



Systemische Ordnung im Familienalltag

Warum es zu Hause ruhiger wird, wenn keiner
mehr auf dem falschen Platz kämpfen muss

Inhalt

Worum geht's hier?	1
Ordnung ist ein inneres Regal.....	3
Der Esstisch lügt nicht.....	4
Kinder brauchen Halt.....	5
Es geht nicht immer um den rosa Becher.....	5
Wenn Kinder zu viel tragen.....	6
Schlafordnung: Wer liegt eigentlich zwischen wem?.....	8
Vater, Mutter, Paar: gleichwertig, aber nicht beliebig	9
Kleine Zwischenlandung: Was wir bis hierhin eigentlich sagen.....	11
Fehlende Plätze: Die, über die keiner spricht, wirken trotzdem	11
Patchwork, Trennung und neue Familienformen: Ordnung für Fortgeschrittene.....	13
Ordnung in Gruppen: Wenn 24 Kinder gleichzeitig ihren Platz suchen	15
Der Alltagstest: Woran du merkst, dass Ordnung fehlt.....	17
Erste Schritte: Kleine äußere Ordnung, große innere Wirkung	18
Und jetzt?	20
Danke, fürs Lesen.....	20

Worum geht's hier?

Dieses Heft schaut auf Familie nicht durch die Brille von Methode, Konsequenz oder besserer Kommunikation, sondern durch die Frage: Steht hier eigentlich jeder an seinem Platz?

Denn manchmal wird zu Hause nicht deshalb so viel gestritten, weil Kinder schwierig sind, Eltern versagen oder Regeln fehlen. Manchmal ist das System einfach durcheinander. Kinder tragen zu viel, Eltern stehen nicht klar, Geschwister kämpfen um Bedeutung, fehlende Plätze wirken weiter und der Esstisch erzählt mehr über eine Familie, als einem lieb ist.

Systemische Ordnung hat nichts mit Härte, Gehorsam oder alten Rollenbildern zu tun. Sie macht niemanden kleiner, sondern sortiert nur zurück, was verrutscht ist, nämlich Erwachsene in die Verantwortung, Kinder in ihre Kindheit, Liebe aus der Verstrickung zurück in echte Beziehung.

Dieses Heft ist eine Einladung, genauer hinzusehen. Auf Sitzplätze, Schlafplätze, Familienrollen, unausgesprochene Loyalitäten und all die kleinen Alltagskämpfe, hinter denen oft eine größere Frage steht: Wer gehört wohin, wer trägt zu viel, und wo fehlt Halt?

Jeannette Kriesel

Systemische Ordnung im Familienalltag

Es gibt Familien, da wird unfassbar viel geredet. Es wird erklärt, verhandelt, erinnert, gebeten, gedroht, wieder erklärt, noch mal gebeten, am Ende geseufzt und irgendwann steht jemand mit dem kaltgewordenen Kaffee in der Hand in der Küche und fragt sich, warum sich ein ganz normaler Samstagnachmittag schon wieder anfühlt wie eine Mischung aus Tarifverhandlung, Paartherapie und schlecht moderierter Kinderkonferenz. Und natürlich liegt es dann erst einmal nahe, nach besseren Sätzen, Methoden oder Strategien zu suchen. Nach klareren Regeln, mehr Konsequenz, liebevollerer Kommunikation. Nach irgendeinem Satz aus einem Elternratgeber, der jetzt wirklich mal funktioniert.

Aber manchmal liegt das Problem gar nicht darin, **was** gesagt wird, sondern darin, **von welchem Platz** aus gesprochen wird.

Denn in einer Familie sprechen nicht nur Mäuler miteinander. Plätze sprechen auch. Rollen sprechen, Reihenfolgen sprechen, der Esstisch spricht, das Bett spricht. Wer neben wem sitzt, wer zwischen wem liegt, wer wem ausweicht, wer sich vordrängelt, wer sich kleinmacht, wer ständig vermittelt, wer entscheidet und wer sich heimlich zuständig fühlt für Dinge, die eigentlich viel zu groß für ihn sind. Das alles redet mit.

Durch Unruhe, Trotz, Streit, Rückzug, Genervtheit, Geschwisterkrieg, Dauerdiskussionen und dieses subtile Gefühl, dass hier ständig irgendetwas aus dem Ruder läuft.

Systemische Ordnung fragt nicht: „Wie kriege ich mein Kind dazu, endlich zu funktionieren?“ Sie fragt: „**Steht hier eigentlich jeder an seinem Platz?**“

Ordnung klingt nach Spießigkeit, nach „Bei Tisch wird nicht gesprochen“, oder auch nach Familienoberhaupt, Hierarchie, Unterordnung und diesem ganzen muffigen Zeug.

Systemische Ordnung ist weder Machtmodell noch nostalgischer Rückwärtsgang in ein Familienbild, in dem einer herrscht und der Rest brav alles abnickt. Gemeint ist, dass jeder dazugehört, jeder hat einen Platz hat und niemand einen Platz halten muss, der ihm nicht zusteht. Ungefähr so:

- Eltern sind Eltern und
- Kinder sind Kinder
- Das erste Kind ist das erste Kind
- Das zweite Kind ist das zweite Kind
- Früh verstorbene oder nicht geborene Kinder verschwinden nicht einfach aus dem System, nur weil niemand über sie spricht
- Neue Partner kommen nicht vor die, die vorher da waren
- Kinder müssen ihre Eltern nicht retten
- Mütter müssen nicht alles allein tragen
- Väter sind nicht die Praktikanten der Familie
- Und kein Achtjähriger sollte innerlich die Verantwortung für die emotionale Wetterlage seiner Eltern übernehmen müssen

Das erscheint auf den ersten Blick selbstverständlich, und doch ist in vielen Familien die natürliche Ordnung gestört. Durcheinander entsteht, weil Familiensysteme lebendig sind, Bindung stark ist, Liebe manchmal blind macht und Schuldgefühle Plätze verschieben. Weil alte Geschichten in neuen Küchen weiterwirken, Eltern selbst Kinder waren und manche von ihnen innerlich noch immer an Stellen gebunden sind, an denen sie längst nicht mehr stehen müssten.

Die Ordnung selbst verschwindet nicht. Sie wird nur unklar und schwammig. Und was schwammig ist, muss das System irgendwie ausgleichen:

- Dann fängt das jüngere Kind an, das ältere zu dominieren
- Ein Kind sitzt ständig zwischen den Eltern
- Ein Elternteil wird zum Dauerdienstleister
- Der andere zieht sich raus
- Ein Kind wird zum kleinen Partnerersatz
- Geschwister streiten nicht mehr nur um den rosa Becher, sondern um Bedeutung
- Und am Esstisch wird nicht gegessen, sondern die gesamte Familienstruktur live neu verhandelt

Ordnung ist ein inneres Regal.

Ordnung bedeutet nicht Härte! Ordnung bedeutet auch nicht, dass ab heute alles streng, festgelegt und unbeweglich wird. Eine gute Ordnung ist nicht eng. Sie ist wie ein Regal, in dem alles seinen Platz hat, weil man sonst irgendwann die Schere im Kühlschrank findet und die Butter im Badezimmer. Im Familiensystem ist es ähnlich.

Wenn Plätze unklar sind, wird alles anstrengender. Dann muss dauernd gesucht, geschoben, behauptet, verteidigt oder ausgeglichen werden. Keiner weiß mehr so richtig, wer wofür zuständig ist. Die Kinder spüren zwar sehr genau, dass etwas wackelt, können es aber nicht einordnen. Also tun sie, was Kinder dann so tun: Sie zeigen uns die Unordnung. Leider ohne sachlich-dienliche Hinweise, weshalb wir das fast immer falsch deuten.

Sie sagen leider nicht: „Liebe Eltern, ich habe den Eindruck, eure Paarachse ist geschwächt. Dadurch fühle ich mich unbewusst aufgefordert, eine nicht altersgemäße Regulationsfunktion zu übernehmen.“

Stattdessen hauen sie dem Bruder ein Bauklotz über den Schädel, verweigern das Abendessen, wollen plötzlich genau auf diesem einen Stuhl sitzen, diskutieren 45 Minuten über Schlafenszeit oder werden so anstrengend vernünftig, dass einem eigentlich sofort die Alarmglocken angehen müssten. Denn auch das brave, angepasste Kind kann ein Hinweis auf Unordnung sein. Nicht jedes Kind kämpft laut um einen Platz. Manche halten ihn still. Andere übernehmen Verantwortung, ohne dass jemand sie darum gebeten hat. Manche fühlen sich zuständig für Mama, manche versuchen Papa zu entlasten und manche werden zu früh groß, weil irgendwo im System jemand klein geblieben ist. Systemische Ordnung fragt:

- Wo trägt ein Kind zu viel?
- Wo führt ein Kind, obwohl es folgen dürfte?
- Wo steht ein Elternteil nicht klar?
- Wo wird ein fehlender Platz übergangen?
- Wo sitzt jemand symbolisch dort, wo er innerlich gar nicht hingehört?

