

ANSPRECHPARTNER

**Sabine Kohl** (sko)  
sabine.kohl@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-309

**Lisa Krause** (kra)  
lisa.krause@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-344

**Lena Quandt** (lq)  
lena.quandt@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-446

**Suria Reiche** (sur)  
suria.reiche@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-336

**Allgemeine Mails an**  
familie@fuldaerzeitung.de  
kinder@fuldaerzeitung.de

# Wie wir wurden, wie wir sind

Biografiearbeit hilft dabei, das Verhalten des Partners besser zu verstehen

FULDA

Die heftigen Streitigkeiten der Eltern von früher sind in Vergessenheit geraten. Warum sollte man sich noch damit beschäftigen. All das hat nichts mit dem jetzigen Leben zu tun: Haus, Partner, zwei Kinder. So ist jedenfalls die Annahme.

Von unserem Redaktionsmitglied **SURIA REICHE**

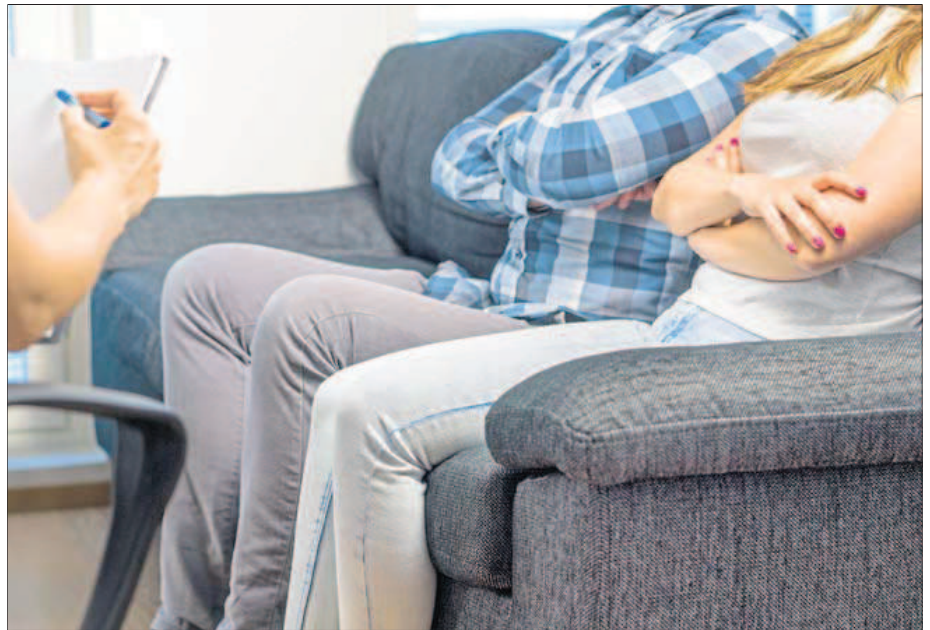
Es heißt oft, dass wir nicht in die Vergangenheit schauen sollen, sondern in die Zukunft. Ein Blick zurück kann aber durchaus auch Probleme in der Gegenwart lösen, meint der Fuldaer Lebensberater Michael Möller (33). Er bietet im Geburtshaus und Familienzentrum Biografiearbeit für Paare an.

Neu ist diese Methode nicht: „Vielen ist sie bei älteren Menschen bekannt. Sie wird oft angewandt, wenn sie am Lebensende noch mal auf das Erreichte oder auch nicht Erreichte zurückschauen wollen“, sagt Möller.

## Die eigene Identität stärken

Die Biografie kann aber auch in anderen Bereichen eingesetzt werden. Zum Beispiel in der Paartherapie. Auf Michael Möllers Couch sitzen oft Paare, die von sich sagen, dass sie sich zu oft über bestimmte Dinge streiten. An sich ist Streit nichts Schlechtes. Jedoch nicht, wenn es bloß ums Rechthaben- oder Machthabenwollen geht.

