

Familie – Arbeiten in fremden Welten

Family Counseling ein Arbeiten im Hier und Jetzt mit dem eigenen Erleben

Von Robin Menges, März 2014

In meine Praxis kommen Familien und Paare: Familien und Paare, die sich mit Schwierigkeiten und Herausforderungen konfrontiert sehen. Das Kind will nicht in den Kindergarten; die 14-jährige ist im Kaufhaus beim Klauen erwischt worden; das Kindergartenkind ist sehr aggressiv – im Klartext fürchtet die Mutter um das Leben der Katze; der Ex-mann lässt jemand anderen auf die Kinder aufpassen – die Mutter kann ihm die Kinder nicht mehr mit gutem Gefühl überlassen; nach einer Trennung kommt eine Frau nicht auf ihre Beine; ein Mann ist verzweifelt, weil er das verlorene Vertrauen seiner Frau nicht wiedererlangen kann, obwohl er mit allem kämpft was er aufzubieten hat; usw..

Männer und Frauen, Eltern, die schon viel ausprobiert haben und spüren, dass sie trotz vieler guter Ratschläge, vieler gelesener Bücher nicht weiterkommen. Wenn von diesen Themen erzähle, antworten Fachleute und auch Laien oft mit einem schnellen: „ah das kenn ich auch“ oder „ja, aber das ist doch eh klar ...“, „da braucht es ...“ – wenn es um Kinder, Familie und Beziehung geht, empfinden wir uns alle auf Grund unserer Erfahrung als Experten. Wir sehen von außen ein Thema und haben den Eindruck, dass das helfen könnte. Meine Erfahrung ist aber, dass meine Erfahrung und mein Fachwissen alleine selten weiter helfen, wenn es um persönliche Themen anderer geht.

Das Kind, das nicht in den Kindergarten geht ist ein Beispiel. Es ist schnell gesagt: „naja es sind ja meist die Mütter, die nicht loslassen können.“ Mit diesem Gedanken kommen die Frauen häufig selber zu mir. Aber was steht hinter diesem *nicht loslassen können*. Es reicht nicht, das Wissen, dass ich mein Kind gehen lassen muss. Welche Ängste, Unsicherheiten, Erfahrungen hinter dem Einzelfall stehen, sind meiner Erfahrung nach so unterschiedlich wie unser Fingerabdruck. Ich weiß nicht, was *diese* Frau, *dieses* Kind und *diese* Familie braucht, damit das Kind gut in den Kindergarten gehen kann.

Jeder ist eine Welt für sich

Ich erlebe, dass jede einzelne Person zunächst eine neue fremde Welt ist; jedes Paar, jede Familie ein eigener mir zunächst fremder Kosmos. Wie kann ich als Außenstehende für diese Menschen in ihrer Welt, in der einer oder alle leiden, wenn sie zu mir kommen, hilfreich sein? Wie kann ich sie unterstützen?

Ich bin multikulturell aufgewachsen und bereise auch sehr gerne neue Länder und lerne neue Kulturen kennen. Das kommt mir bei meiner Arbeit zugute und ist auch ein Grund, warum ich so gerne mit Familien arbeite. Ich lerne gerne fremde Welten kennen. Wenn ich mich mit Achtsamkeit und offener Neugier auf den Weg mache, entdecke ich Wesentliches, spüre ich den Rhythmus, der diese Welt am Leben erhält. Aber auch

schützenswerte Kleinode, die das Leben lebenswert machen. Ich spüre die treibende Kraft der Liebe, die sich auch in verletzendem und abgrenzendem Verhalten zeigt.

Das Spannende an diesen „Reisen“ ist, dass ich nicht alleine meine Entdeckungen mache – gar nicht machen kann. Ich mache mich gemeinsam mit dieser Familie, mit den „Einheimischen“, auf den Weg. Ich bereise und entdecke mit ihnen gemeinsam die fremden Welten der Einzelnen in ihrer Welt. Da erlebe und erfahre ich ihre gemeinsame Kultur – das, was sie im Hier und Jetzt zum Pulsieren bringt.

Veränderung und Heilung finden nur dort statt, wo wir emotional betroffen sind, wo wir das, was wir verstehen mit dem, was wir fühlen und von dem wir überzeugt sind, in Einklang bringen. Mein Kopf kann nicht gegen meine Gefühle kämpfen. Es ist ein gemeinsamer Weg, der die Empfindsamkeiten und die Betroffenheit der Einzelnen sehr ernst nimmt. Ich mache Dynamiken nicht sichtbar, sondern arbeite direkt mit den Beziehungen, mit diesem Rhythmus und Puls.

Ich muss als Außenstehende erstaunlich wenig über das „System“ wissen. Wenn ich mit meinem Wissen über Familien oder mit der Einstellung hineingehe „ah das kenne ich schon – das ist eh klar“ – sehe ich das, was ich schon kenne, sehe ich mir vertraute Muster. Erst wenn ich mich in das Unbekannte und mir nicht vertraute hinauswage, entdecke ich, was diese Familie, diese fremde Welt in ihrer Essenz ausmacht und wo ihre Schmerzen wirklich liegen. Durch dieses gemeinsame Entdecken finden sie dann häufig auch selber was es für ihre Situation jetzt braucht und wo erste Schritte machbar sind. Das was ich brauche ist, die Fähigkeit im Hier und Jetzt mit meinen eigenen Empfindungen und Gedanken und den Empfindungen der Menschen, mit denen ich arbeite, in Kontakt zu sein. Und auch da bin ich immer dabei neues zu entdecken, mich selber besser kennen zu lernen.

Das Spannendste an diesem Arbeiten sind die sehr unerwarteten Wendungen. Oft meine ich, dass ich eine Idee habe, um was es geht und was das dahinterliegende Thema ist. Manchmal kommen mir viele fachliche Gedanken. Diese Gedanken erkenne ich an, nehme sie aber nicht in als Richtungsweiser. Wenn ich für den Einzelnen offen bleibe und den persönlichen Reaktionen Raum und Halt gebe, ist es dann häufig wie wenn man hinter der Kurve etwas ganz Neues und meist wesentlich Bedeutsameres entdeckt oder wie wenn ich am Pass oben in ein neues Tal schaue und grün sehe, wo ich Steine erwartete.

Robin Menges ist klinische Psychologin und arbeitet in freier Praxis mit Familien, Paaren und Fachleuten. Ihre experientielle Familientherapeutische Ausbildung hat sie beim dfti.dk absolviert.

Sie ist Gründerin und Leiterin der Internationalen Gesellschaft für Beziehungskompetenz (IGfB), die in enger Zusammenarbeit mit dem Dänischen Familientherapie Institut die experientialen Familientherapeutischen Ansätze in den Süddeutschen, Österreichischen und Schweizer Raum bringt. Dieser Ansatz stärkt den Einzelnen im Kontext seiner engsten Beziehungen und integriert auch andere therapeutische Ansätze in der Arbeit mit Familien und Paaren.

www.robin-menges.at

www.igfb.org

Die Erstfassung dieses Artikels wurde für das OnlineMagazin der Netzwerkplattform Business-Mamas.at verfasst und ist in der Februarausgabe 2014 erschienen.