

# Gespräch über Eifersucht mit einer Mutter, ihrer 6-jährigen Annina und ihrer 3-jährigen Melanie und 12 Erwachsenen

## beim Kaffeetrinken 1 Stunde

Die Mutter, Frau Kälin, kommt mit ihren zwei Kindern nach dem Mittagessen zum Kaffeetrinken in eine Erwachsenenrunde dazu, die mitten in einem sehr persönlichen Gespräch über Eifersuchtsgefühle steht. Mutter und Kinder sind schüchtern und unsicher, ob man sie in dieser grossen Runde dabei haben will, auch wenn ein paar sowohl Mutter als auch Kinder kennen. Um dieser Vorsicht entgegenzuwirken, werden sie herzlich begrüsst. Sie haben Süssigkeiten zum Schenken dabei.

Psychologe: Das freut mich aber, dass Ihr hier noch dazu kommt.  
Ihr habt ja etwas mitgebracht. Das ist aber sehr nett. Was ist denn das?

Annina (*schüchtern*): Vogelnestli

Psychologe: Eine ganze Schachtel voll. Da habt Ihr Euch überlegt, uns eine Freude zu machen. Das freut uns tatsächlich. Ihr habt schon gedacht, dass wir so viele sind. Da könnt Ihr gerade bei unserem Gespräch mit uns Erwachsenen mitmachen.

Und Du Melanie? Du hast ja auch noch etwas mitgebracht. Was ist denn das?

*Melanie ist schüchtern und sagt nichts.*

Psychologe: Ich glaube, es sind Spitzbuben? Das nehmen wir gerne. Sollen wir das hier auf den Tisch stellen? Dann kann jeder nehmen, der will. Vielen Dank. Wir freuen uns sehr.

Ich glaube, die anderen wissen gar nicht, wie Ihr heisst. Ihr kennt Euch zum Teil ja noch nicht. Das ändert sich aber schnell. Das ist Frau Kälin und ihre zwei Kinder, Annina und Melanie.

Gehst du schon in den Kindergarten, Annina?

Annina: Ja, aber heute nicht. Ich bin bei Mama.

Psychologe: Und Du Melanie? Bist Du immer bei Deiner Mama?

Melanie: Ja, ich spiele.

Psychologe: Ja, Ihr seid eine nette Familie zusammen. Am Abend kommt ja dann der Vater noch dazu. Aber der muss viel arbeiten, da wird es manchmal spät.

Wir sind hier mitten im Gespräch mit allen zusammen, sprecht nur auch mit. Wir sprechen gerade über Eifersucht. Herr Koller wollte gerade etwas erzählen

*Herr Koller stockt, es ist ihm sehr unangenehm. Er muss sich sammeln, weshalb das Gespräch anders weitergeführt wird.*

Psychologe: Wir haben gerade sehr gut gegessen, wie Ihr seht. Was habt Ihr denn zum Mittagessen gehabt?

Annina: Fisch und Kartoffeln.

Psychologe: Habt Ihr das gerne?

Annina: Ja, ja.

Melanie: Gut gewesen.

Psychologe: Da hat die Mutter gut gekocht. Da habt Ihr es gut, wenn sie sich immer Zeit nimmt und sich etwas Feines zum Essen überlegt. Dann könnt Ihr Freude haben. Nicht alle haben Zeit zum Kochen.

Also ich sage Euch, was wir gerade schon gesprochen haben. Herr Koller ist Gärtner. Er kann alles im Garten machen. Blumen einpflanzen, giessen, Büsche und Bäume schneiden, damit sie im Herbst wieder schön aussehen.

Frau Kälin: Wisst Ihr, wie der Herr Meier bei uns. Der hilft uns immer im Garten, mäht den Rasen und schneidet die Büsche.

Psychologe: Herr Koller arbeitet mit anderen Gärtnern. Ein Kollege hat immer wieder laut geschimpft oder hat dumme Sachen zu ihm gesagt. Oder der Kollege hat immer dann, wenn Herr Koller etwas erzählt hat, noch etwas viel Besseres erzählen wollen. Er hat ihn auch immer wieder ausgelacht. Das hat Herr Koller oft nicht verstanden. Dann ist es ihm schlecht gegangen. Er war traurig und musste manchmal beinahe weinen. Er hat immer gedacht, er sei ein schlechter Mensch. Jetzt ist Herr Koller heute auf die Idee gekommen, dass der Kollege vielleicht eifersüchtig war und dass er selbst gar nicht komisch ist. Also die Eifersucht kann einem selbst und anderen das Leben sehr schwer machen. Da gibt es immer wieder Streit und man fühlt sich einfach nicht wohl, wenn der andere immer alles besser wissen muss oder noch mehr können muss.

Ich sehe gerade an Euren Gesichtern, dass Ihr jetzt vielleicht nicht versteht, was Eifersucht ist?