Von selbst rücken in einem solche Fall nur die wenigsten Menschen von ihrer Meinung ab und reflektieren oder überprüfen ihr Verhalten. Das würde aber helfen. Denn, was nur wenigen bewusst ist: Oft wird in Beziehungen das wiederholt, was man als Kind erlebt hat und worunter man eventuell sogar gelitten hat. Es sind also Probleme, die ihren Ursprung nicht selten in der Vergangenheit haben. Etwa in der Ursprungsfamilie – in der



Streiten tut manchmal gut – aber Paare müssen es richtig tun.

Fotos: Fotolia, privat

Kindheit oder Jugend. „Gab es da ein nicht hilfreiches Verhalten, sollte das keiner in die jetzige Familie mitbringen.“

Aber wie löst man die Schatten seiner Vergangenheit auf? „Zuerst einmal geht es darum, die Phase zu überschreiten, in der sich die Paare gegenseitig Vorwürfe an den Kopf werfen“, sagt Möller. Der 33-Jährige hört den Paaren zu, will wissen, was sie zu erzählen haben. „Manchmal sind es dann ganz banale Aussagen, die aber eigentlich eine Tiefe haben.“ Vielleicht merken die Paare in den Erzählungen gar nicht, dass sie gerade über einen Knackpunkt gesprochen haben. Einen blinden Fleck nennt Möller das. Und den gilt es, zu erörtern. Je früher er gefunden wird, desto besser. „Aber meistens passiert das tatsächlich ganz von allein.“ Ist dieser Punkt gefunden und

entlarvt, geht es darum, das Muster, das zu Streitereien führt, zu lösen. „Ich muss erkennen, dass es mich nicht



Michael Möller

weiterbringt“, so Möller. Seine Aufgabe sei es vor allem, den Dialog zwischen den Paaren zu moderieren. „Ich lenke den Prozess in Richtung Lösung.“

Die erste und zweite Sitzung finde dabei zusammen statt, danach geht Möller in Einzelberatungen über. „Vielleicht kommt einer der Partner sonst nicht zu Wort oder traut sich nicht, alles zu sagen.“ Transparenz sei dabei jedoch enorm wichtig.

Und was auch wichtig sei, ist dass beide Partner sich sicher sind, gemeinsam in die Zukunft zu gehen. Abgesehen davon, dass man durch Biografiearbeit seinen Partner besser kennen und verstehen lernt, hilft sie dabei, die eigene Identität zu stärken. Denn – und das ist Fakt – was diese prägt, kommt zu einem sehr großen Teil aus unserer Herkunftsfamilie.

KONTAKT

Einen Tag **Auszeit** bietet Michael Möller am Samstag, 3. März, im Geburtshaus und Familienzentrum in der Bahnhofstraße in Fulda an. Von 9.30 Uhr bis 17 Uhr können die Paare Themen bearbeiten, die im Alltag nur wenig Platz finden. Außerdem erhalten sie Impulse für ihre Beziehung und können sich mit anderen Paaren austauschen. Weitere Infos gibt es bei Michael Möller unter Telefon (0151) 12 72 75 25.

**MAIL** mail@sinn-und-werte-gestalten.de  
**WEB** sinn-und-werte-gestalten.de



## Was gehört in die Küche?

Spielen mit Kindern macht Spaß. So geht es allen Eltern. Das dachte die Schreiberin dieser Zeilen zumindest bis vor Kurzem. Auslöser ihres Umdenkens war eine Begebenheit aus ihrer eigenen Kindheit, die ihr ihre Mutter neulich beim Essen erzählte. Damals wurde ihm Familienkreis wohl ein Ratespiel gespielt. Eine der Fragen, die es zu beantworten galt, lautete: „Was gehört in die Küche oder in den Haushalt?“ Die Antwort ihres kindlichen Ichs kam wohl wie aus der Pistole geschossen: „Die Mama!“ Hundert Gummipunkte? Bitte nicht, findet die Schreiberin heute, 20 Jahre später. Mamas gehören dahin, wo sie sich am liebsten aufhalten. Und in die Küche gehört zwingend allenfalls der Kühlschrank.

Ihre Kinder- und Familienredaktion

KURZ & BÜNDIG

**DER ISUV** lädt Interessierte am kommenden Dienstag, 20. Februar, um 19.30 Uhr zum Infotreff „Kostenfreie Trennung und Scheidung“, ins ParkHotel Kolpinghaus, Goethestraße 13, in Fulda ein.

