



Generationenkonflikte

COACHING ANHAND DES INSELMODELLS

VON: MATTHIAS SCHWUCHOW

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Generationenkonflikt	3
Das Inselmodell.....	4
Entstehung einer eigenen Insel.....	6
Voraussetzungen für einen Generationenkonflikt	7
Ungewollte Konfliktverstärkung.....	8
Systemischer Ansatz.....	9
Meine Angebote	9
Angebot 1: Inselerweiterung.....	9
Angebot 2: Brücken bauen	10
Angebot 3: Fokus auf das Hier und Jetzt	10
Fazit.....	10

Einleitung

„Ich verstehe dich nicht mehr“.

„Das bist doch gar nicht mehr du“.

„Du musst endlich mal erwachsen werden“.

Solche Sätze hört Torben, 30 Jahre, immer wieder von seinen Eltern, wenn er zu Besuch ist oder mal wieder zum Telefonhörer greift. Besuche, Telefonate, gemeinsame Zeit mit seinen Eltern. All das, was immer seltener wird, seitdem er sich eigentlich eher angegriffen als wirklich verstanden fühlt. Die einzige Schutzstrategie, die Torben kennt, ist die Flucht und somit verringert er seit Kurzem die Kontaktzeiten zu seinen Eltern.

Dabei würde er viel lieber mit ihnen darüber sprechen und verstehen, wieso sein Leben in ihren Augen plötzlich so abwegig sei. Er hat doch schon so oft probiert, sie davon zu überzeugen, dass man sein Leben heutzutage ganz anders bestreiten und genießen könne. Wieso lassen sie sich nicht darauf ein?

Und was heißt das überhaupt: „Du musst endlich mal erwachsen werden“? Ist er das mit 30 Jahren nicht schon? Der Stress und die Verantwortung auf Arbeit sagen ihm in den letzten 10 Jahren eigentlich etwas Anderes. Was also ist der Unterschied zwischen dem 30 Jahre alten Torben auf Arbeit und dem Kind Zuhause, welches anscheinend nicht weiß, wie man sein Leben zu leben hat?

So oder so ähnlich sieht es heutzutage in vielen Köpfen der 20-35jährigen und deren Eltern-Kind-Beziehungen aus. Man nennt es den Generationenkonflikt. Ob das ein neues Phänomen ist oder nicht, darüber lässt sich streiten, aber die heutige - vor allem schnelle - Lebensweise, der Druck, sich ständig weiterzuentwickeln und technologischer Fortschritt, der die Menschen der nachfolgenden Generation schon überfordern kann, wirken wie Brandbeschleuniger für das Konfliktpotential.

Ich möchte dieses Thema einmal sachlich und aus einer Coaching-Perspektive heraus analysieren und vor allem Lösungsansätze mitgeben, wie man solche Generationenkonflikte minimieren oder ihnen ganz entkommen kann. Hierfür werde ich auf das sogenannte Inselmodell von Vera F. Birkenbihl, den systemischen Ansatz und das allgemeine Thema der Haltung eingehen.

Generationenkonflikt

Zunächst einmal müssen wir sicherstellen, dass wir beim Wort „Generationenkonflikt“ an das Gleiche denken, um Missverständnissen aus dem Weg zu gehen.

Was bedeutet es also für mich? Es gibt viele Bereiche, in denen wir Generationenkonflikte vorfinden, ob nun politisch, sozial-gesellschaftlich oder kulturell. Brandaktuell ist hier als Beispiel der Klimawandel zu nennen, der zu enormem Streitpotential zwischen jungen und älteren Generationen führen kann.

Ich würde allerdings gern das familiäre Konfliktpotential beleuchten, das durch Gegensätze zwischen Jung und Alt, also der Kinder- und der Elterngeneration, entsteht.

