

Innovations

**Reden ist Bronze.
Gute Kommunikation
ist Gold.**

Nenn' mich *Schatz*, nicht Mama.



Conny Sennhauser
im Interview

Conny Sennhauser beeindruckt. Die Mischung aus ihrem breiten Fachwissen und der angenehm unkomplizierten Art ist es, was der sympathischen Frau Klasse verleiht. Sie ist genau die Richtige, um wertvolle Tipps zum Thema «Kommunikation in schwierigen Situationen – wenn Eltern zu kurz kommen und die Beziehung leidet» mit auf den Weg zu geben.

Gibt es einen grundlegenden Aspekt in der Paarbeziehung, der häufig zu Problemen führt?

«Das Bewusstsein der unterschiedlichen Rollen, welche wir alle in unserem Leben einnehmen. Einerseits bin ich Mutter, gleichzeitig jedoch die Geliebte meines Mannes. Auch bin ich selbst Kind gegenüber meinen Eltern. Ich trage eine beratende Funktion als Kinder- und Jugendcoach sowie eine Vorbild- und Leitfunktion als Fußballtrainerin. Auf der anderen Seite bin ich einfach Freundin gegenüber meinen freundschaftlichen Beziehungen im nahen Umfeld. All diese unterschiedlichen Rollen werden oft vermischt und es fehlt an klaren Abgrenzungen.

Kommt es zu Spannungen in der Beziehung, welche zur Eskalation führen, wird häufig gleich alles miteinander vermischt: Die Beziehung zum Partner, die Unzufriedenheit im Job, die mühsamen Nachbarn und sogar die Schwiegereltern werden plötzlich zum Thema. Helfen kann dabei die Abgrenzung. Bei Auseinandersetzungen frage ich mich zum Beispiel: Ist dies nun ein Mutterthema? Etwas, das mich als Schwiegertochter betrifft, oder ist es jobbedingt? Auch kann es eine Angelegenheit sein, welche meinen Ehepartner und mich in unserer gemeinsamen Rolle als Eltern betrifft. Diese Zuordnung der Thematik zur zugehörigen Rolle schafft Klarheit und damit Nährboden, um eine konstruktive Lösung zu finden.»

Spannungen und Unstimmigkeiten gehören ja zu einer Beziehung dazu, mit dem Wandel vom Paar- zum Familienleben häufen sich diese jedoch oft. Warum?

«Wir vergessen, dass Eltern werden für unser Gehirn purer Stress ist. Als Stress Coach weiss ich, dass unser Gehirn es mag, wenn wir uns in der gewohnten Umgebung bewegen. Kommt es zu neuen Rhythmen und Abläufen, gerät es unter Druck.

Kommunikation in schwierigen Situationen – wenn Eltern zu kurz kommen und die Beziehung leidet ...

... dann ist etwas Grundlegendes in der Beziehung aus dem Lot geraten. Eltern werden und Eltern sein, ist ein Kapitel im Leben, das Herausforderungen in der Paarbeziehung garantiert: auf hundert und zurück. Diesen konstruktiv zu begegnen, ist einfacher gesagt als getan und doch im Grunde gar nicht so schwierig.

Conny Sennhauser ist das lebendige Beispiel dafür. Als Kinder- und Jugendcoach beschäftigt sie sich seit geraumer Zeit mit dieser Thematik. Sie ist eine wahre Expertin in diesem Metier. Ihr endloser Hunger nach Wissen hat Conny Sennhauser veran-

lasst, unzählige Lizenzen einzuholen. So trägt die dynamische Frau Diplome in Trauma-Therapie und ist erfahren in integraler lösungsorientierter Psychologie. Die beruflich stark eingebundene Frau engagiert sich als Sport Mental Trainerin,

Stresscoach und Brainkintik-Trainerin. Doch der wichtigste Faktor: Conny Sennhauser ist selbst Ehefrau und zweifache Mutter, die sich nebenbei leidenschaftlich als Fußballtrainerin engagiert. In all diesen Rollen wird sie täglich mit den unterschiedlichsten Familiendynamiken konfrontiert.