## Neue App für Geschwisterkinder

Interaktive Reise in die Welt frühgeborener Babys

REGION

Ein Frühchen kann nicht nur für Eltern eine Herausforderung sein. Auch für Geschwister ist der neue Erdbewohner, um den sich alle Sorgen machen, etwas völlig Neues. Um Familien in dieser Zeit zu helfen, hat der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ eine App herausgebracht.

Die App mit dem Namen „Hallo Frühchen – Frühgeburt kindgerecht erklärt“ richtet sich vorrangig an Geschwister im Vorschulalter und informiert anschaulich über das Thema Frühgeburt. Die Schwester oder der Bruder soll dank ihr ein Verständnis für die besondere Situation entwickeln.

Barbara Mitschdörfer, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbandes, hat die neue App jetzt im Beisein von Bestseller-Autor

Sebastian Fitzek, Botschafter des Bundesverbandes und selbst betroffener Frühchenvater, vorgestellt. Als Väter von drei Kindern im Vorschulalter, das jüngste ebenfalls zu früh geboren, kennt der Thrillerautor die Herausforderungen für Eltern, die all ihren Kindern in dieser sorgenvollen Anfangszeit gleichermaßen gerecht werden wollen, nur zu gut. Auch für die beiden älteren Geschwister des Fitzek-Frühchens waren die ersten Lebensmonate nach der Frühgeburt eine turbulente Zeit.

Die neue App, die von der Krankenkasse Barmer gefördert wird, soll in dieser Situation helfen: Stellvertretend für das eigene Erleben der Kinder wird die Geschichte von Kindergartenkind Amelie erzählt. Auch ihr kleiner Bruder kommt früher als geplant zur Welt. Begleitet wird sie durch die anfangs turbulente Zeit von ihrem Stofftier Tassilo. Die Eltern können entscheiden, ob ein Sprecher die Geschichte erzählen soll. Alternativ kann sie auch vorgelesen werden. sur



Foto: Suria Reiche

## „Mama, ich kann das ganz allein!“

Wer sein Kind ernstnimmt, könnte belohnt werden

FULDA

„Mama, ich kann das allein“ – eigentlich sagen uns unsere Kinder selbst, was sie können. „Nimmt man sich als Erwachsener nur ein bisschen mehr Zeit, erlebt man eine Überraschung“, sagt Julia Spätling (44) von der Familienschule Fulda.

„Die Kinder werden schneller selbstständig, wenn man sie lässt“, so Spätling. Auch sehr kleine Kinder seien bereits in der Lage auszudrücken, was sie wollen und können. Die Kinder würden dadurch Selbstbestätigung und Selbstwirksamkeit erfahren, weil sie in der Lage sind, etwas zu schaffen. „Wie stolz sind die Spösslinge, wenn sie einem etwas bringen können, sie die Schuhe selber anziehen, das WC-Papier nach Hause tragen können, die Blumen auf dem Balkon gießen dürfen, auf etwas heraufklettern können ohne Hilfe.“ Damit will Spätling nicht sagen, dass man seine Kinder wie Erwachsene behandeln sollte.



Es ist wichtig, Kinder ernstzunehmen, wenn sie etwas allein machen sollen: etwa essen. Foto: Fotolia

Aber man solle altersgerecht ausprobieren, welche Dinge des alltäglichen Lebens sie selbst machen können.

Besonders am Esstisch sei das wichtig: „Gerade wenn sie sagen, dass sie allein essen wollen, und man das zu sehr einschränkt, kann das schnell dazu führen, dass die Kinder gar nichts essen wollen.“ Diese trotzige Reaktion können Eltern laut Spätling umgehen, wenn sie ihre Regeln und Grundsätze immer wieder überdenken. „Passen sie noch?

„Der tolle Effekt ist, dass sehr kleine Kinder schon viel mehr erzählen, weil sie das Gefühl haben, dass sie etwas zu sagen haben, die Eltern ihnen zuhören und sie verstanden werden.“ Wertschätzung, aktive Bestätigung und eine angemessene Reaktion auf das Gehörte seien Grundlage einer funktionierenden Verständigung in der Familie; auch bei den Großen. sur