Ich beschreibe mit diesem Wort gern den Zustand, dass Eltern und Kinder sich nicht mehr verstehen und auch nicht mehr zuhören. Sie haben aufgehört, sich als Teil voneinander zu sehen und begonnen, die jeweils anderen aus der Vogelperspektive zu betrachten. Hier kommen gern die Sätze ins Spiel, die auch Torben zu gut kennt:

„Ich verstehe dich nicht mehr“, „das bist doch gar nicht mehr du!“. Heißt: das ist nicht mehr der Sohn, wie ich ihn erzogen habe, mit meinen Werten, mit meinen Idealen und vor allem meinen Zielen. „Das habe ich für ihn nicht so vorgesehen“.

Es werden Fronten aufgebaut und die Kommunikation verändert sich von einem gemeinsamen „Wir“ zu einem „Du“ oder „Ihr“.

Wenn Kinder beginnen, einen anderen Lebensweg zu beschreiten und eine andere Lebensweise für sich zu wählen, ohne die Eltern mit auf den Weg zu nehmen oder ohne Verständnis von den Eltern für ihren Weg zu spüren, kann es zu eben diesem Generationenkonflikt kommen. Hier gibt es unendlich viele Konfliktthemen, die zu solch einer Abnabelung führen. Ein paar Beispiele:

- Wenn das Kind ins Ausland zieht und die Eltern zurücklässt
- Wenn das Kind eine/n Partner/in aus einer anderen Kultur findet und sich dieser Kultur anpasst
- Wenn sich das Kind entscheidet, im Gegensatz zu den Eltern auf eine berufliche Karriere zu verzichten oder andersherum, den Karriereweg zu wählen
- Wenn das Kind spürbar erwachsen und unabhängig wird
- Wenn das Kind eine andere politische Meinung vertritt
- Und viele mehr...

All das kann zu einer Veränderung der Beziehung zwischen Eltern und Kind bis hin zum Zerwürfnis führen. Damit es nicht so weit kommt, möchte ich meine Sichtweise zu dem Thema darlegen und Angebote machen, wie man die Beziehung grundlegend verbessern kann. Hierfür ziehe ich zur Veranschaulichung das Inselmodell heran.

Das Inselmodell

Das Inselmodell von Vera F. Birkenbihl ist ein Modell, anhand dessen man bildlich darstellen möchte, wie stark unsere Wahrheiten, Glaubenssätze und eigenen Erfahrungen unsere zwischenmenschliche Kommunikation jederzeit beeinflussen. Das Interessante ist, dass das Modell nicht nur die Kommunikations-, sondern auch die Beziehungsebene betrachtet, die bei jedem Aufeinandertreffen von zwei Menschen eine große Rolle spielt. Beide Ebenen sind für den Generationenkonflikt extrem wichtig, sodass es sich lohnt, das Thema anhand des Inselmodells zu beleuchten.

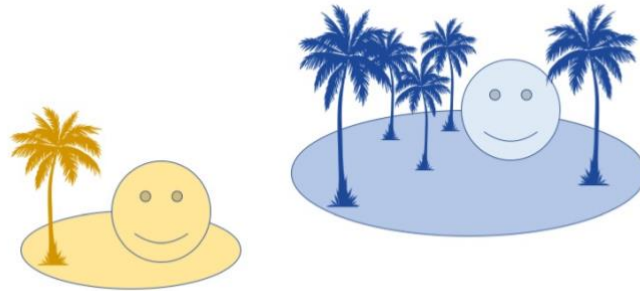
Was sagt das Inselmodell aus?

Jeder Mensch lebt auf seiner eigenen Insel. Vera F. Birkenbihl sprach sogar davon, dass wir alle IN unserer Insel leben, denn es ist unmöglich, die Insel innerhalb unseres Lebens zu verlassen. Diese Insel hat sich durch verschiedene Erfahrungen und Bewertungen gebildet, darunter zählen:

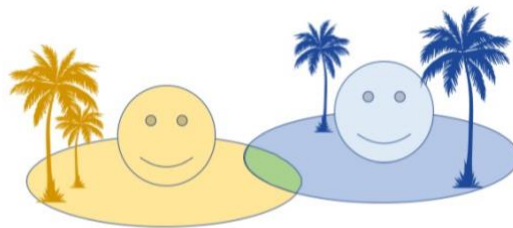
- Erziehung
- Persönliche Erfahrungen
- Wissen
- Stress
- Interessen
- Ängste
- Pläne
- Ziele
- ...