«Es gibt kein Richtig und kein Falsch in der Beziehung und Erziehung. Schul- und Lehrbücher sind oft gute Ansätze, um eine gewisse Richtung einzuschlagen, ein Patentrezept für eine glückliche Ehe im Familienleben gibt es jedoch nicht. Der beste Lehrer ist immer noch die Intuition. Intuition ist mehr als blosses Bauchgefühl. Sie ist das Hochgeschwindigkeitsnetz des Gehirns, der heisse Draht zu den Schaltstellen und Entscheidungszentralen des Unbewussten. In meiner Rolle als Mutter zum Beispiel habe ich sehr viele intuitive Entscheidungen getroffen. So habe ich meine Kinder als Baby nie gezwungen, zu einer gewissen Abendstunde ins Bett zu gehen, sondern bei mir natürlich einschlafen lassen, was sehr gut funktioniert hat.»



Eltern werden ist der wohl grösste nicht planbare Wandel im Leben und bedeutet für unser menschliches Wesen erst mal grossen Stress. Wir müssen aufhören so zu tun, als hätten wir alles im Griff, und lernen, Schwierigkeiten beim Namen zu nennen, um im offenen und konstruktiven Dialog in der Beziehung zu wachsen.»

Gibt es gewisse Anzeichen in der Partnerschaft von Eltern, dass sich eine Krise anbahnt?

«Nach meiner Erfahrung deuten persönliche verbale Angriffe auf Schwierigkeiten hin. Auch differenzierte Benennungen können ein Indiz sein. Zum Beispiel, wenn die Ehefrau und Mutter zum Ehemann und Vater sagt: «Dein Sohn hat heute Morgen meine Handtasche durchwühlt.» Solche Aussagen sind indirekte Vorwürfe, welche ernst genommen werden sollten.

Keine gemeinsamen Aktivitäten als Ehepaar, das kann ein weiterer Hinweis

sein. Dies ist übrigens ein enorm wichtiger Baustein für eine gesunde Partnerschaft. Regelmässige Date Nights, Ausflüge oder entspannende Momente als Paar sind ein «Must» für eine blühende Beziehung. Mein Mann und ich zum Beispiel sind beide FC Basel-Fans, und dies haben wir uns auch als Eltern nicht nehmen lassen. Regelmässig haben wir einen Babysitter organisiert, damit wir uns eine Date Night beim Fussballmatch gönnen konnten. Dies hat ungemein gut getan für unsere Beziehung.»

Wie kann ich bei einem Streit respektvoll mit dem Gegenüber kommunizieren? Gerade, wenn einem das Wasser bereits bis zum Hals steht?

«Sich besinnen. Und zwar erst mal, warum man überhaupt mit diesem Menschen zusammen ist, warum man gemeinsam einen Weg gehen möchte. Mir hilft in einer solchen Situation Visualization. Ich nehme mir kurz einen Moment Zeit und lasse

bewusst Bilder unserer ersten Liebe aufleben. Das Gefühl des Feuers und der Verliebtheit. Der Moment der Entscheidung bei der Hochzeit. Dies erdet mich und lässt mich die aktuelle Problematik aus einem differenzierten Blickwinkel angehen. Es fällt dann auch einfacher, die Situation aus der Ich-Perspektive zu benennen und nicht mit «Du hast»-Vorwürfen zu argumentieren. «Ich fühle mich einsam», zum Beispiel, anstelle «Du bist nie da, wenn ich Dich brauche». Wir Menschen sind metaphorisch gesprochen alle kleine Inseln und müssen lernen, Brücken zur gegenüberliegenden Insel zu bauen.

