BEZIEHUNGSCOACH

Steck mich in keine Schublade!

DER FALL. Wegen verschiedener Probleme, auch in meiner Ehe, gehe ich in eine Psychotherapie. Aber ich glaube, dass mein Mann das eigentliche Problem ist oder er überhaupt eine Störung hat. Wie bekomme ich ihn dazu, dass er zu einem Therapeuten geht? **(Marianne R.)**

Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater & Autoren, www.boesels.at

Liebe Marianne!

Es ist gut, dass Sie sich um sich selbst kümmern und sich auch Hilfe suchen, etwa in einer Therapie – oder heute bei uns. Da sind wir aber schon bei einem wichtigen Punkt: Sich um sich selbst kümmern, ist die eine Sache. Einen anderen davon überzeugen zu wollen, er müsse sich um sich selbst kümmern, eine andere. Unabhängig davon, dass jeder und jede irgendwelche Probleme hat: Wenn man so auf Verdacht einem anderen eine „Störung“ attestiert, dann macht man es sich damit zu einfach. Man sitzt einer Form von Schubladendenken auf. Schubladendenken ist zwar praktisch, weil es uns erspart, komplexe Angelegenheiten komplett zu erfassen. Aber es birgt auch viele Gefahren.

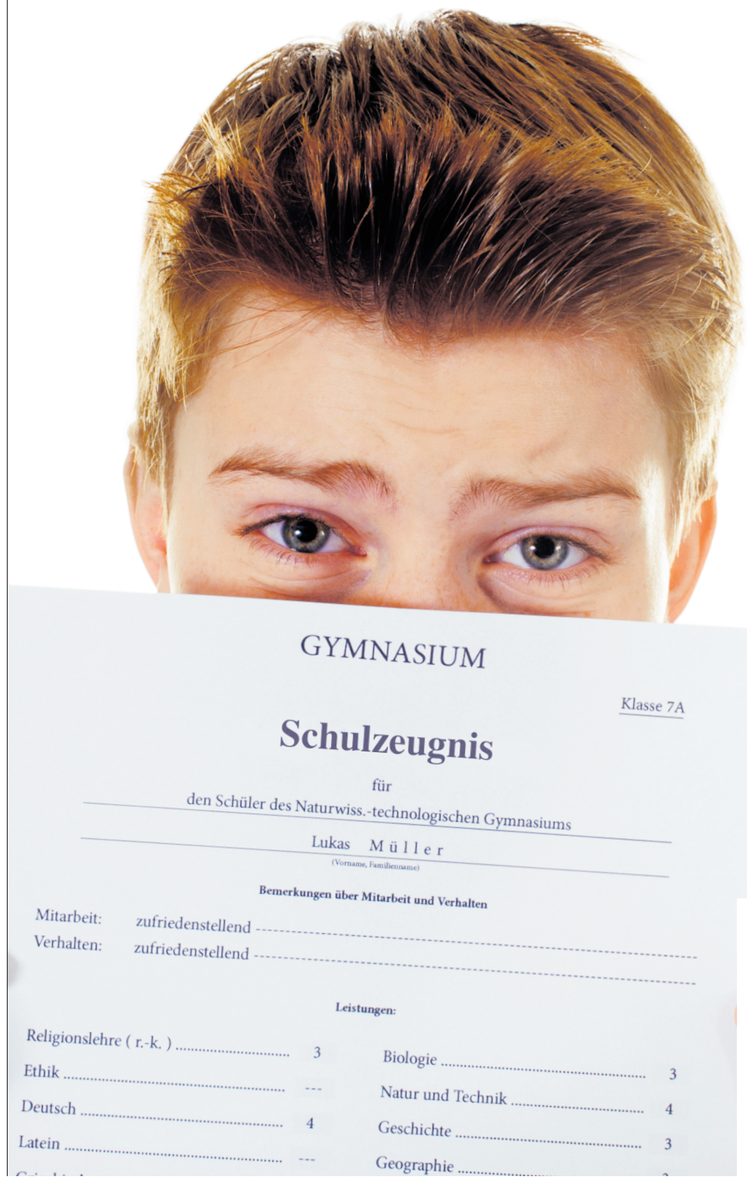
Wer in Schubladen denkt, teilt die Welt gerne ein in Schuldige und Unschuldige, Kranke und Gesunde, Opfer und Täter und so weiter. Die Welt aber ist viel komplexer und wenn zwei Menschen miteinander „nicht können“ oder ein Paar in einer Beziehung ein Problem hat, ist das so gut wie nie nur die Angelegenheit eines der beiden. Meistens allerdings ist es so, dass bei einem Paar nur einer an eine Therapie denkt. In einer Einzeltherapie können aber die Probleme der Beziehung „nur“ einseitig beleuchtet werden. Was dem Schubladendenken wieder Tür und Tor öffnet. Sofern Ihr Mann sich nicht strikt gegen eine Paartherapie wehrt, ist ein solche hier anzuraten. Denn ein Kennzeichen einer reifen Beziehung ist, dass die Partner zu je 50 Prozent die Verantwortung dafür übernehmen.

Unser Tipp für Sie: Nicht Ihren Mann versuchsweise überzeugen, dass er eine Therapie benötigt. Ihn lieber bitten, mit Ihnen gemeinsam eine Paartherapie zu besuchen.

Zeugnistag:
Loben statt löhnen

Noten und ihre Nöte: Wo es Anerkennung braucht, gibt es oft Angst. Ein Wegweiser zum Schulschluss.