Annina: Ja

Psychologe: Das ist gut, wenn man das merkt. Ihr könnt aber auch immer fragen, wenn Ihr etwas nicht versteht. Das gilt nämlich hier für alle. Man kann immer alles fragen oder man sieht es eben am Gesicht. Also was ist Eifersucht. Zum Beispiel hat sich Herr Koller einmal sehr gefreut und hat erzählt: Ich habe zu Hause schöne Fische. Dann hat sein Kollege sofort gesagt: Ich habe 1000 Fische. Er vergleicht sich immer mit Herr Koller und will immer besser sein. Er glaubt, dass er zu wenig zu bieten hat. Deshalb muss er immer zeigen, dass er mehr hat als Herr Koller und kann sich leider nicht mit ihm freuen.

Annina: Wir haben auch ein Aquarium. Da leben Gubbis drin. Wir haben auch 1000 Gubbis.

Frau Kälin: Es sind wirklich sehr viele. Die haben jetzt Kleine bekommen.

Annina: Und einer ist gestorben. Und einer war ganz krumm.

Psychologe: Dann habt Ihr ihn begraben?

Annina: Den haben wir begraben.

Melanie: Und der Krumme, den haben wir weggetan.

Psychologe: Ja die Fische sterben auch manchmal und wenn einer so krumm ist, dann geht es ihm gar nicht gut.

Ich will gerne noch etwas zur Eifersucht sagen. Wenn man eifersüchtig ist, dann will man immer besser sein wie die anderen. Man denkt immer, ich bin nicht wichtig. Weil jeder auch wichtig sein will und es nicht merkt, wenn man mit anderen fröhlich zusammensitzt, dann meint man, dass man erst beweisen muss, dass man wichtig ist. Vielleicht glaubt man sogar, dass man sich wichtiger machen muss wie ein anderer.

*Da Herr Koller sich im Leben nur sehr selten vorgewagt hat und nicht gelernt hat, über das nachzudenken und zu reden, was ihm im Leben zustößt, kommt die Psychologe wieder auf die Frage der Eifersucht bei seinen Erlebnissen zurück.*

Psychologe: Herr Koller, es interessiert mich noch, was Sie meinen, was das bei dem Mann in Ihrem Betrieb war?

Herr Koller: Ich habe in den letzten Tagen gemerkt, dass mein Kolege öfter ausgerastet ist, weil er es nicht ausgehalten hat. Ich habe das früher gar nicht gemerkt, warum er immer so war. Er war ein guter Typ, aber er musste immer besser sein. Das ist schon komisch. Ich habe einmal davon gesprochen, dass ich DVDs habe, da hat er sofort sagen müssen, dass er viel mehr hat. Er hat dieselben DVDs gekauft wie ich. Dann hat er eines Tages gemeint, er hätte jetzt alle DVDs weggeworfen, weil er sie gar nicht brauchen könnte. Die seien gar nichts wert. Das war immer so, dass er mich abgewertet hat. Zudem musste er einfach immer aufschneiden und sich besser geben. Er hat mich immer klein gemacht. Es hat mich immer fast zur Verzweiflung gebracht, weil ich mir immer so blöd vorgekommen bin.

*Da Herr Koller fälschlicherweise noch sicher ist, dass solche Vorkommnisse nur ihn betreffen, da er sich noch gar nie mit anderen darüber unterhalten hat und diese Abläufe auch nicht aus der Literatur kennt, stellt der Psychologe seine Erlebnisse für ihn und alle anderen Teilnehmer in den richtigen Rahmen und vertieft den Gedanken:*

Psychologe: Das gibt es sehr oft - bei Erwachsenen und bei Kindern. Da haben es zum Beispiel zwei lustig miteinander und müssen miteinander lachen und ich stehe ein bisschen weiter weg und ich denke vielleicht: Die verstehen sich gut. Die haben es lustig. Die wollen mich sicher nicht dabei haben. Und schon bin traurig oder sogar ein bisschen beleidigt und finde: Ich warte lieber ein bisschen weiter weg von denen. Wie könnte man das dann machen, dass man nicht

traurig wird? Hast Du eine Idee, Annina? Oder Du Melanie?

Annina: Weiss ich nicht. Kann ich nicht sagen.

*Da der Psychologe annimmt, dass Annina und Melanie auch mit ihren Kolleginnen und Kollegen so zurückhaltend sind wie sie auch am Anfang des heutigen Gesprächs waren, bei dem es sehr lange brauchte, um ihnen genug Sicherheit zu geben, dass sie willkommen sind, will er sie unterstützen, anderes auszuprobieren. Und will ihnen aber auch zeigen, dass man das entwickeln kann und sie nicht nur die einzigen sind, die zurückhaltend sind. Viele Erwachsene denken ja auch fälschlicherweise, dass die anderen selbstsicherer sind und merken auch nicht, dass die meisten Menschen Unsicherheitsgefühle kennen.*

Psychologe: Das fragen sich viele Erwachsene, wie man es machen kann, sich nicht traurig zurückzuziehen, wenn andere fröhlich zusammen sind. Die wissen es meistens auch nicht. Ihr zwei Kinder könnt es zum Glück jetzt schon lernen. Dann lebt ihr besser. Jeder Erwachsene, der sich freundschaftlicher den Menschen gegenüberstellt hat es auch besser.