Das klingt erst mal abstrakt, wird aber sehr konkret, sobald man an einen ganz normalen Familientisch denkt.

Der Esstisch lügt nicht.

Spannend, so ein Esstisch. Während er erst einmal nur einen unspektakulären Zweck erfüllt, kann er sehr rasch offenbaren, wie geordnet oder durcheinander eine Familie ist.

Man sieht, wer neben wem sitzt, wer sich zwischen wen schiebt, wer ausweicht, wer bestimmt, wer ständig aufspringt, wer bedient, wer wartet, motzt, vermittelt und wer so tut, als müsse er nur kurz noch etwas aus der Küche holen, dabei aber eigentlich vor der Gesamtstimmung flüchtet.

In vielen Familien sitzen die Eltern nicht nebeneinander, sondern irgendwo verteilt zwischen den Kindern. Einer links, einer rechts, jeder an einer kleinen Front, weil die Kinder buchstäblich dazwischen klemmen. Oder ein Kind sitzt immer auf dem Platz eines Elternteils. Vielleicht hat es sich einfach so ergeben. Vielleicht war es praktisch oder vielleicht wollte das Kind das so. Vielleicht war auch allen alles egal, und trotzdem kann so ein Platz etwas zeigen.

Denn Kinder nehmen Plätze nicht nur körperlich, sondern auch innerlich ein. Wenn ein Kind dauerhaft dort sitzt, wo eigentlich ein Elternteil hingehört, kann das eine Dynamik verstärken, die im Alltag sowieso schon läuft: Das Kind rutscht zu nah an eine Erwachsenenposition. Es bekommt zu viel Einfluss, zu viel Raum, zu viel Bedeutung an einer Stelle, an der es eigentlich Entlastung bräuchte. Systemische Ordnung am Tisch bedeutet sichtbar zu machen, was trägt. Eltern sitzen nebeneinander, weil sie gemeinsam Verantwortung tragen und nicht, weil sie wichtiger sind.

Die Kinder folgen in ihrer Reihenfolge, weil ältere Kinder früher als jüngere Geschwister da waren. Das ist eine zeitliche Tatsache. Und solche Tatsachen beruhigen Systeme oft mehr als man sich vorstellen kann. Denn Ordnung richtet sich nach der Dauer der Zugehörigkeit zum Familiensystem. Die Eltern stehen vor den Kindern, und die Kinder folgen nach Geburtsreihenfolge. Diese Sitzordnung soll keine Rangordnung neu erschaffen, sondern eine bereits wirkende Ordnung sichtbar machen.

Man muss daraus kein Projekt machen. Man kann einfach sagen: „Wir probieren jetzt mal aus, ob es ruhiger wird, wenn wir anders sitzen.“ Also weniger „Dein Platz ist jetzt dort, weil deine Energie sonst die natürliche Ordnung blockiert“, mehr „Wir sitzen jetzt mal so, dass Mama und Papa nebeneinandersitzen und ihr Kinder in eurer Reihenfolge. Mal gucken, was passiert.“ Das reicht vollkommen aus. Und dann schaut man:

- Wer protestiert?
- Wer entspannt sich?
- Wer will unbedingt tauschen?
- Wer findet es plötzlich schön?
- Wer wird ruhiger?
- Wer versucht, die alte Ordnung wiederherzustellen?

Denn der Protest ist nicht automatisch ein Zeichen, dass es falsch ist. Manchmal zeigt er nur, dass eine alte Dynamik gerade ihren Lieblingsplatz verliert.

Kinder brauchen Halt

Viele moderne Familien verwechseln liebevolle Beziehung mit Dauerverhandlung. Natürlich sollen Kinder gehört werden. Natürlich sind ihre Gefühle wichtig und es ist wunderbar, wenn Eltern nicht autoritär über alles hinwegwalzen, was ihr Kind empfindet. Das ist auch nicht der Punkt. Ein Kind kann gehört werden, ohne dass es die Familie führen muss.

Wenn jede Kleinigkeit basisdemokratisch abgestimmt wird, wenn jedes Nein der Eltern sofort in die Berufungsverhandlung geht, wenn Kinder ständig spüren, dass die Erwachsenen selbst nicht sicher sind, entsteht Unsicherheit. Kinder brauchen Erwachsene, die innerlich anwesend und klar sind.

Klar heißt zu wissen, dass Mama und Papa die Verantwortung tragen, ohne Aufgeplustere, ohne Kleinmacherei und ohne Kinder zu Co-Regenten zu ernennen, nur weil diese gerade sehr überzeugend weinen. Eltern zuerst bedeutet nicht, Eltern sind wichtiger, sondern zuständig. Sie halten den Rahmen, treffen Entscheidungen und bleiben ansprechbar. Sie lassen sich berühren und sie können zuhören, ohne sich aus der Ordnung schubsen zu lassen.

Das entspannt Kinder zutiefst. Und entspannte Kinder wollen nicht die Familie steuern. Sie wollen wissen, dass jemand da ist, der größer ist als ihre aktuelle Laune.

Es geht nicht immer um den rosa Becher

Geschwisterstreit ist ein eigenes Universum. Wer mehrere Kinder hat, weiß, dass sich ein Streit an Dingen entzünden kann, die so absurd sind, dass man als Erwachsener kurz, aber heftig gegen die Wand rennen möchte. Der rosafarbene Becher, das größere Stück Kuchen, der Platz im Auto, die Frage, wer zuerst den Knopf im Fahrstuhl drücken darf und so weiter. Ein Blick, ein Geräusch, ein Atemzug in der falschen Lautstärke...

Was von außen oft aussieht wie Kinkerlitzchen, ist von innen manchmal ein Kampf um Ordnung. Geschwister wollen nicht nur Dinge, sie wollen wissen, wer sie sind, wo sie stehen, wer vor ihnen kam, wer nach ihnen kam, wer mehr darf, wer mehr gesehen wird und wer welchen Platz hat.

Wenn diese innere Landkarte klar ist, müssen Kinder weniger kämpfen. Dann muss das jüngere Kind nicht dauernd beweisen, dass es auch groß ist. Das ältere Kind muss nicht ständig seine Stellung verteidigen und keiner muss sich vordrängeln, weil plötzlich niemand aus der Reihe fällt.

Das bedeutet nicht, dass Geschwister dann nie wieder streiten. Natürlich werden sie streiten, aber anders, mit weniger existenzieller Schärfe. Es geht dann wieder nur um den blöden, rosa Becher und nicht um die ganze Stellung im Familiensystem.

Denn wenn ein Kind seinen Platz nicht fühlt, wird jeder Alltag zur Bühne. Dann geht es beim Anziehen nicht nur ums Anziehen und beim Schlafengehen nicht mehr nur ums Schlafengehen. Dann wird alles zur Gelegenheit, sich zu behaupten, gesehen zu werden oder eine verrutschte Ordnung auszugleichen. Eine klare äußere Ordnung kann hier überraschend entlastend wirken. Nämlich als täglicher Hinweis: Du hast deinen Platz, du musst ihn dir nicht erkämpfen und du musst auch keinen anderen besetzen.

Das ist für Kinder unfassbar beruhigend, weil Kinder Freiheit nicht dadurch erleben, dass alles offen ist. Kinder erleben Freiheit oft erst dann, wenn der Rahmen klar ist. Ein Kind, das dauernd unbewusst prüfen muss, ob Mama stabil und Papa zuständig ist, ob die Geschwisterordnung gilt, ob es selbst zu kurz kommt oder ob es vielleicht heimlich die Familie zusammenhalten muss, hat keine Freiheit, sondern einen echt harten Nebenjob.

Wenn Kinder zu viel tragen

Eine der leisesten, aber wirksamsten Formen von Unordnung entsteht dort, wo Kinder innerlich Aufgaben übernehmen, die eigentlich zu den Erwachsenen gehören. Das passiert selten offensichtlich. Kinder tragen zu viel, wenn sie sich für die Gefühle ihrer Eltern verantwortlich fühlen. Wenn sie spüren, dass Mama traurig ist, und sofort lieb, vernünftig oder besonders pflegeleicht werden. Wenn sie merken, dass Papa sich zurückzieht, und versuchen, ihn durch Leistung, Witz, Anpassung oder Provokation wieder ins Feld zu holen. Oder wenn sie zwischen den Eltern vermitteln, Spannungen abfedern, unausgesprochene Konflikte registrieren und innerlich dauernd überprüfen müssen, ob hier noch alles sicher ist.