All diese internen und externen Faktoren formen unser Wertegerüst, worauf wir unsere Lebensweise und die Haltung dazu aufbauen. Sie bilden quasi das Fundament unserer Insel. Das ist in dem Sinne wichtig zu verstehen, da hier starke Glaubenssätze wirken, die unseren Charakter geformt haben und nicht so schnell verändert werden können. Genauso wenig, wie der Stein unseres Fundaments nicht kurzfristig umstrukturiert werden könnte, um eine ganz andere Landschaft zu erzeugen.

Die Größe der Insel ist bei jedem Menschen individuell verschieden, abhängig von seiner Toleranz, seinem Willen oder auch seinen eigenen Erfahrungen.



Treffen wir auf andere Menschen, deren Insel der unsrigen sehr ähnlich gebaut ist, wird uns die Kommunikation sehr schnell und ohne große Anstrengung gelingen. Unsere Inseln haben nämlich eine große Überschneidung in ihren Werten, Themen, Erfahrungen, Einstellungen, usw. Wir können meistens eine gute Beziehungsebene finden, da wir zwangsläufig ähnlich denken, fühlen und handeln. Somit finden wir das jeweilige Gespräch oder auch die Person interessant, sympathisch und wahrscheinlich auch ähnlich intelligent.



Schwieriger wird es, wenn wir auf Menschen treffen, mit deren Insel wir uns gar nicht identifizieren können, wo es also auch keine Überschneidungen gibt. Hier wird uns die Kommunikation zwangsläufig schwerfallen und Energie kosten. Wir merken schnell, dass wir nicht die gleichen Themen bedienen, ein anderes Wertegerüst besitzen, andere Erfahrungen gesammelt haben, sodass wir auch auf der Beziehungsebene höchstwahrscheinlich keine direkte Sympathie empfinden können. Wenn nun beiden Menschen nicht bewusst ist, dass sie auf ihrer eigenen Insel leben, wird eine Annäherung fast unmöglich sein.



In beiden Fällen sollte uns aber bewusst sein, dass jeder Gedanke und jedes Vorurteil unsererseits nur aus der Perspektive unserer eigenen Insel stammen. Was für uns richtig ist, kann für jemand anderen falsch sein. Das sagt bei einer Diskussion aber nicht aus, wer Recht hat oder ob es objektiv gesehen überhaupt die eine Wahrheit gibt. Wir durchleben alle unsere eigene Wirklichkeit, geprägt durch unsere Insel und müssen deswegen immer wieder auch andere Blickwinkel zulassen, um uns auf die andere Person einzulassen.

Entstehung der eigenen Insel

Wie kann man das Inselmodell auf den Generationenkonflikt übertragen? Ich habe hierzu meine eigene Theorie entwickelt und würde diese gern vorstellen.

Als Kinder werden wir höchstwahrscheinlich auf der Insel unserer Eltern geboren.

Einschub zur Erläuterung: Aus Gründen der Einfachheit leben in meinem Beispiel die Eltern auf einer gemeinsamen Insel und wir lassen außer Acht, dass auch sie natürlich jeweils ihre eigene Insel bewohnen. So ist es logisch, dass der Generationenkonflikt auch nur mit der Mutter oder mit dem Vater entstehen kann. In unserem Fall sind es aber beide zusammen und leben deswegen auch gemeinsam auf ihrer Eltern-Insel.

Auf der Insel der Eltern nehmen wir als Kinder die Werte und auch die Glaubenssätze unserer Eltern auf. Was auf dieser Insel passiert, ist die Wahrheit und muss in unseren Augen überall so sein. So bilden wir unser erstes Wertegerüst aus. Das Ganze funktioniert sehr gut, solange wir möglichst viel mit unseren Eltern zusammen sind und uns somit gegenseitig in unseren Wahrheiten bestätigen.

