



von  
Lydia Klassen

## Das Gordon-Familientraining

Das Gordon-Familientraining (GFT) wurde von Dr. Thomas Gordon und seinen Mitarbeitern in Solana Beach, Kalifornien, auf der

Grundlage seines Buches „Familienkonferenz“ entwickelt.

Dr. T. Gordon war Schüler und später auch Mitarbeiter von Carl R. Rogers, dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie. Das Gordon-Modell ist seit Beginn der 60-er Jahre in 43 Ländern der Erde verbreitet. Weltweit sind über 1,5 Millionen Menschen in den Fertigkeiten dieses Ansatzes geschult. Alle Seminarveranstaltungen werden geleitet von speziell im „Gordon-Modell“ ausgebildeten Personen.

### Was ist das Gordon-Modell?

Das Gordon-Modell ist ein System von Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien, die auf dem personenzentrierten Ansatz von C. Rogers basieren.

Das GFT bietet die Möglichkeit, die Haltung und Erziehungsgewohnheiten zu überdenken und gegebenenfalls in kleinen Schritten zu verändern. Die Eltern erlernen Fertigkeiten, die sie in ihrer Familie und im Kontakt mit anderen Menschen ausbauen können. Es ist kein Verhaltenstraining oder Therapieprogramm. Das Gordon-Familientraining eignet sich für

- alle Personen, die ihre Familienbeziehungen positiv beeinflussen und eine partnerschaftliche Beziehung mit ihren Kindern führen wollen,
- vorbeugend für Eltern von sehr jungen Kindern, bei denen sich

noch keine Schwierigkeiten oder Probleme zeigen,

- für Eltern Heranwachsender, die unerwünschtes Verhalten ändern und Probleme in Elternhaus und Schule überwinden wollen,
- für Eltern mit Kindern mit Behinderung,
- für alleinerziehende Mütter, Väter, Stiefeltern, Pflegeeltern,
- für Eltern aus verschiedenen Kulturen und mit unterschiedlichem religiösen Hintergrund,
- als Fortbildung für Erzieher/-innen in Kindergärten, Tagesstätten und Heimen, Lehrer/-innen, Tagesmütter, Pflegepersonal in medizinischen Einrichtungen.

Der erste Grundsatz des GFT heißt: Eltern sind wichtig

Viele Erwartungen, wie z.B. Eltern müssen ihre Kinder immer lieben, im-

mer konsequent sein, an einem Strang in der Erziehung ziehen sowie der gesellschaftliche Druck verunsichern die Eltern häufig in dem Maße, dass sie sich als Person häufig in den Hintergrund stellen.

Eltern sind Menschen mit Bedürfnissen, die zweifellos befriedigt werden müssen. Als Menschen sind Eltern sowie auch ihre Kinder nicht immer in der gleichen Verfassung oder Stimmung. Manchmal halten sie mehr aus, manchmal weniger, was ihr Handeln und die Annahmefähigkeit beeinflusst. Eines der wichtigsten Ziele des GFT ist, den Eltern die Möglichkeit zu bieten, das Verhalten des Kindes entsprechend zu beeinflussen, sobald es ihre wichtigsten Bedürfnisse stört.

### Kinder sind wichtig

Eine zweite und genauso wichtige Meinung des GFT ist, dass Kinder, genauso wie die Eltern, ein Recht darauf haben, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Oft brauchen sie eine spezielle Unterstützung und Hilfe seitens der Eltern. Ein wichtiges Ziel des GFT ist, den Eltern zu zeigen, wie sie ihrem Kind helfen können, mit Schwierigkeiten und Problemen fertig zu werden.

### Beziehungen sind wichtig

Häufig kommt es zwischen Eltern und Kindern zu Konflikten, weil sie unterschiedliche Bedürfnisse haben. Ein drittes wichtiges Ziel des GFT ist, die Eltern und Kinder in ihrem Bemühen zu unterstützen, eine gute Beziehung auszubauen und zu helfen, Konflikte so zu lösen, dass es keine Verlierer gibt.

### Familien sind wichtig

Ein viertes Ziel betrifft weder Konflikte noch Probleme, sondern es besteht in der Absicht, die Familie so zu fördern, dass sie in harmonischer, herzlicher, offener und ehrlicher Atmosphäre leben kann.

Im GFT wird den Eltern ein vollständiges System vermittelt – Grundbegriffe wie auch Techniken. Und ein System kann nur Schritt für Schritt dargelegt werden.