Von Klaus Höfler



Die letzten Meter noch auf der Zielgerade dieses Schuljahres. In zwei Wochen geht es auch für die Schüler in der Steiermark und Kärnten ab in die Sommerferien. An der Grenzstation zwischen Unterricht und Urlaub wartet noch ein Dokument auf Abholung: das Zeugnis. Für manche der damit Beurteilten ist es Objekt der Freude, für andere Grund für Enttäuschung, manchmal auch Quell der Angst.

Wie wird man daheim auf die Noten reagieren? Tatsächlich bietet sich ausreichend Raum für falsches Verhalten.

Es beginnt schon bei der Belohnung. Geld für gute Noten: Das Modell ist weitverbreitet – aber umstritten, weil es allein die Zeugnisnote zum Maßstab nimmt. Das nüchterne Normierungsdenken der Schule wird damit in der Familie fortgeschrieben, wo eigentlich individuelle Einsatzbereitschaft beurteilt werden sollte. Schüler, die sich bemühen, aber schwertun, gute Noten zu bekommen, werden so ein weiteres Mal benachteiligt. Gerade für Volksschüler wäre die Variante „loben statt löhnen“ bedeutsamer, eine Umarmung und Aufmunterung wertvoller als monetäre oder materielle Gegenleistungen. Denn Geldgeschenke machen unbestreitbar Freude, es geht aber auch um das Motiv für die abgelieferte Leistung: Dominiert die in Aussicht gestellte Erfolgsprämie? Wird damit nicht das eigentliche Ziel von Schule und Erziehung, nämlich innere Motivation zum Lernen aufzubauen, verstellt?

Schulpsychologen raten daher zu Emotionen statt Euros. Also gute Noten nicht als Selbstverständlichkeit abtun und nicht auf Belohnungen verzichten, aber sie anders ausgestalten. Beispiel: ein spannender Ausflug als Abschluss eines – gerade nach den Pandemie-Monaten – anstrengenden Schuljahres und lustiger Start in die Ferien.

Und diese Auszeit sollte (auch schlechten) Schülern bedingungslos zugestanden werden. Es braucht die Möglichkeit zur Erholung. Der Weg dorthin führt nicht über Schimpftiraden, Drohungen und Bestrafungen. Nach einer entsprechenden Atempause geht es vielmehr um ein gemeinsames Aufspüren und Analysieren der Gründe für die schlechten Noten. Schwierig, wenn Lustlosigkeit, Ärger und Enttäuschung dominieren.

Da sind von den Eltern Motivationskünste gefragt: Stärken hervorheben statt Strafen verhängen; den Druck vom Kind nehmen und Vertrauen geben. Gemeinsam darüber reden, statt das Kind mit Abweisung und Stille bestrafen. Bleibt die Angst, kommt die Überforderung dazu – und die Lösung rückt in weite Ferne. Stattdessen einen Plan mit kurzen, aber festen Lernzeiten erarbeiten, aber ausreichend Zeit für Ablenkung und Auftanken lassen – was auch für Kinder gilt, die unbedingt weiterlernen wollen. Ferien sind Ferien und sollten das auch bleiben. Und ein Zeugnis nicht überbewerten: Es ist eine Leistungsbeurteilung, aber keine Lebensbilanz.

ANZEIGE

Notizen eines Vaters

Gottfried Hofmann-Wellenhof

Daheim oder auswärts

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Geburtstag seines Kindes zu feiern: daheim oder auswärts. Unerschrockene Eltern, die Nerven und Mobiliar einem gewissen Härtetest unterziehen wollen, laden die muntere Gesellschaft zu sich ein. Allerdings setzen sie sich der Gefahr aus, die lieben Kleinen nicht so schnell loszuwerden, weil deren Mamis und Papis sich oft lang mit dem Abholen Zeit lassen und dann unverhohlen in Richtung Weinkaraffe schielen.

Es kann also ziemlich spät werden, bis endlich Reste der Geburtstagstorte aus dem Teppich gesaugt oder eingetrocknete Ketchupspritzer von der Wand geschabt werden können. Wer in solchen Augenblicken Kinder noch immer uneingeschränkt lieb hat, darf für sich in Anspruch nehmen, ein wirklich guter Mensch zu sein.

Astrid und ich mussten nie einen Konflikt dieser Art durchstehen, da zu den Geburtstagen unserer Kinder immer nur (ältere) Verwandte (Großeltern, Urgroßeltern, Tanten, Onkel) eingeladen waren, die vielleicht einmal (versehentlich) ein Sektglas zu Bruch brachten, sich aber ansonsten niemals grölend auf dem Boden wälzten oder dem Geburtstagskind heimlich Salz ins Cola streuten.

Es gibt aber auch Eltern, die die Feier auslagern, was den Vorteil bietet, unter einer Vielzahl von Standorten wählen zu können. Unsere Kinder wurden zu Festen auf dem Eislaufplatz ebenso wie ins Schwimmbad eingeladen. Sehr beliebt waren vor Coronazeiten auch Feiern im Geschäftslokal einer großen amerikanischen Hamburger-Kette. Die Kinderschar wurde von einer bezaubernden Hostess pünktlich in Empfang genommen und knapp zwei Stunden lang betreut. Es begann stets mit einer spannenden Küchenführung. Alle bekamen die lustige Juniortüte mit einem Überraschungsgeschenk, ich erinnere mich etwa an einen Malkreisel. Dann ging's ab ins Séparée, in den Videoraum. Wie lustig und unkompliziert waren doch die Geburtstagsfeiern meiner Kindheit! Zu Fuß stapfte ich zu meinen Freunden, in der Hand eine Tafel Schokolade. Wir spielten Fußball oder Räuber und Gendarm und bekamen ein Stück Torte. Das war's. – Schön war's.

Sie erreichen den Autor unter
g.hofmann-wellenhof@gmx.at

Buchtipp

Die neuesten Notizen
160 Seiten, 16,90 Euro