



GEMEINSAME QUALITY TIME

Sollen Eltern im Coaching dabei sein? Es spricht einiges dafür –
damit es Familien wieder gutgeht.

VON CLAUDIA RIXECKER

Wenn man, so wie ich, mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, kommt die Frage auf: Können/sollen/dürfen Eltern beim Coaching dabei sein?

Therapeut:innen haben es da einfacher. Sie trennen die Zusammenarbeit streng, auf jeden Fall diejenigen, die ich kenne. Sie arbeiten zuerst mit den Eltern, dann mit den Kindern. Und das aus gutem Grund. Die Biografie eines jungen Menschen zu beleuchten, herauszufinden, was ihn bewegt, wo es Brüche gibt, wie man als Expertin oder Experte helfen kann, setzt vor-

aus, dass der junge Mensch sich öffnet. Dabei spielt Vertrauen eine große Rolle, aber auch, dass Aussagen durch die Anwesenheit eines Elternteils nicht verfälscht werden, weil der junge Mensch sich also nicht traut, die Ursache seines Hilferufs zu benennen (welche Mama oder Papa sein könnte). Oder er schämt sich, weil er die elterlichen Erwartungen nicht erfüllt. Innerfamiliäre Konflikte sind keine Seltenheit. Besonders die Pubertät ist eine Phase, die zur Kraftprobe zwischen Eltern und Kindern werden kann. Schnell sind die guten Vorsätze der Erwachsenen, wie beispielsweise „Ich bleibe ruhig und lasse mich nicht

provizieren“, über Bord geworfen. Dabei ist das Zusammenleben mit Teenagern ganz einfach:

- Sie annehmen, wie sie sind. Ihnen das Gefühl geben, dass sie gesehen werden. Ihr Handeln nicht persönlich nehmen.
- Kein Optimieren. Kein Formen. Kein Überstülpen von eigenen Sehnsüchten und Erwartungen.
- Trotzdem Grenzen setzen – auf jeden Fall!

Schon ist die harmonische Eltern-Teenager-Beziehung fertig!

An dieser Stelle sei erwähnt, dass ich nicht nur Kommunikationstrainerin

und Mediatorin bin, sondern auch Teenager-Lobbyistin. Teenager sind großartig! Was wären wir ohne ihren Mut, ihre Kreativität, ihre Zuversicht, ihre Unbeschwertheit, ihr Hinterfragen, ihre Risikobereitschaft?

Oder ist es vielleicht doch nicht so einfach? Gerade in Zeiten, in denen sich die Schreckensmeldungen häufen und mehr und mehr außer Kontrolle geraten und immer streitbarer werden? Die sozialen Medien ihren Beitrag leisten? Der Hormoncocktail der Pubertät das Ganze noch befeuert? Auch Eltern sind nur Menschen. Und keine Superhelden. Darüber hinaus hat Corona das Zusammenleben auf den Kopf gestellt.

Auch mich hat die Pandemie hart getroffen. Ich habe mich Anfang März 2020 als Kommunikationstrainerin und Mediatorin in Vollzeit selbstständig gemacht, um zusammen mit meinem Hund in Schulklassen klare und wertschätzende Kommunikation zu trainieren: Bedürfnisse erkennen, Vertrauen aufbauen, Beziehungen vertiefen. So der Plan. Sie erinnern sich sicherlich, was Ende März 2020 passiert ist – ab da hatte uns der Lockdown mehr oder weniger zwei Jahre lang fest im Griff. Meine Zielgruppe

gab es nicht mehr, Schulen blieben ganz oder teilweise geschlossen, Schülerinnen und Schüler waren zu Hause oder durften nur unter strengen Auflagen in die Schule gehen.

Viele Familien gerieten an ihre Grenzen: Homeoffice, Homeschooling, Kinder und Jugendliche durften ihre Peers nicht treffen. Für Eltern stieg die Belastung ins Unermessliche. Für die jungen Menschen zerplatzten Träume. Jugendliche sind zurück zu ihren Eltern gezogen oder haben sich erst gar nicht auf den Weg ins eigene Leben gemacht.

Durch diese Entwicklung hat sich für mich, paradoxerweise, ein zweites

Hund wiederum kann den Menschen nur spiegeln, wenn er ihn erleben kann. Dass Hunde Menschen lesen und spiegeln können, macht sie zu perfekten Co-Trainern, wenn es um Kommunikation geht. Speziell bei jungen Menschen spielt die Tatsache, dass der Vierbeiner den Zweibeiner akzeptiert, wie er ist, eine große Rolle. Dadurch öffnen sich Türen, die sonst verschlossen bleiben.