Beim 1. Schritt befassen wir uns mit uns selbst: den Eltern, der Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind, und die Sprache der Annahme. Kein Elternteil empfindet für jedes Verhalten eines Kindes Annahme. Manche Verhaltensweisen eines Kindes werden immer im Bereich der „Annahme“ oder „Nicht-Annahme“ liegen. Und manchmal fällt es den Eltern schwer, sich zu entscheiden, wie sie das Verhalten des Kindes empfinden sollen. Dann bleibt dem Elternteil nichts anderes übrig, als „falsche Annahme“ an den Tag zu legen, d.h. nicht die wirklichen Empfindungen zu zeigen, sondern „so zu tun als ob“. Nehmen wir an, das Elternteil möchte

in einer bestimmten Situation zum Verhalten des Kindes „Nein“ sagen, hat aber Sorge, dass das Umfeld ihm gegenüber ablehnend reagiert, und sagt „Ja“. Das Kind spürt diese „Unechtheit“ im Verhalten des Elternteils und fordert mit dem Fortsetzen seines Verhaltens die echten Empfindungen und somit auch klare Handlungen heraus. Um einen Konflikt bewältigen zu können, müssen die Eltern diese Konfliktsituation, das Verhalten des Kindes sowie das eigene Verhalten verstehen und einordnen können. Nur wenn sie wissen, was los ist und wer im Besitz des Problems ist, sind sie in der Lage, konstruktiv zu handeln. Mithilfe des GFT erlernen die Eltern die jeweiligen Fähigkeiten: z.B. ist das Kind im Problembesitz, so kann der Elternteil ihm „aktiv zuhören“ und es bei der Lösung des Problems begleiten (im GFT wird zur Hilfe das 6-Stufen-Modell angeboten). Beim 2. Schritt ist die Kommunikation ein wichtiges Thema. Jedes Kind wird von Zeit zu Zeit ein persönliches Problem besitzen, welches belastende Gefühle hervorruft. Die Eltern sind in der Regel bemüht, ihrem Kind zu helfen, aber nicht immer sind sie erfolgreich in ihrem Tun.

Beim GFT setzen sich die Eltern mit den 12 Kommunikationssperren auseinander, die den Kommunikationsfluss stoppen, der von der problembeladenen Person ausgeht. Einige der Kommunikationssperren sind Lösungen (z.B. „Dann lass doch die Finger davon!“), die dem Kind zeigen, dass der Elternteil dem Kind nicht zutraut, seine eigene Lösung zu finden, sondern noch vom Elternteil abhängig ist. Andere sind beurteilend („Du bist doch nur faul!“), sondierend, fragend („Wer hat denn angefangen?“), ablenkend („Morgen hast du es vergessen!“) oder wertend („Das ist nicht richtig!“). Alle Kommunikationssperren machen den Wunsch deutlich, das Kind zu ändern.

Durch die Fertigkeiten des „aktiven Zuhörens“ und den Einsatz der „Türöffner“ kann ein Elternteil sein Kind durch einen Problemlösungsprozess



führen, ohne ihm die Verantwortung für die Lösung seines Problems abzunehmen, und ihm dadurch effektiver helfen. Diese Begleitung fördert die Entwicklung des Kindes zur Selbstständigkeit. Durch das „aktive Zuhören“ werden die Kinder befähigt, ihre Gefühle zu erkennen, sie zu benennen und einen Weg zu finden, mit den Gefühlen und mit dem Problem selbst konstruktiv umzugehen. Von einer klaren Kommunikation sprechen wir dann, wenn diese Botschaft von mir handelt und möglichst genau das beinhaltet, was ich im Moment innerlich erfahre. Sie hat zum Ziel, dass die andere Person versteht, was in mir vorgeht. Beim GFT setzen wir uns intensiv, in Theorie und Praxis, mit dem Unterschied zwischen einer klaren Kommunikation (Ich-Bot-

schaft) und unklaren Kommunikation (Du-Botschaft) auseinander.

Die unvermeidlichen Eltern-Kind-Konflikte („Wer soll siegen?“) sowie elterliche Macht sind beim 3. Schritt das Hauptthema.

In einer Familie sind Konflikte unumgänglich. Zu glauben, dass Eltern und Kinder über längere Zeit ohne Konflikte zusammenleben können, ist eine Illusion und entspricht nicht der Wirklichkeit.

Beim GFT wird zwischen zwei Arten von Konflikten unterschieden: Bedürfniskonflikte und Wertekollisionen.

Bei Bedürfniskonflikten ist es wichtig, dass die Bedürfnisse des Kindes und des Elternteils als grundsätzlich gleichwertig anerkannt werden. Nur so kann gemeinsam eine befriedigende Lösung des Problems (ohne Machtanwendung) gefunden werden.