Ich finde, am einfachsten ist es in dem Beispiel, man geht zu den zweien dazu und lacht auch mit.

Annina: Und wenn man gar nicht lachen kann, weil man es nicht lustig findet?

*Wie so viele andere, ist auch Annina schon sicher, dass es nicht so einfach ist, sich mit anderen zusammenzutun. Der Psychologe weiss aber, dass Annina nur eine einzige Freundin hat und bis jetzt sehr selbstbewusst jede Anregung von Eltern und Kindergärtnerinnen immer abgelehnt hat, mit anderen zu spielen oder in der Runde im Kindergarten mitzumachen.*

Psychologe: Das ist eine wichtige Frage. Die haben viele. Das ist es ja gerade, dass einem das eigene Gefühl eine falsche Richtung vorgibt. Deshalb finde ich, man probiert es einmal, es ein bisschen lustig zu finden. Das ist gar nicht so schwierig das zu probieren, etwas doch lustig zu finden. Man probiert es und die anderen nehmen einen gerne mit. Man weiss ja, dass man vieles lustig findet, wenn man sich gut mit den anderen versteht. Oder Du fragst die anderen, was so lustig ist, damit Du auch mitlachen kannst. Du gehst zu den anderen und die merken, dass Du gerne mit ihnen sein willst. Die freuen sich dann und dann merkst Du, dass die einen gerne dabei haben.

Annina: Das ist nicht einfach

*Annina bleibt skeptisch, weil sie eine innere unbewusste Überzeugung aufgebaut hat, dass man bei anderen vorsichtig sein muss und lieber darauf wartet, dass sie auf einen selbst zukommen wie sie es von ihren Eltern kennt. Dieser Irrtum verführt sie zu ihrer Zurückhaltung. Sie fühlt sich aber in dieser Runde so wohl, dass sie darüber spricht, was sie empfindet.*

Psychologe: Ja, es ist manchmal nicht einfach, wenn man glaubt, die anderen wollen einen nicht dabei haben. Man hat eine falsche Meinung. Man ist ganz sicher, da kann ich nicht mitmachen, man meint, die wollen einen nicht. Aber jetzt, wenn wir in dieser gemütlichen Runde darüber so offen reden, fällt es einem auf, dass man gar nicht probieren kann. Man glaubt, dass man recht hat und entwickelt ein trauriges Gefühl und geht auf Abstand. Das nächste Mal kann man es einmal ausprobieren. Man merkt dann, dass man nicht recht hat. Ausprobieren ist am besten. Wenn man nichts macht, hofft man meistens doch, dass die anderen einen einladen. Die machen es aber oft nicht. Die denken, man will nicht dabei sein. Aber die anderen freuen sich ja, wenn noch ein netter Mensch dazu kommt. Dann ist es noch lustiger, da gibt es noch mehr gute Ideen. So bekommt jeder viele Freunde. Freunde haben will ja jeder. Hat man Freunde fühlt sich jeder wohler. Herr Koller zum Beispiel hat sich immer gefragt, warum der Kollege ihn immer wieder klein gemacht hat. Er kam gar nicht auf die Idee, dass der gedacht hat, wenn Herr Koller so viele gute Witze machen kann und so gut erzählen, dann nimmt er mir die anderen weg. Er wusste gar nicht, dass Herr Koller sich selbst gar nicht so erfolgreich sieht und einfach nur gute Freunde haben will.

Mutter: Das ist interessant. Gerade kürzlich hatte Annina einen Streit mit ihrer Freundin. Sie stritten, wer denn mehr Freunde hat.

*Da sich Annina offensichtlich sehr häufig im Vergleich sieht, dabei im Gefühl schlechter abschneidet und sich hervorheben will, versucht die Psychologe ihr eine andere Perspektive zu vermitteln, mit der sie leichter leben kann.*

Psychologe: Eigentlich ist es ja gut, wenn Du eine Freundin hast, die viele Menschen kennt, die Du noch nicht kennst. Wenn es die Freunde der Freundin sind, kann man sie sehr einfach kennenlernen. Die Freundin stellt sie Dir ja vor und dann werden sie sehr schnell auch Deine Freundinnen. Man kann sogar hoffen, dass meine Freundin mehr Freunde hat als ich. Dann kannst Du ja besonders viele kennenlernen. Und dann hat man bald viele neue Freunde.