Mein erster Klient im 1:1-Setting war ein junger Mann, der während des Lockdowns immer aggressiver geworden ist. Seine Mutter war mittlerweile verzweifelt und bat mich um Hilfe. Beim ersten Termin stellte sich besag-

Soll die Mutter dabei sein? Ich ließ den Klienten entscheiden.

Standbein ergeben, nämlich 1:1-Termine mit Kindern und Jugendlichen. Zwar konnte ich den Familien während der Corona-Hochphase nicht helfen, da die Zusammenarbeit mit einem Hund online nicht darstellbar ist. Meine Klient:innen müssen den Hund spüren, anfassen können. Der

te Frage: Kann/soll/darf die Mutter dabei sein? Ich habe diese Entscheidung meinem Klienten überlassen. Da ich keine Therapeutin bin, waren für mich beide Optionen denkbar: mit und ohne Elternteil. Der junge Mann hat sich gewünscht, dass die Mutter dabei sein soll. Die Entscheidung von

Übungen, die für Quality Time sorgen

- **Bilddiktat:** Eine Person diktiert, eine Person malt. Diejenige, die diktiert, erhält eine simple Zeichnung, bestehend aus Kreisen, Recht- und Dreiecken (auf diese Weise kann man beispielsweise eine Eistüte oder einen Vogel darstellen) und muss diese der anderen Person diktieren. Es gibt zwei Durchgänge: Beim ersten Mal darf die Person, die zeichnet, keine Fragen zur Klärung stellen. Beim zweiten Mal darf nachgefragt werden.
- **Was bringt das?** Der Person, die diktiert, wird bewusst, wie wichtig klare Kommunikation ist.
- **Erwachsene:r macht Übungen mit Hund, Kind leitet ihn dabei an:** Hier übernimmt das Kind die Führung.
- **Was bringt das?** Reverse Mentoring par excellence!
- **Turm aus A4-Blättern bauen:** Gemeinsam müssen Erwachsene:r und Kind einen Turm aus A4-Blättern bauen, ohne Hilfsmittel (wie Kleber oder Schere). Dafür haben sie zehn Minuten Zeit.
- **Was bringt das?** Teambuilding leicht gemacht.

Die gemeinsamen Termine von Eltern und Kind sind oft im hektischen Alltag die einzige Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen.

Klient:innen, ob die Eltern bei dem Termin dabei sein sollen, hängt häufig vom Alter ab. Je jünger die Kinder oder Jugendlichen sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie möchten, dass Vater oder Mutter dabei sind.

Für mich stellt das kein Problem dar. Meine Arbeit zielt nicht auf die Biografie eines jungen Menschen ab, sondern auf das Hier und Jetzt. Wie funktioniert klare und wertschätzende Kommunikation? Und wie nicht? Wie kann sie gelingen? Und wie nicht? Sicherlich kann es Berührungspunkte mit der Vorgeschichte, der Persönlichkeit meiner Klient:innen geben. Viele haben beispielsweise in der Schule Mobbing erlebt, was ich nicht ausblenden kann. Gerade bei diesen Kindern und Jugendlichen geht es darum, dass sie klar kommunizieren.

Mit der Zeit habe ich die Erfahrung gemacht, dass die gemeinsamen Termine von Eltern und Kind mit mir und meinen Hunden für beide „Quality Time“ bedeuten. Oft ist es im hektischen Alltag die einzige Gelegenheit, gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen. Dies gilt besonders für Familien, in denen es noch Geschwister gibt. Ich bin inzwischen dazu übergegangen, die Eltern einzubinden. Teamaufgaben müssen gemeinsam gelöst werden. Oft kommt es dabei zu Reverse Mentoring: Kinder leiten ihre Eltern an. Wunderbar!

Das Feedback, das ich erhalte, bestätigt mich in meiner Vorgehensweise. Ich habe einen Klienten am Ende eines Termins gefragt, wie er sich fühlt. Er hat „glücklich“ auf das Flipchart geschrieben. Eine schönere Anerkennung meiner Arbeit kann ich mir

nicht vorstellen. Ich freue mich, dass sich Eltern und Kinder bei mir gut aufgehoben fühlen und meine Arbeit wirkt. ■



© Businessfotografie Frau Winkelmann

Claudia Rixecker ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Teenager-Lobbyistin und Hundefan. Sie hat 2018

zweiMITvier gegründet und bietet Kommunikationstrainings für Schulklassen und Familien mit Teenagern an. Des Weiteren ist sie Lehrbeauftragte der Justus-Liebig-Universität Gießen, wo sie mit Lehramtsstudierenden und zukünftigen Kindheitspädagoginnen arbeitet.

www.zweimitvier.de