Es kommt die Schulzeit, neue Freundeskreise, neue Vorbilder, die ersten Liebesgefühle, Konflikte, und vieles mehr. All das kann für ganz schön große Wellen und Stürme auf unserer Insel sorgen, denn wir bemerken, dass unsere Regeln gar nicht überall gelten. Es gibt Menschen, die verfolgen andere Werte und haben auch ganz andere Wahrheiten auf ihrer Insel. Es gibt Menschen, die haben ganz andere Ziele und Träume und es gibt sogar Menschen, deren Inseln in unseren Augen viel besser oder viel schlechter ausgestattet sind als unsere eigene. Durch diese neuen Erfahrungen und Erkenntnisse bauen wir langsam, aber sicher, unsere eigene Halbinsel. Sie ist der Insel unserer Eltern noch sehr

ähnlich und nah, aber es können neue Glaubenssätze dazukommen, die das Leben für uns angenehmer machen. Mit fortschreitender Persönlichkeitsentwicklung, Sozialisierung, der Ausbildung/dem Studium, dem ersten Job und wahrscheinlich spätestens mit dem Aufbau einer eigenen Familie lösen wir unsere Insel von der unserer Eltern ab und haben erstmalig einen eigenen Wohnort. Man könnte dies als Pubertät oder die Abnabelung von den Eltern bezeichnen.

An sich ist das keine ungewöhnliche oder schlechte Entwicklung, solange es genügend Überschneidungen zwischen der nun abgetrennten Insel der Eltern und der des Kindes gibt. Wir erinnern uns, Überschneidungen sorgen für Sympathie, leichte Kommunikation, Empathie, kurz: Sie machen unser zwischenmenschliches (Er)Leben leichter.

Was passiert aber, wenn es unglücklicherweise keine Überschneidungen mehr gibt? Bei Fremden kann ich leicht reagieren und der Situation einfach aus dem Weg gehen. Bei der Familie wird das schon schwerer, ganz getreu dem Motto: Freunde kann man sich aussuchen, die Familie aber nicht.

In dieser Situation wächst das Konfliktpotential stark an und bildet in unserem Beispiel die Basis für den Generationenkonflikt.

Voraussetzungen für einen Generationenkonflikt

Eine Prämisse für den Konflikt ist, dass sich beide Seiten nicht mit ihren Inseln annähern wollen. Ohne Gemeinsamkeiten oder Überschneidungen kann man auf Dauer keine gute Beziehungsebene finden, weil wesentliche Teile des „Wir-Gefühls“ fehlen.

Um es konkreter zu machen: Wenn Eltern starr auf ihrem Wertegerüst beharren, ohne sich für neue Ideen und Gedankenmuster zu öffnen oder ohne darauf einzugehen, dass sich unsere Welt immer schneller dreht und mit ihr auch ein Wandel der Werte, Ansichten und Lebensweisen von jüngeren Generationen. Ihr Kind kann nicht seinen/ihren eigenen Weg gehen und sich ständig an die sich verändernde Welt anpassen und dabei gleichzeitig die Glaubenssätze der Eltern fortführen oder dem Plan der Eltern folgen.

Ähnlich ist es andersherum, wenn Kinder ihren Eltern keine Chance geben, ihre eigene Insel zu renovieren. Sie haben so lange an ihrer Insel gearbeitet, sie gefestigt, Fundamente und Gebäude gebaut, das Wetter studiert, Gesetze erlassen, usw. So etwas kann nicht von heute auf morgen umgeworfen und neu errichtet werden. Das bedarf jahrelanger Wandlung und vor allem Anstrengung. Für die Kinder allerdings bedarf es nur einer Sache: Geduld.

Unsere heutige Welt lehrt uns, dauerhaft verfügbar zu sein, sich ständig weiterzuentwickeln und keinen Stillstand zu dulden. Wir dürfen aber diese Maßstäbe nicht auf die Beziehung zu unseren Eltern anwenden und ihnen somit jegliche Chance nehmen, ihre Insel in dem Tempo umzubauen, welches sie speziell für sich brauchen. Das kann bei jeder Person anders ausgeprägt sein und muss nicht immer etwas mit Generationen zu tun haben. Persönliche Weiterentwicklung benötigt Zeit und muss aktiv getrieben sein.