Von außen sieht dieses Verhalten oft gar nicht problematisch aus. Manchmal sieht es sogar beeindruckend aus. „Sie ist so reif für ihr Alter.“ „Er ist so vernünftig.“ „Sie merkt sofort, wenn es mir nicht gut geht.“ Ja. Genau. Und manchmal ist das nicht einfach Sensibilität, sondern ein Kind, das an einer Stelle wach sein musste, an der es eigentlich hätte spielen dürfen.

Systemisch betrachtet ist das eine Rollenverschiebung. Das Kind bleibt nicht mehr ganz Kind, sondern rutscht ein Stück nach oben. Es wird unbewusst zum Tröster, Partnerersatz, Stimmungsmanager, Friedensbeauftragter oder seelischen Servicecenter. Kinder lieben ihre Eltern. Sie binden sich an das System, in das sie hineingeboren werden, mit einer Loyalität, die oft viel größer ist als ihre Kraft. Wenn irgendwo etwas wackelt, versuchen sie, es zu halten, weil sie dazugehören.

Genau hier beginnt die eigentliche Arbeit der Erwachsenen. Nämlich mit der Frage: „Wo steht mein Kind vielleicht nur deshalb so auffällig, weil ich selbst meinen Platz nicht klar genug einnehme?“

Dabei geht es auf keinen Fall, um irgendeine Schuldfrage. Schuld hilft in Familiensystemen ungefähr so gut wie Glitzer im Drucker. Es verteilt sich überall, bringt nichts zum Laufen. Es geht darum, Verantwortung dorthin zurückzuholen, wo sie hingehört!

Ein Kind entspannt sich oft nicht, weil ihm noch genauer erklärt wird, dass es sich entspannen darf. Es entspannt sich, wenn es spürt: Die Großen sind wieder groß, die Mama trägt ihr Eigenes, der Papa nimmt seinen Platz ein, die Paarspannung gehört nicht ins Kinderzimmer, die Traurigkeit der Erwachsenen ist nicht die Hausaufgabe des Kindes und die Stimmung am Abendbrottisch muss nicht von demjenigen gerettet werden, der morgens noch seinen Sportbeutel vergessen hat. Das klingt schlicht. Im Alltag ist es revolutionär.

Denn viele Eltern sind so sehr daran gewöhnt, ihre Kinder ernst zu nehmen, dass sie unbemerkt anfangen, sie zu groß zu machen. Ein Kind ernst zu nehmen, heißt aber nicht, ihm Erwachsenenverantwortung zu geben, sondern sein Erleben zu sehen, ohne die Ordnung zu verlassen. Ich kann sagen: „Ich sehe, dass dich das belastet.“ Und gleichzeitig innerlich klar bleiben: „Aber du musst das nicht für mich lösen.“ Ich kann mein Kind trösten, ohne es zu meinem Tröster zu machen. Ich kann ehrlich sein, ohne mein Kind mit meiner ganzen Innenwelt zu beladen. Ich kann mich entschuldigen, ohne mich vor meinem Kind kleinzumachen. Der Unterschied ist fein. Aber Kinder spüren ihn sofort. Ein Kind, das ständig für die Mutter stark sein muss, wird nicht automatisch ruhiger, wenn man ihm mehr Freiheit gibt. Manchmal braucht es gerade weniger Freiheit an der falschen Stelle und mehr Entlastung an der richtigen. Es braucht nicht die Botschaft: „Du darfst alles mitentscheiden.“ Es braucht die Botschaft: „Du musst hier nichts tragen, was zu groß für dich ist.“ Das ist ein völlig anderer Klang.

Wenn Erwachsene innerlich dort stehen, wo sie hingehören, können Kinder leichter ihren Platz finden. Kinder machen sichtbar, wo im System Klarheit fehlt; sie sind also nicht das Problem, sondern oft die ehrlichsten Anzeiger des Problems. Kinder zeigen Unordnung nicht, weil sie gegen ihre Eltern arbeiten. Sie zeigen sie, weil sie zum System gehören.

Kinder sind da unfassbar loyal. Nur eben auf eine Weise, die den Alltag sprengt. Ein Kind, das ständig rebelliert, sagt vielleicht nicht: „Ich bin gegen dich.“ Vielleicht sagt es: „Bitte steh klarer.“ Ein Kind, das überangepasst ist, sagt vielleicht nicht: „Mit mir ist alles gut.“ Vielleicht sagt es: „Ich störe lieber nicht, weil hier schon genug los ist.“ Ein Kind, das zwischen den Eltern vermittelt, sagt vielleicht nicht: „Ich bin besonders sozial.“ Vielleicht sagt es: „Ich halte nicht aus, dass ihr euch nicht haltet.“

Sehr heilsam, wenn man es nicht als Anklage liest. Denn sobald die Verantwortung wieder zu den Erwachsenen zurückkehrt, muss das Kind nicht mehr so laut oder so brav werden, um die Ordnung sichtbar zu machen. Dann darf es wieder Kind sein.

Schlaforordnung: Wer liegt eigentlich zwischen wem?

Wenn man über Schlaforordnung spricht, wird es schnell heikel. Weil viele Familien beim Thema Schlaf ohnehin schon ein schlechtes Gewissen im Nachtschrank liegen haben. Die einen denken, ihre Kinder müssten längst allein schlafen. Die anderen fühlen sich verurteilt, weil sie Familienbett leben. Wieder andere schlafen seit Jahren in irgendeiner Übergangslösung, die ursprünglich „nur mal für zwei Nächte“ gedacht war.

Deshalb gleich vorweg: Es geht hier nicht darum, Familien vorzuschreiben, wie sie schlafen sollen. Es geht nicht um die Frage, ob ein Kind nachts Nähe braucht. Natürlich brauchen Kinder Nähe. Natürlich gibt es Phasen, in denen Schlafplätze beweglich sein müssen. Krankheit, Angst, Umbrüche, Trennung, Entwicklungsschübe, kleine Monster unter dem Bett, usw.

Schlafplätze sind nicht nur praktisch. Sie erzählen etwas über Nähe, Abstand, Bindung, Paar-Raum, Kind-Raum und manchmal auch über vermiedene Konflikte. Wenn ein Kind gelegentlich bei den Eltern schläft, ist das erst mal einfach ein Kind, das Nähe sucht. Wenn aber dauerhaft ein Kind zwischen den Eltern liegt und das Paar sich nur noch über den Kinderkörper hinweg gute Nacht sagt, dann darf man zumindest neugierig werden.

Nicht: „Oh Gott, das Kind zerstört die Ehe.“ Denn Kinder zerstören keine Ehen. Sie legen sich höchstens dorthin, wo ohnehin schon Raum offen war. Und genau das ist interessant.

Manchmal liegt ein Kind zwischen den Eltern, weil es wirklich Nähe braucht. Manchmal aber auch, weil das Paar einander ausweicht. Weil die Mutter ihre ganze Bindungsenergie zum Kind richtet, weil der Vater sich zurückzieht, weil ein unausgesprochener Konflikt im Bett liegt, nur eben mit Schlafanzug in Größe 116. Dann wird das Kind nicht bewusst dazwischengeschoben, aber es nimmt den Platz ein, der frei geworden ist.

Auch hier geht es nicht um Schuld, sondern wer zwischen wem liegt? Wer rutscht wohin? Wer hat noch Platz? Wer fehlt? Wer ist zu nah? Wer ist zu weit weg? Und was davon ist stimmig, was nur Gewohnheit, und was ist vielleicht ein sehr körperlicher Ausdruck einer inneren Ordnung, die nicht mehr ganz klar ist?

Besonders deutlich wird es, wenn Eltern merken, dass sie eigentlich gar keinen Paar-Raum mehr haben. Wir funktionieren als Eltern, organisieren Alltag, besprechen Termine, verteilen Aufgaben, kaufen Hafermilch, suchen Turnbeutel, unterschreiben Zettel und schicken uns Nachrichten wie zwei mittelständische Logistikunternehmen. Aber als Paar? Und dann wundert man sich, warum die Kinder so präsent sind. Sie sind nicht unbedingt „zu viel“. Vielleicht ist das Paar nur zu wenig sichtbar. Das Bett kann dann zu einem ehrlichen Hinweis werden, weil Körper oft schneller zeigen, was der Kopf noch wegerklärt.

Ein Kind, das jede Nacht zwischen Mutter und Vater liegt, kann systemisch gesehen eine Frage aufwerfen: Gibt es noch einen geschützten Raum der Erwachsenen? Einen Raum, in dem Mutter und Vater nicht nur Versorgungsstationen sind, sondern Paar? Nicht perfekt, einfach nur: Wir beide gehören auch zueinander. Vor den Kindern, als Ursprung dieses Familiensystems oder zumindest als tragende erwachsene Achse.