*Das ist für Annina eine überraschende Aussicht und sie weiss gar nicht, was sie dazu sagen soll. Sie freut sich aber, dass man das Leben auch so betrachten kann.*

*Annina kichert*

Mutter: Annina ist in einem Tanzkurs mit ihrer Freundin. Da sind aber nur noch die zwei und jetzt will die Freundin in einen anderen Tanzkurs mit mehr Kindern. Das gefällt Annina gar nicht, weil sie die Kinder nicht kennt, die Freundin kennt die aber schon.

Psychologe: Das ist gut verständlich. Man denkt dann, dass sie die besser kennt und bildet sich ein, dann bin ich nicht mehr wichtig. Es ist aber eigentlich für Dich so am einfachsten. Du könntest Dir denken: Wenn die schon viele kennt, dann kann ich sie auch kennenlernen. Wenn einer mehr Freunde hat, ist das ja gut, dann kenne ich sie auch bald. Ich kann ihr sagen, sie soll mich mitnehmen. Dann bin ich schnell dabei. Ihr zwei kennt Euch wahrscheinlich schon sehr gut. Man verliert die Freundschaft nicht, wenn andere dabei sind.

Mutter: Sie kennen sich tatsächlich gut.

Annina: Wir sind ganz oft zusammen, im Kindergarten, beim Tennis und beim Kindertanz und auch immer.

Psychologe: Ihr kennt Euch schon gut beim Tanzen? Wenn man sich gut kennt, weiss man schon, wie der andere tanzt und steht sich nicht auf die Füsse. Beim Tanzen muss man gut miteinander umgehen können und aufeinander eingehen. Sonst ist es nicht schön.

Annina: Wir springen über eine Tasche, und wir drehen uns dann und springen wieder und drehen uns auch wieder.

Psychologe: Über eine Tasse? Da müsst Ihr aber gut aufpassen, dass die nicht kaputt geht.

Annina: Die geht nicht kaputt.

Psychologe: Dann könnt Ihr schon gut tanzen, wenn nie etwas passiert.

Annina (schaut erstaunt): Da ist nie etwas passiert mit der Tasche.

Psychologe: Ach, Du hast Tasche gesagt. Das habe ich falsch gehört. Ja da passiert ja nichts, da kann man auch einmal aus Versehen drauftreten.

Annina: Wir springen drüber, das können wir gut.

*Da Annina so unsicher ist, ob sie die Freundschaft mit der Freundin halten kann und auch generell so zurückhaltend ist, vermutet der Psychologe, dass sie auch verunsichert ist, ob sie neben der Schwester einen genügend grossen Platz einnehmen kann. Diese Vermutung trifft sie auch, da die kleine Schwester nebenbei immer ganz munter die anderen Erwachsenen anschaut und bei allen mit ihrer offenen Art auf Echo stösst. Sie muss überhaupt nicht reden und hat die anderen schon für sich gewonnen. Das ist nicht einfach für die ältere Schwester, die sich bemüht, alles sehr schnell sehr gut zu machen. Der Psychologe versucht sie zu beruhigen und ihr auch aufzuzeigen, dass man im Leben gut vorankommen kann, wenn man übt. Sie muss nicht alles können.*

Psychologe: Da habt Ihr schon so viel geübt, dann wisst ihr beide, wie es geht. Dann kann nichts mehr passieren. Dann kommt man immer drüber. Zuerst übt man es und wenn man das oft gemacht hat, dann kann man es. Dann passiert nichts mehr. Das ist auch bei Erwachsenen so. Wenn man etwas übt, dann kann man es. Man kann es nicht von Anfang an. Da passiert meistens etwas. Man macht es nicht ganz richtig. Du musst auch nicht immer alles richtig machen von Anfang an. Es macht gar nichts, wenn Deine Schwester auch etwas lernt, was Du schon kannst. Sie lernt es ja von Dir, weil Du die Ältere bist.

*Annina findet es interessant, will aber nichts dazu sagen.*

Psychologe: Ich habe mir noch etwas überlegt: Deine Freundin will ja jetzt auch mit anderen tanzen. Bist Du vielleicht nicht sicher, ob sie dann immer noch Deine Freundin ist. Vielleicht glaubst Du, dass sie lieber mit den anderen tanzt.“

Annina: Ja, ja, genau, sie kennt die anderen besser. Beim Tanzen kann sie weg. Aber im Kindergarten kann sie nicht mehr weg, da muss sie bleiben.

Frau Petri: Vielleicht will sie gar nicht weg? Du denkst einfach, dass sie weg will? Das glaube ich nicht.

Annina: Beim Tanzen will sie weg.