Kinder zu erziehen, heißt auch Einfluss auf deren Wertvorstellungen bezüglich seiner Lebensführung (Gewohnheiten, Kleidung, Hausaufgaben, Freunde etc.) zu nehmen. Das GFT gibt Hilfestellung, wie die Eltern wirksamen Einfluss ausüben können bei unterschiedlichen Wertvorstellungen bzw. Konflikten, ohne die Kinder abzuwerten, zu demütigen oder Macht auszuüben.

Dr. T. Gordon vertritt die Meinung, dass Eltern fast ohne Ausnahme in drei Gruppen eingeteilt werden können – in die „Sieger“, die „Unterliegenden“ und die „Schwankenden“. Eltern in der ersten Gruppe (Sieger) verteidigen nachdrücklich und begründen überzeugend ihr Recht, Macht über das Kind auszuüben. Sie glauben an Verbote, fordern ein bestimmtes Verhalten, geben Befehle und erwarten Gehorsam. Sie drohen Strafen an und verhängen Strafen, falls es unfolgsam ist. Entstehen Konflikte zwischen den Bedürfnissen der Eltern und denen des Kindes, bewältigen diese Eltern die Konflikte stets so, dass der Elternteil siegt und das Kind unterliegt. Im Allgemeinen begründen diese Eltern ihren „Sieg“ durch so klischeehaftes Denken wie: „Ich weiß, was gut für dich ist.“, „Es

geschieht nur zu deinem Besten.“ Die zweite Elterngruppe (Verlierer), zahlenmäßig etwas kleiner als die „Sieger“, räumt ihren Kindern meistens viele Freiheiten ein. Diese Eltern vermeiden es bewusst, Beschränkungen aufzuerlegen, und bekennen stolz, keine autoritären Methoden zu dulden. Entsteht zwischen den Bedürfnissen der Eltern und denen des Kindes ein Konflikt, ist es fast durchweg das Kind, das siegt, und der Elternteil, der unterliegt, weil diese Eltern glauben, es ist schädlich, das Kind in seinen Bedürfnissen zu frustrieren.

Die wahrscheinlich größte Gruppe von Eltern setzt sich aus denen zusammen, denen es unmöglich ist,

Kinder weisen oft unterschiedliche Auffälligkeiten und psycho-emotionale Störungen auf.

Beim 4. Schritt lernen die Teilnehmer des GFT „die Niederlagelose-Methode“ der Konfliktbewältigung und deren praktische Anwendung kennen. Eltern, die zwischen den beiden Methoden „springen“, stellen überrascht fest, dass es eine Alternative zu den zwei „Sieg-Niederlage-Methoden“ gibt. Es ist die „Niederlagelose-Methode“ der Konfliktbewältigung und es ist eines der wichtigsten Ziele unseres Programms, den Eltern helfen zu lernen, wie man sie erfolgreich anwendet. Diese Methode ist nicht neu. Viele Ehepaare klären ihre Konflikte durch gemeinsames Lösen der Pro-

Fertigkeiten und Fähigkeiten des Gordon-Familientrainings auseinandersetzen.

Diese Methode, durch wirksame Behandlung von Konflikten gegenseitige Wertschätzung, Respekt in die Familie zu bringen, ist der Kern von Gordons Auffassungen. Sie ist der Hauptschlüssel zu elterlicher „Effektivität“. Eltern, die sich die Zeit nehmen, sie zu verstehen, und sie dann als Alternative zu den beiden „Sieg-Niederlage-Methoden“ gewissenhaft in der Familie anwenden, werden reich belohnt, gewöhnlich weit über ihre Hoffnungen und Erwartungen hinaus.

### Meine Erfahrungen mit dem GFT



konsequent einer der beiden Auffassungen zu folgen. Dementsprechend schwanken sie in dem Versuch, zu einer „vernünftigen Mischung“ aus beiden zu kommen, zwischen Strenge und Nachsicht, Härte und Milde – Siegen und Unterliegen hin und her. Im seinem Buch „Familienkonferenz“ zitiert Dr. T. Gordon eine Mutter: „Ich versuche, mit meinen Kindern nachsichtig zu sein, bis es so arg wird, dass ich sie nicht mehr ertragen kann. Dann habe ich das Gefühl, andere Seiten aufziehen zu müssen, und fange an, meine Autorität zu gebrauchen, bis ich so streng werde, dass ich mich selbst nicht mehr ausstehen kann.“