Empathie ist ebenso von Bedeutung. Es ist wichtig, den Partner ernst zu nehmen mit all seinen Gedanken, Ängsten und Themen. Auch wenn man diese selber nicht nachvollziehen kann. Ich empfinde es als sehr herabwürdigend, wenn ein «das ist doch nicht so schlimm» oder Ähnliches kommt, wenn eine Seite sich mitteilt und über Gefühle und Bedürfnisse spricht.»

Gibt es bei einer heiklen Angelegenheit, welche die ganze Familie betrifft, ein absolutes No-Go?

«Ich persönlich empfinde es als verwerflich, wenn bei einer Frage eines Kindes an ein Elternteil die Aussage kommt: «Frag Papa», und auf die Antwort des Vaters folgt dann eine beleidigende Reaktion. Wer eine solche Aussage macht, muss die Antwort akzeptieren können. Alternativ ist eine gemeinsame Lösungsfindung empfehlenswert. Einheit als Eltern gegenüber den Kindern ist zentral für ein harmonisches Familienleben.»

Wie kann ich lernen, besser auf mein Herz anstelle auf meinen Kopf zu hören?

«Einfach machen, dem inneren Impuls folgen. Menschen, denen das nicht natürlich gelingt, können diese Praktik mit einem einfachen Handwerk neu lernen: Tagebuch führen. Was hat geklappt? Welcher Impuls hat Frucht gebracht? Mit diesen Fragen kann ich Schritt für Schritt Erfahrungen sammeln und erhalte eine personalisierte Übersicht, welche positiven Resultate «herzgesteuertes Handeln» mit sich bringt.

Sich selber sein, echt sein, ist ein weiterer bedeutender Faktor. Das Gegenüber und insbesondere Kinder merken sofort, wenn man fremdgesteuert ist. Sich selbst treu sein, ist die Basis für das Handeln aus dem Herzen.»



Conny Sennhauser
Coach, Ehefrau und Mutter

Zum Abschluss drei Goldene Regeln für Eltern



«Diese gemeinsamen Inseln zu schaffen, welche ich zu Beginn erwähnt habe, ist das A und O einer gesunden Liebesbeziehung. Es ist unglaublich wichtig, als Paar eine gemeinsame Aktivität zu gestalten, welche ausschliesslich in Zweisamkeit genossen wird. Eigentlich so simpel, und doch wird dieser Baustein oft vernachlässigt. Inseln, exklusiv für das Paar, sind so etwas wie der Zündstoff für das Feuer der Ehe. Ohne Zündstoff – kein Feuer.



Das Bewusstsein, dass jeder Mensch anders ist, und doch gut ist, so wie er ist, ist ein weiterer wichtiger Faktor, um gesunde Beziehungen leben zu können. Insbesondere bei Kindern, denn jedes Kind ist anders, und in seinem Wesen genau richtig. Vergleiche mit anderen Kindern oder Beziehungen ist Gift, das gemieden werden sollte. Grundakzeptanz und das Vertrauen ins Leben hingegen wahre Medizin. Das tiefe Wissen, dass es gut kommt, schafft Gelassenheit. «Es kommt gut» – diesen Satz dürfen Sie ruhig öfter mal aussprechen, auch wenn Sie ihn noch nicht glauben. Der Glaube wird folgen.



Zu guter Letzt rate ich, das anfänglich angesprochene Rollenbewusstsein zu vertiefen. Denn dies schont vor manch unnötigem Missverständnis. Zu diesem Rollenbewusstsein gehört ebenfalls der nötige Respekt gegenüber dem Partner und den Kindern. Die oberste Regel lautet immer noch: So wie ich behandelt werden möchte, behandle ich auch andere. Denn schliesslich ist jeder Mensch kostbar, und in einem Jedem steckt ein Schatz, den es nicht nur zu entdecken, sondern auch zu ehren gilt. Denn die Liebe ist wie das Leben selbst, kein bequemer und statischer Zustand, sondern ein grosses und wunderbares Abenteuer.»