*Annina beschäftigt sehr deutlich, dass sie sich auf ihre Freundin nicht verlassen kann, weshalb der Psychologe wieder darauf zurückkommt. Sie braucht ja einen Ausblick, wie sie sich sicherer fühlen kann. Sie muss sich verstehen, aber sie soll auch wissen, dass ihre Befürchtungen nicht stimmen, dass eine langjährige Freundin sich einfach zurückzieht. Sie ist allerdings in Gefahr, dass sie die Freundin dazu bringen will, sich nur mit ihr zu befassen, die anderen auszuschalten, um ihr eigenes Gefühl mit einem Zwang zu beruhigen.*

Psychologe: Da bist Du Dir nicht sicher, ob sie Deine Freundin sein will. Was könnte man da machen? Sie wird ja weiterhin Deine Freundin sein.

Annina (interessiert): Das weiss ich auch nicht. (Blickt fragend in die Runde)

*Die meisten Teilnehmer sind so fasziniert und überrascht, dass man mit einem kleinen Kind so genau über die Eifersucht reden kann, dass ihnen selbst gar nichts einfällt, wie man das Gespräch weiterführen kann. Oder sie wagen es nicht, ihre Gedanken zu äussern, um das Gespräch nicht zu bremsen. Oder sie finden nicht die Worte für Kinder. Oder wollen mangels eigener Übung mit Kindern lernen, wie ein solches persönliches Gespräch verlaufen kann.*

Psychologe: Du musst ja nicht abwarten. Du könntest ihr ja vorher sagen, wir sind Freunde und wir bleiben es auch. Wir tanzen immer noch ein paar Tänze zusammen, auch wenn andere da sind. Zum Beispiel hat meine Mutter vor dem Tanz im Dorf zu meinem Vater gesagt, dass mein Vater am Abend auch ein paar Mal mit ihr tanzt, nicht nur mit allen anderen. Das hat gut geklappt. Es wird gut gehen, wenn Du ihr sagst, dass ihr ja jetzt so lange Freunde seid, so viel macht und das hört ja nicht auf.

Annina: Ich bin nachher vielleicht traurig und muss briegga (weinen).

Psychologe: Da erzählst Du uns aber genau, was Dich beschäftigt. Wir können uns immer sehr geschätzt fühlen, wenn jemand so offen in so einer grossen Runde sagt, was er fühlt. Was Du sagst, kennen fast alle – auch hier, auch wenn man schon älter ist. Das ist kein Unterschied. Wir Erwachsenen sagen es oft nicht. Es ist doch gut zu verstehen, dass Du befürchtest, briegga (weinen) zu müssen. Du denkst vermutlich: Vielleicht sagt sie, ich will gar nicht Deine Freundin sein? Deshalb denkst Du ans Briegga (Weinen).

Annina: Ja, ich will nicht briegga (weinen).

Psychologe: Weissst Du, das gibt es bei Kindern und bei Erwachsenen. Erwachsene haben normalerweise Angst vor dem gleichen, vor dem sie schon als Kind Angst hatten. Erwachsene verdecken es, so wie Du es auch schon manchmal verdeckst. Du sagst es genau: Du fragst nicht, weil Du nicht sicher bist, ob Deine Freundin Dich auch gut findet. Das ist schade. Wir Erwachsenen sind oft auch nicht sicher. Man hat eine gute Freundin und sagt es ihr nicht, dass man sie gut findet. Man hat vielleicht Angst, dass die dann sagt, ich finde Dich aber gar nicht so gut wie Du mich. Oder sogar: Ich will gar nicht Deine Freundin sein. Da schweigt man lieber und merkt gar nicht, dass man viele Freunde hat. Als Kind weint man dann vielleicht, weil man sich so alleine fühlt. Als Erwachsener hat man sich schon daran gewöhnt oder hat eine Aufgabe, die man gut ausfüllt und widmet sich der. Man hat Angst, dass der andere einen nicht so gut findet. Also bleibt man vorsichtig. Oder man ist dann beleidigt und fängt an, den anderen komisch zu finden.

Das kann ich auch gut verstehen, dass Du lieber nichts sagen willst. Du willst ja nicht briegga, man ist sonst so traurig.

Annina: Ja, das will ich nicht.

Psychologe: Da können wir gut helfen. Das kann man lösen. Und wir können das jetzt gut miteinander bereden, wie Du das gut machen kannst. Sonst kann es schief herauskommen. Du ärgerst Dich sonst für Dich und die Freundin geht weg. Dann fängst Du an, auf sie zu schimpfen. Das passiert vielen. Man hat jemanden gerne. Man glaubt, der findet mich nicht gut, findet andere besser und dann sagt man dem anderen dumme Wörter.

*Es wird im Gespräch deutlich, dass Annina sehr fest glaubt, sie könne das Problem nicht lösen. Ihre Unruhe ist zu gross. Sie ist ungeübt darin, den anderen für sich zu gewinnen und sich selbst Sicherheit zu holen, dass ihre Freundin sich an ihr freut. Deshalb versucht der Psychologe die anderen Erwachsenen zu ermuntern, aber wegen der entstandenen Gefühlsnähe nicht einzufordern, ihre eigenen Befangenheit zu überwinden und Annina erleben zu lassen, dass viele andere ihr gerne helfen, auf sie eingehen und sie darin begleiten, das Problem zu lösen.*

Wie kann man das machen, dass man nicht so unsicher ist mit der Freundin? Da könnten alle Teilnehmer gut mithelfen und Annina ein Echo geben.