Eltern dieser Gruppe sind oft verwirrt und unsicher in ihrem Handeln, Denken und ihren Empfindungen. Deren

bleme. Ebenso verfahren Geschäftspartner. Sogar Kinder bewältigen ihre Konflikte in gegenseitigem Einverständnis oder durch formlose Verträge, die für beide Seiten annehmbar sind („Wenn du das tust, lasse ich das andere auch sein.“). Nur haben wenige Eltern sie jemals als eine Methode zur Bewältigung von Konflikten zwischen Eltern und Kindern angesehen. Die Anwendung der „Niederlagelose-Methode“ erfordert einen sehr grundlegenden Wandel in der Einstellung der meisten Eltern gegenüber ihren Kindern. Es braucht Zeit, sie zu Hause anzuwenden, und sie verlangt, dass die Eltern zuerst die Fähigkeit vorurteilslosen Zuhörens und des aufrichtigen Mitteilens ihrer Empfindungen lernen. Die Eltern müssen sich mit der eigenen Rolle und mit vielen

Ich selbst bin Mutter von zwei, mittlerweile fast erwachsenen, Mädchen. Die „Familienkonferenz“ von Dr. T. Gordon habe ich kennengelernt, als meine Jüngste 4 Jahre alt war. Seitdem ist diese Haltung, die das Konzept von GFT vermittelt, in unserer Familie nicht mehr wegzudenken. In meinen verschiedenen Berufsfeldern als Lehrerin, Erzieherin und Spieltherapeutin bin ich immer wieder auf unterschiedliche Vorstellungen vom zwischenmenschlichen Miteinander gestoßen, aber eins hatten diese alle gemeinsam: Die Eltern suchten nach einer Erziehungsmethode, die alle (Eltern und Kinder) zufriedenstellt. Die Autorisierung zur Gordon-Familientrainerin hat es mir möglich gemacht, den Eltern ein Konzept anzubieten, das harte Arbeit an der eigenen Persönlichkeit mit sich bringt, Mut erfordert, frühere „Erziehungsmethoden“ in Frage zu stellen und die eigene Haltung, den anderen Menschen gegenüber, eventuell zu korrigieren. Im Kurs treffen die Eltern auf Menschen, die ähnliche Gefühle, Sorgen und Probleme in der Erziehung ihrer Kinder haben. Das Gefühl, nicht allein zu sein mit diesen Sorgen, schafft Erleichterung und trägt erheblich zur Gruppenatmosphäre bei. Mir ist es sehr wichtig, dass jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer (es sind nicht nur Eltern, viele Fachkräfte nutzen das GFT als Fortbildung) in der Gruppe Raum und Zeit bekommt, indem



er/sie sich wertfrei mitteilen darf. „Wo stehe ich? Was kann ich besonders gut? Was möchte ich verändern? Was möchte ich beibehalten?“ Es sind alles Fragen, die sich jeder nur selbst beantworten kann. Denn es gibt kein Patentrezept für die Kindererziehung und den Umgang miteinander. Die Eltern kommen in den Kurs mit vielfältigen Erfahrungen: Erfolgen und Niederlagen. Sie sind selbst mit unterschiedlichen Methoden erzogen worden und haben ganz bestimmte Werte und Vorstellungen, was sie sich für sich und ihre Kinder wünschen. Sie haben ein gutes Gespür für Situationen, die gut oder schief gelaufen sind, sie können es auch erzählen, nur sie wissen nicht, wie sie es verändern können. Jeder handelt nach bestem Wissen und Gewissen und ist ständig auf der Suche nach neuen, besser funktionierenden Ideen.

Das Umdenken fällt oft sehr schwer. Die Eltern sehen die Probleme des Kindes oft als persönliches Versagen der Mutter oder des Vaters an („Ich habe alles falsch gemacht!“). Dadurch kommen auch die Ängste und Probleme der Eltern zur Geltung. Die Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen ermöglicht den Eltern, für sich einen Weg zu entwickeln, wo die Kinder auf ihren eigenen Weg gebracht werden können. Die Eltern begleiten und unterstützen sie dabei.

Es nimmt den Eltern eine Menge Druck, wenn sie hören, dass es nur menschlich ist, eigene Bedürfnisse auch wahrzunehmen und nicht immer funktionieren zu müssen. Dass sie erst dann von ihren Kindern respektvoll behandelt werden, wenn sie es ihnen vorleben, indem sie lernen, für sich gut zu sorgen, ist neu und schafft Erleichterung. Gleichzeitig stellen sie sich auch die Frage: „Was werden die anderen über mich jetzt denken? Wird dann gesagt, dass ich meine Elternpflicht nicht mehr ernst nehme?“ Es ist eine Grundsatzfrage, die die Eltern stark verunsichert, denn es sind ja die Eltern, die beschuldigt werden, wenn ihre Kinder problematische Verhaltensweisen zeigen. Im Laufe des GFT verändert sich die Haltung der Eltern, was zwangsläufig eine Verunsicherung im näheren Um-