Häufig passiert es, dass eine der beiden Seiten oder auch beide gleichzeitig spüren, dass die Inseln etwas abdriften und aus Angst davor aufhören, zu kommunizieren. Die Furcht, das eigene Kind nicht mehr zu verstehen oder es auf einem anderen Weg zu sehen, als den, den die Eltern sich ausgedacht hatten, kann dazu führen, dass man lieber gar nicht mehr detailliert nachfragt oder eher oberflächlich kommuniziert, um nicht verletzt zu werden. Das gleiche gilt andersherum, wenn Kinder ihren Eltern nicht zutrauen, ihre Welt zu öffnen und auch neue Wege verstehen zu wollen.

Hören wir auf, tiefgründig miteinander zu sprechen und den/die andere/n vor allem verstehen zu wollen, entfernen sich die einzelnen Inseln immer mehr und es gibt keine Chance, die Brücken zu schlagen. Die eigene Insel zu erweitern oder anzupassen, hat etwas mit Toleranz zu tun und diese Toleranz wird benötigt, um auch Antworten zu akzeptieren, die man im ersten Augenblick nicht hören wollte. (Toleranz = leiden, es heißt also nicht, dass dieser Prozess unbedingt Spaß macht).

Das Gegenteil der Toleranz ist die Intoleranz und die ist eine der stärksten Voraussetzungen für einen drohenden Konflikt jeglicher Art. Wer seine/ihre Insel als die einzig Wahre ansieht und keine anderen Inseln zulässt, ist nicht anpassungs- und somit auch kaum beziehungsfähig. Auf den Generationenkonflikt angewendet: Eltern, die ihre eigene Insel mit aller Macht auf das Kind übertragen wollen, sorgen unter Umständen für erheblichen Stress innerhalb ihres Kindes. Wenn sich das Kind dessen bewusst wird und aktiv einen Ausweg sucht, führt dies unweigerlich zur Abspaltung der Eltern, zumindest temporär.

Ungewollte Konfliktverstärkung

Es gibt gewisse Formen von Interventionen, die in den meisten Fällen dazu führen, dass sich der Generationenkonflikt zwischen Eltern und Kind sogar noch verstärkt, obwohl das nicht beabsichtigt ist. Dies geschieht meistens, wenn eine der Parteien oder auch beide sich der Problematik bereits bewusst sind und nun einseitige Lösungsoptionen herausgearbeitet haben bzw. diese versteckt umsetzen.

Dazu gehört es zum Beispiel, wenn man als Kind der Meinung ist, dass es doch heutzutage viel leichtere und bessere Möglichkeiten gibt, sein Leben zu bestreiten, als es die Eltern mit ihrer „Lebenswirklichkeit vergangener Tage“ tun. Das Kind möchte mit guten Absichten die Eltern von ihrer Insel „retten“ und ihnen die Augen öffnen, sie sozusagen auf seine/ihre eigene Insel ziehen und dort ein neues Wohnhaus errichten. Das kann von dem Zeigen neuer Hobbies, über Reisen bis zu gewollten Jobveränderungen, dem Wechsel des Wohnorts oder anderen tiefgründigen Eingriffen in den Alltag und das Leben der Eltern gehen. Das Problem daran ist allerdings: so etwas funktioniert nicht. Der eigene Lebensweg ist nie auf andere Personen zu übertragen.

Wohin führt ein solches Verhalten?

In diesem Beispiel werden sich die meisten aller Eltern bedrängt und unwohl fühlen. Mit aller Macht zu versuchen, jemanden aus seiner/ihrer Komfortzone zu locken, führt zu Stress und Stress führt zu Schutzmechanismen (Flight, Fight, Freeze). Je nachdem, welche Schutzmechanismen bei den jeweiligen Personen antrainiert wurden, wird es also zu einem aggressiven Verhalten führen, um sich mit aller Macht zu wehren oder auch zu einem Fluchtverhalten, indem der Kontakt reduziert oder gar abgebrochen wird. Beides ist von den Kindern nicht gewünscht, da sie ja eigentlich - aus ihrer eigenen Insel heraus - nur Gutes wollen, auf der anderen Insel aber einen Sturm erzeugen, der

noch 5 Kilometer weiter zu spüren ist. Es ist also wichtig, dieses Modell zu verstehen, um solche Fehler zu vermeiden.