Annina: Weiss ich nicht.

Psychologe: Vielleicht könnte Dir auch jemand helfen?

Annina: Ja, aber wer?

Psychologe: Alle hier drin sind dazu in der Lage und überhaupt die meisten Menschen, die Du triffst.

*Da gerade keiner der ganz gebannt zuhörenden Teilnehmern etwas sagen will, fährt der Psychologe nach einiger Zeit fort.*

Psychologe: Vielleicht kann Deine Mutter helfen. Sie kann Deiner Freundin sagen, dass Du sie ganz gerne hast. Und dann fragt die Mutter Deine Freundin, ob sie Dich auch so gerne hat. Sie kann Dir ja dann sagen, was sie gehört hat. Dann weisst Du, da bin ich mir sicher, dass Deine Freundin Dich auch so gut findet. Dann kannst du ihr leichter sagen, dass sie eine so gute Freundin ist und Du sie nicht verlieren willst. Und mit ihr weiter tanzen willst.

Annina: Wenn die Mutter das machen möchte?

Psychologe: Ja viele Erwachsene können das auch nicht, den anderen direkt fragen. Man ist so vorsichtig. Man glaubt gar nicht, dass andere einem helfen. Die Mutter wird das gerne für Dich machen. Du hast dich jetzt auch nicht getraut, sie zu fragen. Aber sie macht es sicher gerne. Oder nicht?

Mutter: Ja das mache ich gerne. Ich frage die Freundin.

Psychologe: So kann es für Dich leichter sein. Du musst dann nicht Angst haben, dass Du gar keine Freundin hast. Das wird gut gehen.

*Melanie redet etwas Unverständliches.*

Psychologe: Was hast Du gesagt? Du konntest jetzt gar nicht so viel dazu sagen, auch wenn es für Dich auch interessant ist wie für jeden hier in der Runde.

*Melanie sagt dasselbe, aber niemand versteht sie.*

Psychologe: Leider verstehe ich Dich nicht. Ich habe vorhin schon Annina falsch verstanden. Vielleicht habe ich eine Ohrenverstopfung. Kannst Du es für uns deutlicher sagen?

Melanie: Pflasterli .....

Annina: Sie sagt, dass sie ein Pflasterli auf ihre Hand geklebt hat. Oft verstehe nur ich sie. Auch die Mama versteht sie nicht. Dann wiederhole ich das.

Psychologe: Dann bist Du ganz wichtig. Melanie, da hast Du Glück, dass Du eine Schwester hast, die Dir hilft. Nicht jeder hat eine so nette Schwester. Man merkt ja auch, dass Annina das gerne macht. Man merkt auch, Du freust Dich auch, dass sie das für Dich übersetzt.

Es ist aber schade, weil wir können dann nicht gut mit Dir sprechen. Ich schlage Dir vor, deutlicher zu sprechen. Deine Schwester kann Dir ja helfen, wenn es gerade einmal nicht geht. Aber ich glaube, Du kannst auch selber so sprechen, dass wir Dich verstehen. Das ist nicht so schwierig, wie Du denkst. Das wirst Du bald können, wenn Du viel probierst. Du hast ja Wichtiges zu sagen. Das wollen wir gerne hören. Deine Schwester hilft Dir dann bei anderen Sachen, zum Beispiel beim Spielen oder wenn Du ein Wort nicht verstehst. Das ist sehr schön. Du kannst sie sicher immer fragen.

*Melanie macht eine Handbewegung und lacht dabei und sagt Toast.*

Mutter: Sie hat ihre Hand in den Toaster gesteckt und hat sie verbrannt.

Annina: Sie hat ein Pflasterli um den Finger gemacht. Das habe ich gemacht.

Melanie: Oben im Schrank.

Mutter: Ja, wir haben die Pflasterli im ersten Stock gleich neben der Treppe. Das wissen sie auch.

Psychologe: Bei Euch sind sie dort oben im Schrank. Das ist gut, wenn man weiss, wo sie sind, wenn man sich verletzt hat. Bei uns sind sie hier in der Schublade. Schau hier. Dann kannst Du Dir helfen, wenn Du das weisst und etwas passiert ist und man eine Wunde hat. Das ist immer gut, dann muss man nicht auf andere warten und kann selber etwas

unternehmen.

Melanie: Ich hole die Pflasterli selber.