feld hervorruft. Die geschulten Eltern sind viel sensibler geworden, was die Belange der Kinder betrifft, sie reagieren darauf anders, nicht so wie die „meisten“. Sie werden „komisch“ angeschaut oder auch mit ihrer Haltung konfrontiert. Mir ist es ein besonderes Anliegen, den Eltern die unterschiedlichsten Konfliktsituationen aus der Sicht des Kindes zu beleuchten, was zum Verständnis erheblich beiträgt. Nach ca. der 3. Sitzung (insgesamt 8) berichten viele Eltern schon, dass es zu Hause friedlicher zugeht, dass sie ihre Kinder anders erleben und besser verstehen können, und sie suchen nach dem Grund. „Wir haben noch nichts verändert!“ Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Annahme“ bringt schon eine ganze Menge in Bewegung, durch die wöchentliche Reflektion der Erlebnisse „schärfen“ die Eltern ihren Blick und lernen die Situationen zu „durchschauen“. D.h. wer hat in diesem Konflikt das Problem und kann ich dieser Person gegenüber annehmend empfinden? Wenn sie das beantworten, können sie auf die Fertigkeiten des GFT zurückgreifen und die problembeladene Person bei der Lösungssuche begleiten. Durch das Erlernen der unterschiedlichen Fertigkeiten des GFT sind die Eltern oft erstaunt über die Einfachheit der Methoden: „Es ist eine Erleichterung zu wissen, dass ich nicht sämtliche Lösungen für die Probleme meiner Kinder haben muss. Dass ich meinem Kind ruhig zutrauen darf, eine eigene Lösung zu finden.“

Eine weitere Situation ist das Wechseln zwischen den verschiedenen Erziehungsmethoden (Sieger, Verlierer). Es kostet die Eltern eine Menge Kraft und Zeit, es macht unzufrieden. Bei der „Niederlagelose-Methode“, die im GFT durch Rollenspiele, Präsentationen und Kleingruppenarbeit erlernt wird, geht es um eine konsequente Haltung den Kindern gegenüber, die von Respekt, Wertschätzung und Akzeptanz geprägt ist. Die Kinder können dadurch auf eine Verlässlichkeit seitens der Eltern zurückgreifen, was Sicherheit bedeutet, die nicht jeden Tag neu angezweifelt werden muss.

Ich bin überzeugt davon, dass wir den Eltern alles sagen müssen – alles, was man über das Schaffen einer effektiven Eltern-Kind-Beziehung weiß, angefangen mit einigen grundsätzlichen Dingen. Im GFT erhalten die Eltern Gelegenheit, selbst Fachleute in der Behandlung der unvermeidlichen Probleme zu werden, zu denen es in allen Eltern-Kind-Beziehungen kommt. Die Teilnehmer des GFT, die sich auch weiter unter „Gleichgesinnten“ mit Erziehungsthemen auseinandersetzen wollen, treffen sich monatlich in der Begleitgruppe. Die Begleitgruppe ist durch interessierte Eltern entstanden, die ihre Fähigkeiten vertiefen wollen.

Das GFT ist eine Grundlage für das alltägliche Miteinander. Es ist vielseitig einsetzbar und unterstützt, z.B. beim Rituale-Entwickeln, Geschwisterkonflikte auf eine andere Art zu lösen. Das bringt Bestätigung, dass jedes Familienmitglied ein Recht auf Bedürfnisse hat.

Für mich ist jeder Kurs aufgrund der Vielschichtigkeit der Personen und Themen immer wieder eine neue Herausforderung und persönliche Bereicherung. Ich empfinde tiefen Respekt vor der Offenheit und dem Mut der Eltern, sich der Gruppe in diesem Prozess anzuvertrauen, und es bereitet mir sehr viel Freude und Spaß, mit den Teilnehmern zu arbeiten und die Veränderungen und die kleinen und großen Erfolge in jeder Familie mitzuerleben.

**Lydia Klassen** ist Erzieherin, Lehrerin und Gordon-Familientrainerin.

**Kontakt:**

Lydia Klassen  
Im Berkendahl 13  
32051 Herford  
Tel. 05221 2753154  
E-Mail: [lklassen@teleos-web.de](mailto:lklassen@teleos-web.de)

„kinderleicht!?“ wird in loser Folge die Konzepte einzelner Elternkursanbieter in der Rubrik „Erziehungspartnerschaft“ näher vorstellen. Lesen Sie in dieser Ausgabe mehr zum „Gordon-Familientraining“.