziehen Sie Ihre Kinder in solche Gespräche ein. Tun Sie nichts miteinander, tun Sie einander auch nichts an, von dem Sie nicht wollen, dass Ihre Kinder es lernen. Denn die werden Ihr Verhalten in der Zukunft übernehmen. Denken Sie immer daran: Ihre Partnerschaft ist die Brücke, die in die künftige Generation führt.

6