*Da Melanie mit ihrer Sprachschwierigkeit zum Ausdruck bringt, dass sie noch nicht darauf eingestellt ist, mit allen zu kooperieren, versucht der Psychologe, sie zu animieren, mit allen zusammenzuarbeiten. Sie hat im Gespräch bis jetzt nur einzelne Worte von sich gegeben, die für die Mutter und die Schwester dazu da sind herauszufinden, was sie meinen könnte. Der Psychologe erkennt dahinter ein starkes Schwächegefühl verbunden mit einem übertriebenen Vergleich mit der Schwester. Er versucht sie deshalb zu stärken, ihr einen Ausweg aufzuzeigen, wie sie sicherer werden kann.*

Psychologe: Ja sprich nur mit. So verstehen wir Dich. Es ist auch für Dich manchmal nicht einfach. Man hat eine grosse Schwester und die kann schon alles. Dann denkt man vielleicht, man probiert erst gar nicht zu reden. Rede lieber selber und so wie jetzt. Dann wissen wir auch, was Du denkst. So kann es für dich leichter sein. Du bist dann wichtig und musst nicht Deine Hand in den Toaster stecken, damit man Dich auch beachtet. Ich kann mir gut vorstellen, dass Du selbst nicht genau weisst, warum Du die Hand in den Toaster steckst. Du weisst ja, dass es weh tut.

*Melanie lacht.*

Psychologe: Das tut wirklich weh. Du hast vielleicht gemeint, dass alle mit Annina reden wie vorhin auch und dann ist Dir nichts anderes eingefallen. Aber auch die Erwachsenen machen manchmal dumme Sachen, wenn sie glauben, dass sie nicht gesehen werden. Einem fällt plötzlich ein Glas um oder einer fängt mit einem ganz anderen Thema an oder lacht ganz laut, wenn es gar nicht lustig ist oder läuft ganz schnell davon oder fängt mit seinem Handy an zu spielen. Du hast es gut, Du kannst alles von Deiner Schwester abschauen. Probiere es nur, dann bist Du ganz schnell mit Sprechenlernen und bist auch genauso dabei wie sie. Wir übersehen Dich nicht. Niemand wird übersehen. Da täuschen sich auch die Erwachsenen oft. Man meint, man fällt nicht auf, wenn man nichts gesagt hat. Dabei weiss einer, der etwas über seine persönlichen Angelegenheiten erzählt ganz genau, ob einer in der Runde gegessen ist, der sich nicht interessiert hat oder wie stark das Interesse von allen da war. Auch wenn jetzt viele nicht mitsprechen merkt doch Annina und Melanie genau, dass alle so fasziniert mitdenken. Man fühlt sich dann sicherer. Jeder trägt dazu bei, dass die beiden so offen dabeisitzen. Sie merken das genau.

*Melanie spielt etwas auf ihren Knien.*

*Annina fühlt sich sichtlich wohl und hat so viel Vertrauen gefasst, dass sie uns gleich noch eine Sache anvertraut, die sie beschäftigt:*

Annina: Manchmal habe ich Angst, wenn ich etwas kaputt gemacht habe. Ich sage es nicht. Ich verstecke mich dann mit dem, was ich kaputt gemacht habe. Dann warte ich. Aber es ist trotzdem kaputt. Einmal fiel mir und meiner Schwester das neue I-Pad auf den Boden. Das war schlimm.

Melanie: Ja, da haben wir ein Neues gekauft und das ist sehr teuer.

Psychologe: Ja das kann man gut verstehen, da schämt man sich, weil es einem so leid tut.

Mutter: Ich habe noch gar nicht gemerkt, dass Annina manchmal etwas kaputt macht und dass sie glaubt, sie müsse es verstecken. Sie kann es mir ja gerade sagen. Es kann ja einmal passieren, dass etwas kaputt geht.

Annina: Ja. Aber manchmal macht es mich auch wütend, wenn meine Schwester mir etwas kaputt macht.

*Melanie kichert.*

Psychologe: Was machst du denn kaputt?

Mutter: Sie hat schon einmal eine Zeichnung von Annina zerrissen.

Psychologe: Ach so. Wenn man da so sieht, wie die grosse Schwester schon so gut zeichnen kann, ist das manchmal schwer. Du musst aber wissen, dass auch du das lernen kannst, so schön zu zeichnen. Es braucht Zeit und viele Versuche. Am Anfang ist es nicht sehr gut, aber wenn Du immer wieder versuchst, dann geht es bald besser.

Frau Keller: Man sagt doch, dass die Kinder selbst einen Weg miteinander finden sollen, wenn sie streiten. Warum soll man ihnen helfen?