Systemischer Ansatz

Wer sich damit beschäftigt, kommt schnell zum systemischen Ansatz, auch bekannt aus dem Coaching- oder Therapie-Bereich. Systeme können hier Einzelpersonen, Gruppen, Zweier-Beziehungen, usw. sein. Da ich in diesem Zuge nicht tiefgründig auf den Ansatz eingehen möchte, löse ich nur zwei wichtige Erkenntnisse für mich heraus, die für die Bearbeitung des Generationenkonflikts helfen können:

- Man kann andere Systeme (Personen) nicht ändern, sondern nur seinen eigenen Umgang mit ihnen. Aus dieser Veränderung entsteht eine neue Systemdynamik.
- Jede Person kreiert ihre eigene Wirklichkeit und jede Aussage über die Welt ist somit eher eine Aussage über die Person selbst und wie sie diese Welt beobachtet bzw. ihre eigene Realität/Insel erzeugt hat.

Auf das Inselmodell angewendet, führt das auch zu der Beantwortung der Frage, wieso man zum Beispiel seine Eltern nicht von ihrer Insel ausfliegen lassen kann. Jeder Mensch ist für sein eigenes System und seine eigene Insel verantwortlich und kann auch nur die Eigene renovieren.

Gleichzeitig heißt das aber auch, dass man lernen muss, seine Kinder oder Eltern so zu akzeptieren, wie sie sind und daran zu arbeiten, wie man einen guten Umgang mit der Situation und möglichst viele Überschneidungen der jeweiligen Inseln findet.

Es wird nicht passieren, dass man aus zwei komplett isolierten Inseln auf Anhieb riesige Überschneidungen findet, aber man kann ungewollte Verstärkungen des Konflikts umgehen und langfristige Lösungen erarbeiten. Welche Möglichkeiten es da gibt, möchte ich jetzt darstellen.

Meine Lösungsangebote

Mein Ziel dieser Arbeit ist es, den Generationenkonflikt anhand des Inselmodells nach Vera F. Birkenbihl darzustellen sowie erste Hinweise zu geben, wie der Konflikt abgeschwächt oder auch verstärkt werden kann. Ich biete absichtlich nun keine Lösung an, da ich mir dessen bewusst bin, dass eine Lösung wieder nur eine Lösung aus meiner Insel heraus wäre, aber nicht universal zu anderen Menschen passen muss. Im Coaching-Prozess bieten wir als Coaches den Rahmen und die Tools, die es dem/der Klienten ermöglichen, eine eigene Lösung bzw. einen für sich passenden Umgang mit der Situation zu finden. Deswegen werde ich nun sehr oberflächlich nur 3 Angebote skizzieren, die einen ersten Denkanstoß unterstützen können. Wer aber unter solch einem Konflikt leidet, sollte sich tiefer mit dem Thema beschäftigen und gern auch mit Unterstützung eines Coaches daran arbeiten.

Angebot 1: Inselerweiterung

Wir haben gelernt, dass man andere Systeme nicht ändern und andere Personen nicht von ihrer Heimatinsel trennen kann. Wir können aber auch unsere Insel nicht einfach bis zur Unkenntlichkeit anpassen. Was wir aber tun können, ist, unsere Insel zu

erweitern. Wir vergrößern quasi unser Grundstück so lange bis wir auf die Nachbarinsel der Eltern oder Kinder treffen und somit eine erste Überschneidung finden. Das können kleine Themen sein, über die man gemeinsam sprechen, diskutieren oder lachen kann. Hobbies oder sportliche Aktivitäten, gemeinsame Erlebnisse aus der Vergangenheit, über die man sich austauscht, alte Gefühle hervorbringt und so in Kontakt bleibt. Es können aber auch politische Ansichten oder bestimmte Werte sein, über die man eine Verbindung aufbaut. Grundsätzlich gilt: Beginne mit ganz kleinen Schritten und baue darauf auf.