Wenn diese Achse spürbarer wird, müssen Kinder sie oft weniger besetzen. Und ja, manche protestieren dann. Natürlich. Wer jahrelang auf einem warmen Mittelplatz lag, gibt den nicht begeistert ab, nur weil Mama plötzlich sagt: „Wir ordnen das jetzt mal neu.“ Kinder reagieren auf Veränderung, besonders auf Veränderungen, die alte Sicherheiten berühren. Protest heißt nicht automatisch, dass die neue Ordnung falsch ist, sondern zeigt nur vorübergehend an, dass sich etwas im System verschiebt.

Wichtig ist dabei der Ton. Sobald Schlafordnung als Kampf geführt wird, verliert sie ihre ordnende Kraft und aus Orientierung wird Kontrolle. Es braucht also keine harten Ansagen, sondern eine ruhige innere Klarheit. Etwa: „Du darfst nachts kommen, wenn etwas ist. Und gleichzeitig ist das hier unser Platz als Eltern.“ Oder: „Wir helfen dir, wieder in deinem Bett Sicherheit zu finden.“ Oder: „Du musst nicht zwischen uns liegen, damit wir verbunden bleiben.“ Das ist eine völlig andere Botschaft als: „Geh weg, du störst.“

Und auch für die Erwachsenen kann Schlafordnung ein Einstieg sein. Nicht immer braucht es zuerst das große Gespräch über alles, was seit 2018 liegen geblieben ist. Manchmal beginnt eine Veränderung tatsächlich damit, dass zwei Erwachsene wieder nebeneinander liegen, ohne Kind, Hund, Wäschekorb und Laptop. Kleine äußere Korrektur, große innere Information. Denn Familien erzählen nachts oft die Wahrheit, die sie tagsüber noch wegräumen.

Vater, Mutter, Paar: gleichwertig, aber nicht beliebig

Jetzt kommen wir zu einem Abschnitt, bei dem man sehr sauber formulieren muss. Denn sobald die Worte Vater, Mutter, Ordnung und Platz in einem Satz auftauchen, wird es für viele schwierig, verständlicherweise. Zu viel wurde unter dem Deckmantel von „natürlicher Ordnung“ schon benutzt, um Macht zu sichern, Frauen kleinzuhalten, Männer künstlich aufzublasen und Kinder zum Gehorsam zu erziehen.

Deshalb müssen wir hier ganz klar sein. Systemische Ordnung ist kein Freifahrtschein für alte Rollenbilder. Sie bedeutet nicht, dass der Mann automatisch entscheidet, die Frau automatisch dient und die Kinder automatisch still sind.

Und trotzdem können wir nicht so tun, als gäbe es zwischen Mutter, Vater, Paar und Elternschaft keinerlei Unterschied. Gleichwertig bedeutet nicht gleichartig. Und gleichberechtigt bedeutet nicht, dass alles zu einer formlosen Zuständigkeits-Suppe verrührt wird, in der am Ende niemand mehr weiß, wer eigentlich steht, wer führt, wer hält, wer nährt, wer schützt. In vielen Familien ist nicht zu viel Ordnung das Problem, sondern zu wenig erwachsene Ausrichtung.

Die Mutter ist dann oft überpräsent, weil sie gelernt hat, dass sonst nichts läuft. Sie denkt an Termine, Kleidung, Brotdosen, Zahnarzt, Geburtstagsgeschenke, emotionale Temperatur, Schulmails, Kindergefühle, Vorräte, Familienfrieden und daran, dass irgendwer noch neue Hausschuhe braucht. Sie ist nicht einfach Mutter. Sie ist Schaltzentrale, Bindungsmanagerin, Frühwarnsystem und seelisches WLAN in einem.

Der Vater dagegen ist in manchen Familien körperlich da, aber systemisch nicht wirklich im Feld. Er hilft vielleicht, macht mit, übernimmt Aufgaben. Aber innerlich steht er nicht unbedingt an seinem Platz. Er wartet auf Anweisung, zieht sich raus, fühlt sich schnell kritisiert oder wird zum freundlichen Zusatzmodul im Familienbetrieb. Praktisch, wenn verfügbar, aber nicht tragend. Das leider in den meisten Familien so. Und viele Frauen kennen genau diese Erschöpfung, weil sie sich innerlich für alles allein zuständig fühlen. Selbst dann, wenn der Mann „hilft“. Denn Hilfe ist nicht dasselbe wie Verantwortung. Ein Vater, der hilft, bleibt oft neben dem System stehen. Ein Vater, der Verantwortung übernimmt, steht drin.

Und für Kinder ist dieser Unterschied spürbar. Sie merken, ob Mutter und Vater gemeinsam tragen oder ob einer trägt und der andere gelegentlich assistiert. Sie merken, ob Entscheidungen aus einer erwachsenen Achse kommen oder ob Mama entscheidet, und Papa später mildernde Umstände gewährt. Sie merken, ob sie Eltern gegeneinander ausspielen können und ob ein Nein steht oder nach drei Minuten und ausreichend Drama weichgekocht werden kann.

Wenn eine Ordnung unklar ist, testen sie sie, um herauszufinden, woran sie sich orientieren können. Ein Kind, das sagt „Hat Papa aber erlaubt“, prüft das Feld. Stehen die beiden da oben zusammen? Oder gibt es eine Lücke, durch die ich mit etwas Geschick, Charme und Tränen doch noch an das Tablet komme?

Deshalb ist die Paar- und Elternachse als tragende Struktur so zentral, ohne dass Eltern immer gleich einer Meinung sein müssten. Um Gottes willen. Dann wären sie entweder sehr langweilig oder einer von beiden hätte aufgehört, ehrlich zu sein. Aber sie müssen auf einer Ebene stehen, auf der die Kinder nicht dazwischen rutschen.

Erwachsene klären Erwachsenen Dinge unter Erwachsenen. Kinder dürfen die Entscheidung erfahren, aber sie müssen nicht die innere Uneinigkeit der Eltern verwalten. Sie dürfen traurig, wütend oder enttäuscht sein. Aber sie werden nicht zur Schiedsstelle.

Ein einfacher Alltagssatz kann hier Wunder wirken: „Papa und ich klären das miteinander.“ Oder: „Mama und ich entscheiden das gemeinsam.“ Oder auch: „Ich weiß, dass du dir etwas anderes wünschst. Die Entscheidung bleibt trotzdem bei uns.“

Kinder müssen nicht erst ruhiger werden, damit Eltern klarer stehen können. Oft müssen Eltern klarer stehen, damit Kinder ruhiger werden dürfen.

Und klarer stehen heißt, den eigenen Platz wieder einzunehmen. Als Mutter nicht alles nach unten zu ziehen und sich selbst dabei zu verlieren. Als Vater nicht am Rand zu stehen und auf Nachfrage „mithelfen“. Als Paar nicht hinter der Familienlogistik zu verschwinden. Als Eltern nicht jeden Konflikt mit dem Kind auf Augenhöhe zu verhandeln, als wären alle Beteiligten gleich verantwortlich für das Gelingen des Systems.

Kinder haben eine Stimme, Gefühle, Grenzen und ein Recht darauf, gesehen zu werden. Aber sie tragen nicht die gleiche Verantwortung wie Erwachsene. Wenn wir ihnen diese Verantwortung geben, nennen wir es manchmal moderne Erziehung. Für das Kind fühlt es sich aber oft einfach schwer an.

Gleichwertigkeit heißt: Dein Sein ist nicht weniger wert als meins. Ordnung heißt: Deine Aufgabe ist nicht dieselbe wie meine. Beides zusammen macht Familie friedlicher.

Kleine Zwischenlandung: Was wir bis hierhin eigentlich sagen

Systemische Ordnung ist kein Regelkatalog für perfekte Familien. Sie ist ein Wahrnehmungsinstrument. Sie hilft, im Alltag zu erkennen, wo Plätze verrutscht sind, wo Kinder zu viel tragen, wo Eltern nicht gemeinsam stehen, wo Geschwister um Rang kämpfen und wo der Körper längst zeigt, was der Kopf noch schönredet.

Man könnte die Grundgedanken bis hierhin so bündeln:

- Ordnung bedeutet nicht Kontrolle, sondern Orientierung.
- Eltern stehen vor den Kindern, weil sie Verantwortung tragen.
- Kinder dürfen gehört werden, ohne die Familie führen zu müssen.
- Geschwister brauchen ihren Platz, damit sie ihn nicht dauernd erkämpfen müssen.
- Sitz- und Schlafordnungen sind keine Dogmen, sondern sichtbare Hinweise auf innere Dynamiken.
- Wenn Kinder auffällig werden, zeigen sie oft nicht ihr eigenes Problem, sondern eine Unklarheit im System.
- Die Paar- und Elternachse ist kein Luxus, sondern ein tragender Rahmen für Kinder.