Psychologe: Die Kinder können nur das, was sie gelernt haben. Sie können sich nicht verstehen und miteinander auskommen, wenn sie von uns nicht gelernt haben, wie man sich versteht. Sie können nicht miteinander sprechen, wenn

sie Angst haben, dass sich herausstellt, der Freund ist gar kein Freund. Da brauchen sie Hilfe wie wir Erwachsenen auch. Wir wissen nicht, wie man spricht, vor allem wenn es um enge Beziehungen geht. Da gibt es viel Streit hinter den Wohnungstüren. Selten hat jemand als Kind mitbekommen, dass man so wie wir heute miteinander an einem Tisch über die grossen Probleme sprechen kann, die uns alltäglich beschäftigen. Die grossen Probleme, die uns Menschen beschäftigen und die von aussen oft klein aussehen – aber uns den Schlaf rauben oder Probleme wie Kopfweg oder Bauchweh oder Übelkeit hervorrufen. Meistens wissen wir ja nicht weiter, wenn wir uns angegriffen fühlen oder zurückgesetzt fühlen oder andere Dinge.

Jeder kennt solche Situationen, in denen man sich im Nachhinein an den Kopf greift. Wir sagen dann ganz schnell zu uns oder zu den Kindern: Das wird schon gehen, stell dich nicht so an oder aber wenn sie nicht will, dann suche dir halt eine andere Freundin, steh zu Dir, lass Dich nicht auf die Seite schieben usw. Aber wir untersuchen nicht mit dem Kind, was es beschäftigen könnte. Wir müssen selbst miteinander reden lernen, wenn es schwierig wird. Wenn alles klappt, können wir schon reden, aber in heiklen Situationen wissen wir oft nicht weiter.

Wer hat denn eine Antwort auf das Problem von Annina? Annina hat uns genau gesagt, dass sie nicht weiss, wie sie sicher werden soll, dass ihre Freundin sie auch als Freundin sieht. Sie hat es heute in der schönen Stimmung hier erst richtig gemerkt, dass sie weinen muss, wenn die Freundin vielleicht gar nicht gerne mit ihr zusammen ist. Dabei ist sie ja gerne mit ihr zusammen. Aber Annina ist sich nicht sicher, sie hat schon zu viel erlebt bis sie 6 geworden ist. Sie ist sich unsicher, ob man gerne mit ihr zusammen ist. Wenn wir das verstehen und ihr helfen können, verstehen wir uns auch selbst, Und nicht nur uns, sondern viele Schwierigkeiten im Zusammenleben.

*Die meisten Teilnehmer müssen nach Hause, deshalb kann das Gespräch nicht mehr weitergeführt werden.*

Annina hat sehr offen gesprochen. Wir können uns freuen. Sie hat sich uns anvertraut. Annina, Du hast uns eine grosse Freude gemacht, dass Du so offen gesprochen hast. Und wir hier haben alle grosse Freude an Dir gewonnen, dass Du so genau bist.

Annina ist interessiert, wie man das lösen kann. Wir haben heute etwas Grossartiges miterlebt. Eine ganze Runde spricht darüber, wie die Welt verbessert werden kann. Wenn wir das verstehen, dann wissen wir, was uns hindert, frei miteinander alles anzupacken, was schwierig ist. Das verändert die Welt, wenn man sich versteht und miteinander reden kann und nicht gebremst ist, alles zur Sprache zu bringen und Lösungen zu finden. Es ist eine schöne Sache, wenn man sich in den anderen einfühlen kann und weiterhelfen kann. Annina und Melanie, wir sprechen gerne weiter mit Euch. Ihr könnt schon freier leben, weil ihr mehr sprechen könnt, Euch besser versteht. Wir versuchen es auch, da mitzuhalten, uns vorzustellen, wie es ist, wenn man weniger Angst haben muss und sicherer wird, dass man sich verstehen kann, sich verlassen kann auf andere.

Es ist schon so spät, Wir müssen leider aufhören. Es hat mich sehr beeindruckt, wie wir miteinander reden konnten. Es war ein sehr schönes Gespräch mit Euch Kindern und uns zusammen. Wir haben viel gelernt. Wir sehen, dass man über das gleiche Thema mit Kindern und Erwachsenen sprechen kann. Wir verstehen uns gut. Wir reden über dasselbe. Man kann das gut verstehen, Annina, was Dich beschäftigt. Wir können gerne wieder einmal darüber reden!

Annina: Ist es schon fertig? Können wir nicht noch weiterreden?

Psychologe: Leider geht es jetzt nicht mehr. Die meisten müssen jetzt nach dem Mittagessen wieder zur Arbeit gehen. Aber kommt wieder. Das ist sehr interessant. Das Leben wird so richtig schön, wenn man über das redet, was einen wirklich beschäftigt. Da können wir uns gut verstehen. Es war sehr schön, dass Ihr gekommen seid. Ihr seid eine nette Familie.

*Melanie und Annina bleiben beide sitzen und wollen weiterreden. Sie erzählen noch zwei Erwachsenen weiter aus ihrem Leben.*

**Diethelm Raff**  
**Psychotherapie, Paar- & Erziehungsberatung**  
**Landoltstrasse 3**  
**8006 Zürich**  
**++41 79 822 77 86**