Angebot 2: Brücken bauen

Die Inselerweiterung zielt schon darauf ab, in Kontakt zu bleiben und Gemeinsamkeiten zu finden. Dies wird jetzt noch einmal verstärkt: gerade wenn man sich selbst eingesteht, dass man in der Vergangenheit eventuell schon den Kontakt reduziert hat, um dem Thema mit all seinen Gefühlen aus dem Weg zu gehen. In diesem Fall kann es helfen, Brücken zu bauen, um erstmal wieder Besuchsmöglichkeiten auf den jeweiligen Inseln einzurichten. Man muss sich Zeit geben, die Landschaft zu erkunden, das Klima zu spüren, mit der Zeit einfach die gesamte Flora und Fauna zu verstehen. Das funktioniert aber nur, wenn man sich gegenseitig einlädt und eine Zufahrt einrichtet.

Konkret gesprochen sind das vielleicht erste Telefonate oder sogar Besuche, Gespräche, in denen man von sich erzählt und den anderen die Chance gibt, ein Verständnis zu bilden. Ohne Kontakt ist es nicht möglich, das Gehörte mit der eigenen Insel abzugleichen, einzelne Felder eventuell zu prüfen oder Teile der Insel sogar zu erweitern. Diese Entscheidung sollte man jedem selbst überlassen und sie nicht schon selbst vorher für andere treffen.

Angebot 3: Fokus auf das Hier und Jetzt

Gerade wenn die Lösungserarbeitung einseitig verläuft, ist dies ein Weg, der hilfreich, aber auch anstrengend ist. Es kann noch so viele Diskrepanzen zwischen Eltern und Kindern geben, vielleicht auch viel Streit in der Vergangenheit, der immer wieder zu verschiedenen Trigger-Punkten führt. Trotzdem ist es oft so, dass im Hier und Jetzt, also zum Beispiel während des Kaffeetrinkens oder während eines Telefonats gar kein konkretes Problem besteht. Natürlich können die Inseln meilenweit voneinander entfernt sein und noch keine dauerhaften Überschneidungen aufweisen, aber genau Jetzt befindet man sich eventuell in einer Oase und kann sich nur darauf und auf die augenblicklichen Gemeinsamkeiten fokussieren. Das kann die aktuelle Stimmung oder den Alltag betreffen, vielleicht kommen beide gerade vom Einkaufen und können über ähnliche Erlebnisse erzählen. Oder es geht um den Haushalt oder das Backrezept. Natürlich sind das keine tiefgründigen Gespräche oder Beziehungsveränderungen, aber es schult die Fokussierungen auf positive Gemeinsamkeiten und fördert den Aufbau verschiedenster Oasen bis sich die Inseln Schritt für Schritt annähern können. Es sind quasi Besuchsorte auf neutralem Boden.

Fazit

Generationenkonflikte können vielerorts auftreten, aber am Schmerzhaftesten sind sie sicherlich innerhalb der Eltern-Kind-Beziehung. Es ist herausfordernd, sich der Problematik zu stellen und aktiv daran zu arbeiten, aber es lohnt sich, Brücken für

Besucher zu errichten und mit Hilfe der richtigen Haltung die Besucherzeiten so weit wie möglich auszudehnen. Offen miteinander umgehen, Ängste minimieren, Transparenz schaffen, Toleranz zeigen, die jeweils anderen einfach am Leben teilhaben lassen, ohne sich selbst zu verbiegen oder eine Rolle zu spielen. Und gleichzeitig Raum für Eigenentwicklung geben, immer mit dem Wissen, dass man mit Druck keine fremde Insel ändern oder versetzen kann. Persönliche Entwicklung braucht Zeit und solch ein Konflikt ist nicht von heute auf morgen aufzulösen. Aber Schritt für Schritt können Erfolge erzielt werden, indem man sich dem Thema annimmt. Sei es im Dialog, in individuellen Coaching-Sessions, im gemeinsamen Coaching oder bei tiefergehenden Konflikten sogar mittels einer Therapie. Erkundungsreisen auf verschiedene Inseln können am Ende nur bereichern.