Und vielleicht der wichtigste Satz: Ordnung macht niemanden kleiner. Sie nimmt nur das weg, was jemand nie hätte tragen müssen.

Fehlende Plätze: Die, über die keiner spricht, wirken trotzdem

Es gibt in Familiensystemen Plätze, die nicht am Tisch sitzen und trotzdem mitessen. Das klingt seltsam, aber viele Familien kennen dieses Gefühl ziemlich gut. Da ist etwas im Raum, das niemand richtig benennen kann. Eine Schwere, eine Unruhe, eine merkwürdige Spannung zwischen Geschwistern, ein Kind, das scheinbar grundlos kämpft, ein anderes, das sich zu viel Mühe gibt, gesehen zu werden. Und manchmal liegt darunter kein aktueller Konflikt, keine falsche Erziehung, kein „schwieriges Temperament“, sondern ein Platz, der im System nicht sichtbar ist.

Besonders sensibel wird es bei frühen Verlusten. Fehlgeburten, stille Geburten, Schwangerschaftsabbrüche, früh verstorbene Geschwister, Kinder, über die kaum gesprochen wurde oder die im Familienalltag keinen Platz bekommen haben. Systemisch betrachtet verschwinden diese Kinder nicht einfach, nur weil sie nicht mit am Frühstückstisch sitzen, keine Brotdosen brauchen und keine nassen Handtücher im Bad verteilen. Sie gehören dazu, weil sie Teil der Geschichte dieses Familiensystems sind.

Wenn es vor einem lebend geborenen Kind ein weiteres Kind gab, dann ist dieses lebend geborene Kind systemisch nicht das erste Kind, auch wenn es im Alltag vielleicht als „das älteste“ gilt. Genau hier kann etwas durcheinandergeraten, denn das Kind steht dann manchmal auf einem Platz, der sich innerlich nicht ganz stimmig anfühlt. Es soll das erste sein, aber irgendwo im Feld war jemand vor ihm. Das muss niemand bewusst wissen. Kinder spüren solche Lücken weniger über Worte, sondern eher über Spannung.

Und dieses Phänomen kann sich sehr unterschiedlich zeigen. Manche Kinder wirken getrieben, manche kämpfen stark um Sichtbarkeit und einige fühlen sich zuständig für etwas, das sie gar nicht greifen können. Oder Geschwisterkonflikte bekommen eine unverhältnismäßige Schärfe, die zur eigentlichen Situation nicht passt. Dann geht es äußerlich um Spielzeug, Gerechtigkeit oder Aufmerksamkeit, aber darunter wirkt vielleicht die Frage: Wer steht wo? Wer fehlt? Wer wurde übergangen? Wer trägt einen Platz, der nicht ganz seiner ist?

Das ist allerdings kein Stoff für überschnelle Deutungen. Also bitte nicht beim nächsten Streit zwischen die Kinder gehen und behaupten, die Fehlgeburt von 2011 sei dafür verantwortlich. Dann wird aus systemischem Hinsehen schnell Gruseltheater mit Familienaufstellung im Flur. Es geht nicht darum hinter jedem Streit ein unsichtbares Drama zu vermuten. Kinder streiten auch deshalb, weil Kinder streiten. Weil einer müde ist, einer Hunger hat, einer provoziert und einer leider genau weiß, welchen Knopf er beim anderen drücken muss. Geschwister sind einfach sehr talentiert emotionale Türklingeln zu finden.

Und trotzdem lohnt sich ein feines Hinsehen, wenn bestimmte Dynamiken immer wiederkehren und sich durch normale Erklärungen nicht wirklich beruhigen lassen. Wenn ein Kind dauerhaft nicht an seinem Platz anzukommen scheint, wenn Geschwisterkämpfe sich anfühlen, als ginge es um mehr als die aktuelle Sache oder wenn ein Kind auffällig viel Druck trägt, das „erste“, „beste“, „vernünftigste“ oder „stärkste“ Kind sein zu müssen, kann es hilfreich sein, zu prüfen, ob hier jemand dazu gehört, der keinen sichtbaren Platz bekommen hat?

Einen fehlenden Platz anzuerkennen, heißt nicht, ständig darüber zu sprechen oder den Alltag mit Schwere zu füllen. Anerkennung kann sehr schlicht sein. Ein innerer Satz, ein bewusster Moment, ein Gespräch zwischen den Eltern oder eine klare Einordnung: „Vor dir gab es noch ein Kind. Es gehört zu uns. Und du bist unser zweites Kind.“ Natürlich altersgerecht und nur dort, wo es stimmig ist. Aber manchmal bringt genau diese Wahrheit Erleichterung, weil das System nicht mehr so tun muss, als wäre jemand nicht da gewesen.

Wenn also ein nicht lebend geborenes oder früh verlorenes Kind keinen Platz bekommt, kann das erstgeborene lebende Kind systemisch auf einem Platz stehen, der nicht wirklich der erste ist; wird dieser fehlende Platz gesehen und eingeordnet, kann mehr Ruhe entstehen.

Viele Menschen haben frühe Verluste nie wirklich eingeordnet, weil niemand ihnen gesagt hat, dass das wichtig sein könnte, vielleicht auch weil es zu schmerzhaft war, oder weil die Umgebung so etwas gesagt hat wie: „Ihr könnt es ja noch mal versuchen.“ Ein Satz, der so unangenehm ist, wie ein Einkaufswagen im Hacken.

Systemische Ordnung gibt solchen Erfahrungen keinen dramatischen Sonderstatus, sondern einfach einen Platz. Und dieser Unterschied kann sehr groß sein. Denn was einen Platz hat, muss nicht mehr

durch Symptome, Streit oder diffuse Unruhe anklopfen, sondern darf dazugehören, ohne den ganzen Raum zu übernehmen.

Vielleicht ist das einer der schönsten Aspekte dieser Arbeit. Ordnung repariert nicht die Vergangenheit und tut so, als wäre nichts geschehen. Sie sagt auch nicht: „Alles hatte seinen Sinn“, was in den meisten Situationen einfach spirituelle Arroganz ist. Ordnung sagt nur, dass etwas war, dass es dazugehört und dass trotzdem jeder seinen eigenen Platz einnehmen darf.

Gerade für Geschwister kann das sehr entlastend sein. Das lebende Kind muss nicht länger unbewusst für jemanden stehen, nicht der Ersatz sein, nicht den ersten Platz behaupten, wenn dieser innerlich nicht stimmt, sondern seinen eigenen Platz einnehmen. Von dort aus wird Beziehung dann oft viel einfacher.

Patchwork, Trennung und neue Familienformen: Ordnung für Fortgeschrittene

Jetzt wird es alltagsnah. Denn viele Familien sehen heute nicht aus wie ein Schaubild aus einem alten Lehrbuch: Mutter, Vater, erstes Kind, zweites Kind, Labrador, Sonntagsbraten. Stattdessen gibt es getrennte Eltern, neue Partner, Bonuskinder, Halbgeschwister, Wochenendwechsel, zwei Kinderzimmer in zwei Haushalten, Ex-Partner mit neuen Familien, Patchwork-Konstellationen, die man ohne Skizze kaum erklären kann.

Und genau deshalb ist systemische Ordnung hier nicht weniger wichtig, sondern mehr. Nur muss sie sehr viel feiner gedacht werden. Wer Patchwork mit einfachen Regeln erschlagen will, macht es meistens schlimmer. Da reicht kein „Vater, Mutter, Kinder in Reihenfolge“, weil die Frage sofort lautet: Welche Kinder? In welchem System? Bei welchem Elternteil? Mit welchem neuen Partner? Und was ist mit dem Kind, das nur jedes zweite Wochenende da ist, aber natürlich trotzdem dazugehört? Patchwork ist ein Fortgeschrittenenkurs in Zugehörigkeit.

Der erste wichtige Punkt: Frühere Partner verschwinden nicht aus dem Familiensystem, wenn gemeinsame Kinder da sind. Man kann getrennt sein, enttäuscht, genervt, verletzt, heilfroh über Abstand, völlig einverstanden mit der Trennung oder immer noch innerlich knirschend unterwegs. Aber für das Kind bleiben beide Eltern Ursprung. Der neue Partner kann wichtig sein, liebevoll, präsent, stabil, vielleicht im Alltag sogar verlässlicher als ein leiblicher Elternteil. Trotzdem ersetzt er nicht den Ursprung. Er kommt dazu.

Viele Spannungen entstehen, wenn neue Partner unbewusst auf Plätze rutschen sollen, die ihnen nicht gehören. Wenn ein neuer Mann „jetzt der richtige Vater“ sein soll, eine neue Frau „endlich die bessere Mutter“ sein soll oder Kinder spüren, dass sie jemanden lieben sollen, um den Frieden der Erwachsenen nicht zu gefährden. Oder auch, wenn von ihnen erwartet wird, dass sie die alte Bindung innerlich verraten, damit die neue Familie harmonischer aussieht. Das ist für Kinder schwer, weil Loyalität zu ihren Eltern tief sitzt. Ein Kind kann einen Bonuselternteil mögen und trotzdem seine Mutter oder seinen Vater behalten wollen.

Systemische Ordnung würde hier sagen: Der neue Partner darf einen guten Platz bekommen, aber nicht den Platz des früheren Elternteils. Er oder sie kann erwachsene Präsenz sein, Bezugsperson, Unterstützer, vielleicht im Alltag sogar eine sehr wichtige Bindungsfigur, aber der Ursprung bleibt geachtet. Selbst dann, wenn der andere Elternteil schwierig ist, wirklich wenig Verantwortung übernimmt oder viel Chaos verursacht. Trotzdem hilft es dem Kind selten, wenn dieser Elternteil innerlich gestrichen wird, da Kinder das fast immer als Angriff auf einen Teil von sich selbst erleben.

Ein Vater kann als Vater geachtet werden, und gleichzeitig kann klar sein, dass sein Verhalten verletzend, unzuverlässig oder nicht tragbar war. Eine Mutter kann als Mutter einen Platz haben, und trotzdem müssen Kinder vor bestimmten Dynamiken geschützt werden. Achtung bedeutet nicht Naivität, sondern lediglich dass wir die Herkunft nicht ausradieren, um mit der Gegenwart besser klarzukommen.

Im Alltag könnte das sehr schlicht klingen: „Dein Papa bleibt dein Papa. Und Thomas ist Thomas. Er gehört jetzt auch zu unserem Leben, aber er nimmt Papa nicht weg.“ Oder: „Du darfst Mama liebhaben, auch wenn du bei uns wohnst.“ Oder: „Du musst dich nicht entscheiden.“ Das sind einfache Sätze mit großer Wirkung. Denn viele Kinder in getrennten oder neuen Familienkonstellationen leben innerlich in einer Art Loyalitäts-Zwickmühle. Sie lachen bei Mama und fühlen sich Papa gegenüber schuldig, mögen den neuen Partner und haben Angst, damit den anderen Elternteil zu verraten, genießen ein neues Zuhause und fühlen sich gleichzeitig wie kleine Verräter am alten.

Auch Geschwisterreihenfolgen werden in Patchworkfamilien komplexer. Da gibt es die Reihenfolge innerhalb der Herkunftsfamilie, die Reihenfolge der Kinder eines Elternteils, die Reihenfolge im neuen gemeinsamen Haushalt, Halbgeschwister, die in einem System jünger, in einem anderen aber plötzlich Teil einer größeren Reihe sind und Bonusgeschwister, die nicht biologisch dazugehören, aber im Alltag am selben Tisch sitzen. Wer hier einfache Antworten erwartet, wird enttäuscht. Aber es gibt eine hilfreiche Faustregel: Erst Herkunft achten, dann Gegenwart ordnen.

Das bedeutet zum Beispiel, dass das erste Kind das erste Kind seiner Mutter bleibt, auch wenn im neuen Haushalt ein älteres Bonuskind lebt. Gleichzeitig kann am gemeinsamen Tisch eine praktische Ordnung gefunden werden, die alle Zugehörigkeiten respektiert. Es geht also nicht darum, eine starre Formel über alle Familien zu legen, sondern darum, die Plätze nicht beliebig zu machen. Kinder brauchen nur zu wissen: Wo gehöre ich hin? Wer war vor mir? Wer kam nach mir? Wer ist mein Elternteil? Wer ist neu dazugekommen? Und was muss ich nicht verwechseln?

Patchwork scheitert oft nicht daran, dass zu wenig Liebe da ist, sondern eher daran, dass Liebe ohne Ordnung überfordert. Alle sollen sich mögen, alle sollen flexibel sein, alle sollen bitte entspannt mitkommen, während die Erwachsenen selbst noch mit alten Verletzungen, neuen Hoffnungen und organisatorischem Wahnsinn beschäftigt sind.

Neue Partner brauchen übrigens auch Ordnung. Viele geraten in eine undankbare Zwischenposition. Sie sollen Verantwortung übernehmen, aber sich nicht einmischen, sollen lieben, aber nichts erwarten und da sein, aber bitte nicht zu viel Platz beanspruchen. Sie sollen Kinder akzeptieren, die sie sich nicht ausgesucht haben, und gleichzeitig dürfen sie nicht verletzt sein, wenn diese Kinder sie ablehnen.

Systemisch gesehen lohnt es sich, in Patchwork nicht nur zu fragen: Wie bekommen wir alle unter einen Hut? Sondern: Welche Plätze müssen geachtet werden, damit niemand unter diesem Hut erstickt? Denn alle gehören auf ihre Weise dazu und diese Weise ist unterschiedlich.

Das kann bedeuten:

- Der getrennte Elternteil wird nicht schlechtgemacht, auch wenn sein Verhalten klar benannt werden darf.
- Der neue Partner bekommt einen eigenen Platz, aber nicht den Platz eines leiblichen Elternteils.
- Kinder müssen neue Erwachsene nicht sofort lieben.
- Bonusgeschwister müssen nicht so tun, als wären sie seit Geburt ein Rudel.
- Halbgeschwister gehören wirklich dazu, auch wenn sie nur in einem Teil des Systems gemeinsam leben.
- Erwachsene klären ihre alten Konflikte nicht über die Kinder.
- Niemand muss jemanden ersetzen, der vorher da war.

Patchwork muss nicht die alte Familie nachbauen, sondern darf eine neue Form finden, ohne die frühere zu verleugnen. Dann wird nicht dauernd um Plätze gerungen, sondern jeder bekommt mehr inneren Boden. Der Ex-Partner muss nicht ausradiert werden, der neue Partner muss nicht beweisen, dass er besser ist, das Kind muss nicht vermitteln und die Erwachsenen können aufhören, Harmonie zu erzwingen, wo zuerst Ordnung gebraucht wird. Liebe darf wachsen, aber Ordnung muss vorher klar genug sein, damit sie überhaupt wachsen kann.

Ordnung in Gruppen: Wenn 24 Kinder gleichzeitig ihren Platz suchen

Systemische Ordnung hört nicht an der Haustür auf. Das merkt jeder, der schon einmal eine Schulklasse, eine Kitagruppe, eine Sportmannschaft oder auch nur sechs Kinder bei einem Kindergeburtstag erlebt hat. Sobald Menschen zusammenkommen, entsteht ein Feld. Und dieses Feld stellt dieselben alten Fragen: Wer gehört dazu? Wer war zuerst da? Wer führt? Wer folgt? Wer übernimmt Verantwortung? Wer drängelt nach vorn? Wer fällt hinten runter? Wer wird übersehen? Wer stört, weil er eigentlich einen Platz sucht?

In Gruppen wird Unordnung oft sehr schnell sichtbar, weil dort viele Nervensysteme gleichzeitig versuchen, sich zu orientieren. Zuhause kann ein Kind vielleicht noch einigermaßen kompensieren, in der Gruppe aber knallt es plötzlich. Dann wird gedrängelt, geschubst, gerufen, ausgeschlossen, geblödel, verweigert oder um Aufmerksamkeit gekämpft. Erwachsene nennen das dann gern „schwierige Gruppe“ und manchmal stimmt das sogar. Manchmal ist es aber weniger eine schwierige Gruppe als ein ungeordnetes Feld.

Gerade in pädagogischen Kontexten wird Ordnung schnell missverstanden. Viele denken bei Ordnung sofort an starre Sitzpläne, Gehorsam, Frontalunterricht und „Jetzt ist aber Ruhe!“ Dabei ist gemeint, dass ein Kind sich in einer Gruppe leichter entspannen kann, wenn es weiß, wo es hingehört. Und eine Gruppe kann sich leichter bewegen, wenn der Anfang klar ist.

Ordnung wirkt in Kindergärten, Schulen, Lerngruppen und pädagogischen Einrichtungen; besonders beim Beginn einer neuen Gruppe kann eine klare Reihenfolge helfen, damit ein tragendes Feld entsteht. Später darf diese Ordnung beweglicher werden, bleibt aber als Referenz erhalten.

Man kann das in Schulen und Kitas ganz praktisch beobachten. Eine neue Gruppe kommt morgens zusammen. Alle sind aufgeregt. Manche Kinder gehen sofort nach vorn, andere verschwinden fast im Raum, einige versuchen, die Erwachsenen zu testen und andere hängen an ihnen wie Kletten mit Rucksack. Wieder andere suchen sich instinktiv Verbündete, Gegner, Zuschauer oder Bühnenplätze. Und das ist vollkommen normal. Eine Gruppe sortiert sich. Die Frage ist nur, muss sie das allein tun, oder bekommt sie von den Erwachsenen eine klare, freundliche Ordnung angeboten?

Eine Anfangsordnung kann heißen: Wir sitzen erst einmal in einer festen Reihenfolge und beginnen jeden Morgen ähnlich. Neue Kinder bekommen sichtbar einen Platz und wer später dazukommt, wird nicht einfach irgendwo hineingeschoben, sondern bewusst eingefügt. Wer Verantwortung trägt, steht klar und die Erwachsenen sind nicht Kumpel auf Augenhöhe, sondern sichere Leitung. Denn auch Gruppen brauchen Erwachsene, die nicht innerlich um Erlaubnis bitten, führen zu dürfen.

Das klingt jetzt vielleicht altmodisch, ist aber hochaktuell, denn viele Kinder erleben zu Hause schon genug Verhandlung, Unsicherheit und dauernde Flexibilität. Wenn sie dann in eine Gruppe kommen, in der ebenfalls alles offen ist, kann das nicht Freiheit bedeuten, sondern Überforderung. Freiheit ohne Rahmen ist für Kinder oft kein weites Feld, sondern ein Raum ohne Wände. Und in einem Raum ohne Wände rennt man entweder herum oder sucht verzweifelt eine Ecke.

Natürlich soll eine Gruppe nicht dauerhaft starr bleiben. Kinder sollen wählen dürfen, sich bewegen, ausprobieren, Beziehungen knüpfen, Nähe suchen und Plätze wechseln. Aber Beweglichkeit braucht einen geklärten Boden. Wenn niemand je gespürt hat, wo der eigene Platz ist, wird freie Platzwahl schnell zur täglichen Machtdemonstration. Dann ist der Stuhl neben der besten Freundin nicht einfach ein Stuhl. Er ist Status, Zugehörigkeit, Überleben, Drama

In solchen Situationen kann es erstaunlich entlastend sein, nicht noch mehr zu reden, sondern vorübergehend wieder Ordnung herzustellen. Eine klare Sitzordnung, eine klare Reihenfolge beim Ankommen, eine klare Struktur für Übergänge, um dem Feld wieder Halt zu geben. Nicht verwechseln mit Kontrolle. Kinder spüren den Unterschied zwischen Kontrolle und Halt sehr genau. Kontrolle sagt: „Ich misstraue euch.“ Halt sagt: „Ich sehe, dass es gerade zu viel wird, und ich ordne den Raum.“

Auch in Senioreneinrichtungen, Teams oder Erwachsenengruppen wirkt das. Menschen bleiben Menschen. Auch Erwachsene kämpfen um Plätze, Zugehörigkeit, Rang, Sichtbarkeit und Anerkennung. In Teams wird vielleicht nicht um den blauen Becher gestritten, sondern um Redezeit, Zuständigkeiten, Anerkennung oder die Frage, wer schon länger da ist, aber das Prinzip ist ähnlich. Wenn Zugehörigkeit und Reihenfolge übergangen werden, entsteht Spannung. Wenn neue Menschen kommen und alte Plätze nicht geachtet werden, knirscht es eben. Und wenn Verantwortung unklar ist, entstehen Machtkämpfe, Rückzug oder passiv-aggressive E-Mails like „wie bereits erwähnt“.

Systemische Ordnung in Gruppen heißt also das Feld lesbar zu machen. Wer gehört dazu? Wer trägt Leitung? Wer kam wann? Wer wurde übergangen? Wer braucht einen sichtbaren Platz? Wer übernimmt zu viel? Wer wird nicht gesehen? Und wo braucht es eine äußere Struktur, damit innerlich Ruhe entstehen kann?

Das ist besonders dort wichtig, wo Worte nicht mehr greifen. Man kann einer unruhigen Kindergruppe zehnmal erklären, dass jetzt alle bitte respektvoll miteinander umgehen sollen. Man kann auch Plakate basteln mit „Wir sind freundlich zueinander“ und kleinen Handabdrücken in Wasserfarbe. Alles nett. Aber wenn das Feld unklar bleibt, wird das Plakat irgendwann nur noch ein buntes Plakat sein, während zwei andere unter dem Tisch klären, wer hier wirklich das Sagen hat.

Manchmal braucht es weniger Appell und mehr Ordnung. Quasi als Raumhilfe, als sichtbare Struktur, die sagt: Hier ist dein Platz. Du gehörst dazu. Du musst dich nicht vordrängeln. Du wirst nicht vergessen. Und die Erwachsenen halten den Rahmen. Und das macht in vielen Gruppen den Unterschied zwischen Dauerchaos und tragbarer Lebendigkeit.

Der Alltagstest: Woran du merkst, dass Ordnung fehlt

Systemische Unordnung zeigt sich selten mit Blaulicht. Sie schleicht eher in den Alltag und tarnt sich als „Phase“, „Charakter“, „Stress“, „Geschwisterdynamik“ oder „heute sind wieder alle drüber“. Und natürlich gibt es all das wirklich. Nicht jede schlechte Laune ist immer gleich ein systemischer Hinweis. Manchmal ist ein Kind einfach müde, die Mutter unterzuckert, der Vater erschöpft oder es ist einfach einer dieser doofen Montage. Aber wenn bestimmte Muster immer wieder auftauchen, lohnt sich ein genauerer Blick.

Ein Hinweis auf fehlende Ordnung kann sein, dass Kinder Eltern gegeneinander ausspielen. Nicht einmal, nicht zufällig, sondern als stabiles Familienspiel. „Mama hat aber gesagt.“ „Papa erlaubt das immer.“ „Bei dir darf ich nie, bei ihm schon.“ Wenn Kinder regelmäßig durch die Lücke zwischen den Erwachsenen spazieren, ist die Frage nicht nur, wie man diese Sätze besser beantwortet, sondern: Warum gibt es diese Lücke?

Ein weiterer Hinweis ist übermäßige Geschwisterkonkurrenz. Natürlich vergleichen sich Geschwister. Natürlich will jedes Kind gesehen werden. Aber wenn ein Kind ständig über dem anderen stehen muss, wenn ein jüngeres Kind dauerhaft die Führung übernimmt, wenn ein älteres Kind seinen Platz nicht halten kann oder wenn Rivalität das Grundrauschen der Familie wird, dann sucht das System vielleicht nach Reihenfolge.

Auch auffällig brave Kinder verdienen Aufmerksamkeit. Das klingt erst einmal gemein, weil man als Elternteil ja manchmal dankbar ist, wenn wenigstens eines nicht gerade die Wohnzimmereinrichtung emotional herausfordert. Aber ein Kind, das immer vernünftig ist, nie etwas braucht, Stimmungen sofort scannt, Konflikte vermeidet und sich ständig anpasst, kann ebenfalls auf Unordnung hinweisen. Vielleicht trägt es zu viel. Vielleicht hat es gelernt, dass es besser nicht zu einer zusätzlichen Belastung wird. Vielleicht steht es innerlich nicht frei, sondern zuständig.

Ein anderes Signal kann sein, dass ein Elternteil spürbar seinen Platz verliert. Das kann sehr unterschiedlich aussehen. Zum Beispiel eine Mutter, die alles trägt und irgendwann bitter wird oder ein Vater, der nur noch „hilft“, aber nicht wirklich führt. Oder ein Elternteil, der mit einem Kind eine Art Allianz bildet oder einer, der immer zwischen die Kinder rutscht. Einer, der sich aus Entscheidungen

herauszieht und hinterher doch unzufrieden ist, oder beide, die nur noch reagieren und nicht mehr gestalten.

Auch der Esstisch ist ein guter Alltagstest. Gemeinsames Essen mit Kindern ist oft weniger liebevolle Familienzeit als ein kleines Live-Experiment. Trotzdem zeigt sich dort viel. Gibt es ständig Platzkämpfe? Sitzen Eltern getrennt? Sitzt ein Kind zwischen ihnen? Springt immer derselbe Erwachsene auf? Wer bestimmt die Stimmung? Wer hält den Rahmen? Wer verlässt innerlich oder äußerlich den Raum?

Schlafplätze erzählen ebenfalls. Wer liegt wo? Gibt es noch Paar-Raum? Liegt ein Kind dauerhaft zwischen den Erwachsenen? Hat ein Elternteil keinen richtigen Platz mehr? Wird Nähe über Kinder hergestellt, weil Nähe zwischen Erwachsenen schwierig geworden ist? Auch hier geht es nicht um schnelle Urteile, sondern um neugieriges Hinschauen.

Und dann gibt es noch diese schwer greifbare Form von Unordnung. Alle sind irgendwie gereizt, aber niemand weiß genau warum. Es gibt keinen großen Streit, kein offensichtliches Problem, keinen klaren Auslöser. Nur dieses Gefühl, dass das System dauernd unter Strom steht. Dann kann es hilfreich sein, nicht sofort an Kommunikation, Regeln oder Konsequenzen herumzuschrauben, sondern erst einmal zu fragen: Sind die Plätze klar?

- Tragen die Erwachsenen die Verantwortung?
- Stehen Mutter und Vater, oder die jeweiligen Erwachsenen im Haushalt, wirklich als erwachsene Achse?
- Haben die Kinder ihren Platz in der Reihenfolge?
- Gibt es fehlende oder übergangene Zugehörigkeiten?
- Gibt es Kinder, die zu viel für die Stimmung der Familie tun?
- Gibt es neue Partner, Ex-Partner oder Patchworkbezüge, die innerlich nicht sauber eingeordnet sind?
- Gibt es äußere Ordnungen, die das innere Chaos täglich stabilisieren, statt es zu beruhigen?

Solche Fragen sind kein Test, bei dem man bestehen muss. Sie sind wie eine Taschenlampe, mit der man die dunklen Ecken ausleuchtet. Und manchmal reicht genau das. Nicht sofort alles verändern, erst einmal hinsehen. Denn was gesehen wird, muss nicht mehr so laut werden.

Erste Schritte: Kleine äußere Ordnung, große innere Wirkung

Wenn man systemische Ordnung alltagstauglich machen will, darf der Einstieg nicht zu groß sein. Sonst passiert das, was bei vielen guten Ideen passiert. Man versteht es, findet es spannend, nimmt sich innerlich eine komplette Familienreform vor, kauft vielleicht noch ein Notizbuch, und drei Tage später liegt alles unter einem Berg aus Alltag, Abwasch und Verpflichtungen. Deshalb bitte klein anfangen! Nicht das ganze Familiensystem auf links drehen und alle Familiengeschichten beim Abendessen ausgraben, während die Kinder nur wissen wollen, ob es Ketchup gibt. Stattdessen eine konkrete äußere Ordnung wählen und beobachten, was passiert.

Der einfachste Einstieg ist oft der Esstisch. Für eine Woche, mehr nicht. Eine Woche lang sitzen die Eltern nebeneinander, die Kinder folgen in ihrer Reihenfolge. Wenn es frühe Verluste gibt, werden sie innerlich mitbedacht, ohne dass daraus beim Essen ein schwerer Vortrag werden muss. Wenn es Patchwork ist, wird vorher geschaut, welche Ordnung für diesen Haushalt stimmig ist. Und dann probiert man es einfach mal aus. Das darf ganz unspektakulär sein: „Wir testen mal eine neue Sitzordnung, damit es bei uns am Tisch ruhiger wird.“ Fertig.

Dann wird beobachtet. Wer möchte unbedingt auf den alten Platz zurück? Wer wird ruhiger? Wer wirkt irritiert? Wer testet die neue Ordnung? Wer versucht, die Eltern auseinanderzuziehen? Wer steht dauernd auf? Wer entspannt sich vielleicht schneller als erwartet? Genau darin liegt oft die Information.

Nach dem Esstisch kann man den Blick weiten. Nicht alles auf einmal. Vielleicht als Nächstes die Schlafordnung anschauen. Liegen Kinder dort, wo eigentlich Erwachsene ihren Platz bräuchten? Braucht ein Kind gerade wirklich Nähe, oder hält es eine Lücke? Gibt es eine Möglichkeit, das Kind an seinen Platz zu begleiten, ohne es wegzuschieben?

Ein weiterer Schritt ist die Elternachse. Das ist vielleicht der wichtigste und der unbequemste, denn man kann die Kinder noch so schön nach Geburtsreihenfolge sortieren; wenn die Erwachsenen innerlich nicht stehen, bleibt das Feld wackelig. Eltern können sich fragen: Wo sind wir uns uneinig und lassen die Kinder diese Uneinigkeit verwalten? Wo sagt einer „Ja“ und der andere „Nein“? Wo hilft einer nur, statt Verantwortung zu übernehmen? Wo trägt einer zu viel? Wo haben wir als Paar keinen Raum mehr? Wo sprechen wir über Kinder, aber nicht mehr miteinander?

Das muss nicht sofort in ein dreistündiges Beziehungsgespräch münden. Manchmal reicht am Anfang ein Satz unter Erwachsenen: „Wir müssen das wieder mehr gemeinsam tragen.“ Oder: „Ich merke, ich bin mit den Kindern oft allein in der Verantwortung, auch wenn du da bist.“ Oder: „Ich glaube, wir lassen sie zu oft zwischen uns rutschen.“ Solche Sätze können viel bewegen, wenn sie nicht als Angriff kommen, sondern als Rückruf in die gemeinsame Verantwortung. Auch mit Kindern kann man einfache Ordnungssätze nutzen.

- „Das klären Mama und Papa miteinander.“
- „Du musst dich nicht darum kümmern, wie es mir geht.“
- „Das ist eine Entscheidung der Erwachsenen.“
- „Du bist das zweite Kind. Du musst nicht vorne stehen.“
- „Dein Bruder war zuerst da, und du gehörst genauso dazu.“
- „Du musst hier niemanden ersetzen.“
- „Du darfst Papa liebhaben und Mama liebhaben.“
- „Du hast deinen Platz. Den musst du dir nicht erkämpfen.“

Solche Sätze wirken nicht, weil sie besonders raffiniert sind. Sie wirken, wenn die Erwachsenen sie innerlich meinen. Kinder hören nicht nur Worte, sie hören den Platz, von dem aus gesprochen wird!

Und genau deshalb ist der wichtigste erste Schritt vielleicht gar nicht äußerlich, sondern beginnt mit der inneren Frage: Stehe ich gerade wirklich als Erwachsene oder bin ich innerlich selbst wieder Kind, gekränkt, überfordert, beweisend, kämpfend, bittend, schmollend, rettend? Das darf mal passieren, aber wenn ich merke, dass ich meinen Platz verlassen habe, kann ich zurückkehren.

Systemische Ordnung ist am Ende keine Technik, die man über die Familie legt. Sie ist eine tägliche Rückkehr an den eigenen Platz, in die eigene Verantwortung und in eine Klarheit, die nicht laut werden muss.

Und vielleicht ist genau das der Grund, warum kleine äußere Veränderungen manchmal so große Wirkung haben. Ein Stuhl wird anders besetzt, und plötzlich wird sichtbar, wer die ganze Zeit zu viel Raum hatte. Ein Kind schläft wieder im eigenen Bett, und das Paar merkt, wie fremd es sich geworden ist. Ein Vater setzt sich nicht mehr an den Rand, sondern nimmt seinen Platz ein, und ein Kind muss weniger provozieren. Eine Mutter hört auf, alles zu halten, und das System knirscht kurz, bevor es neu atmet.

Ordnung ist nicht immer sofort kuschelig, denn manchmal protestiert das Alte sehr überzeugend. Aber wenn die Ordnung stimmt, entsteht darunter etwas, das viele Familien lange vermisst haben: Nähe ohne Verstrickung. Führung ohne Härte. Freiheit ohne Platzkampf. Und das ist ziemlich viel für ein paar Stühle, ein bisschen Wahrheit und die Bereitschaft, nicht mehr alles den Kindern in die Schuhe zu schieben.

Und jetzt?

Du willst mehr davon? Mehr Wissen, mehr Klartext, mehr Haltung?

Dann komm rüber in meinen Telegram-Kanal. Da geht's weiter.

<https://t.me/jeannettekriesel>

oder besuch mich auf meiner Website:

www.jeannette-kriesel.de

Danke, fürs Lesen.

Dieser Text ist für alle, die den Mut haben, alte Glaubenssätze zu hinterfragen und nicht beim ersten „Aber“ in Deckung gehen. Für alle, die hinschauen, statt schönzureden. Die anfangen, Verantwortung zu übernehmen, im Kleinen wie im Großen.

Wenn dich dieser Text berührt, wachrüttelt oder zum Nachdenken gebracht hat, dann: Teile ihn. Mit Kollegen, Freunden, Pädagogen, Eltern.

Du möchtest mich unterstützen? Mikrospenden helfen, alles am Laufen zu halten und meine Arbeit wertzuschätzen. Ich bin dankbar für jeden Support

<https://paypal.me/JeanetteKriesel>

DE391005000006012337742 (Zweck: Spende)

Jeannette Kriesel