

Brauchen Eltern einen Elternkurs?

Gedanken zum (Über)Leben und Wachsen mit Kindern

von Charlotte Zierau und Dr. Martin Beck



Gerne sitzen wir

Mittwochs abends vor dem Fernseher,
wenn die „Supernanny“

Familien zu mehr Harmonie verhilft.

Wir lieben diese Sendung deshalb so,
weil wir uns-

-entweder darin wiederfinden:

„Die arme Mutter Das kenne ich doch irgendwie...“

(das, wenn unser eigener Tag mit den Kindern anstrengend und voller Spannungen war),

-oder weil wir uns in einem Gefühl der Überlegenheit sonnen können:

„Die Mutter ist ja fürchterlich. Das arme Kind. Also, das machen wir ja besser...“

„Die Kinder sind ja entsetzlich. Da sind unsere ja Gold gegen. Haben wir ein Glück...“

(das, wenn unser Tag mit den Kindern weitgehend harmonisch verlief).

Wir sind immer voller Bewunderung für die Ideen und Methoden der Nanny, fragen uns aber oft, ob ihr Erfolg von Dauer ist. Das besonders dann, wenn sie den Eltern in Gegenwart der Kinder „vorsagt“ oder ihnen durch den Funkempfänger im Ohr Anweisungen gibt.

Sind solche Schulungen von Eltern nicht allzu sehr Methode, Masche? Eltern, die etwa einen Elternkurs besuchen - bleiben sie als Personen glaubwürdig, wenn sie das Erlernte daheim anwenden?

Der Elternkurs sieht auch nur die Eltern. Kann mir jemand raten, der mein Kind gar nicht kennt?

Fahre ich nicht besser, wenn ich mich auf meinen elterlichen Instinkt verlasse?

Viele Eltern wünschen sich mehr Harmonie in der Familie. Sie empfinden den Umgang mit den Kindern oft als Kampf. Gewinnen sie den Kampf, fühlen sie sich genauso schlecht, wie wenn sie ihn verlieren.

Nicht jeder braucht die Supernanny. Aber tatsächlich bleibt das Elternsein die einzige Lebenssituation, für die wir vorher nicht geschult werden, in die wir blind hineingehen, in der unser Umfeld aber das Beste von uns erwartet. Auch wir starten hier mit hohen Idealen, von denen wir uns zum Teil beim ersten Schrei unseres Babys schon verabschieden.

Es ist eben nicht jede/r mit „Instinkt“ und Intuition gesegnet. Was den Kindern und uns gut tut, erfahren wir zum Großteil durch eine gewisse Routine, die sich erst später herausbildet. So konnten wir erst bei unserer dritten Tochter intuitiv die Entscheidung treffen, wo sie schlafen sollte – bei uns oder im eigenen Bett.

Es ist normal, erziehungsmäßig etwas herumzuprobieren. Aber wenn wir uns dauerhaft verunsichert fühlen, uns selbst als Eltern nicht mehr leiden können und die Kinder uns wahnsinnig auf die Nerven fallen, ist ein Elternkurs eine echte Hilfe.

Die hier gewonnenen Erkenntnisse müssen Sie daheim anwenden und für Ihre Familiensituation passend mit Leben füllen. Keine Sorge, Ihre Kinder werden es Ihnen schon sagen, wenn es allzu sehr als erlernte „Masche“ daherkommt.

Ein neuer Umgangston ist zunächst für alle gewöhnungsbedürftig. Aber er ist eine große Chance.

Ein guter Elternkurs wird Ihnen vermitteln

- sich klar zu machen, welches Verhalten Ihrer Kinder Sie stört und wieso es Sie stört
- das eigene Verhalten anzusehen und zu bewerten
- sich Ihren „Traum“ vom Elternsein ins Gedächtnis zu rufen und die schönen Momente des Elternseins anzusehen
- die echten Bedürfnisse Ihrer Kinder sehen zu lernen

- diese Bedürfnisse zu erfüllen und dabei zu lernen, die Kinder anzunehmen, wie sie sind
- mit kindlichem Widerstand umzugehen und sich durchzusetzen, ohne daß das Kind sich als Verlierer fühlt, mit weniger (oder ohne) Strafen auszukommen
- so zu sein wie Sie sind (und so gut genug zu sein, ohne perfekt sein zu wollen).

In der Regel wird ein Kurs für Eltern in Abwesenheit der Kinder durchgeführt.

Ein guter Elternkurs setzt daher bei uns, den Eltern, an.

Was ist unser wunder Punkt, unsere empfindliche Stelle, die unsere Kinder mit ihrem Verhalten immer wieder treffen? Woran liegt es, daß wir hier so und nicht anders reagieren?

Kann man diese Fragen für sich klären, ist ein erster Schritt getan.

Was uns an unseren Kindern stört, fällt uns rasch ein:

Mangelnder Respekt, Unachtsamkeit

Kinder hören nicht auf ihre Eltern, schalten auf Durchzug.

Kinder werden verbal ausfallend.

Kinder lassen den Eltern keine ruhige Minute zum Telefonieren und stören ständig ihre Gespräche.

ABER:

Eltern betreten das Kinderzimmer, ohne anzuklopfen.

Eltern reden (beim Kinderarzt oder bei der Lehrerin) im Beisein der Kinder über sie, als ob sie gar nicht anwesend wären.

Eltern stecken ihrem Kleinkind, das gestolpert ist und weint, einen Schnuller in den Mund.

Überhöhte Anspruchshaltung

Kinder fordern immer wieder Süßigkeiten, Markenkleidung o.ä.

Kinder erwarten pausenlos „Programm“ zu ihrer Unterhaltung.

ABER:

Eltern suchen die Entwicklung ihres Babys durch vorzeitiges

Aufsetzen zu beschleunigen.

Eltern machen die Hausaufgaben gemeinsam mit ihrem Kind, damit ein gutes Ergebnis gewährleistet ist.

Mangelnde Aufrichtigkeit

Kinder sind verschlossen, man „kommt nicht an sie ran“.

Kinder schwindeln ihre Eltern an.

Kinder zeigen sich launisch oder nörglerisch, quengeln und jammern „grundlos“.

ABER:

Eltern geben vor, „allmächtig“ zu sein (Bescheidwisper, Problemlöser, Streitschlichter).

Eltern setzen „konsequent“ etwas durch, was ihnen eigentlich gar nicht so wichtig ist.

Eltern nehmen sich vor, immer liebevoll mit ihrem Kind umzugehen und nie auszurasen.

Erpressung

Kinder sagen: „Ich geh aber nur ins Bett, wenn du mir noch eine laaange Geschichte vorliest.“

ABER:

Eltern sagen: „Wenn du den Teller nicht leer ißt, bekommst du keinen Nachtsch.“

Die Fähigkeit, uns an die eigene Nase zu

fassen, müssen wir mitbringen, damit ein Elternkurs funktioniert.

Es geht nicht darum, perfektes Vorbild zu sein, nach dem Motto: Tun Sie nichts, was Ihr Kind auch nicht tun soll. Das ist nicht realistisch, und ein Elternkurs, der das von Ihnen verlangt, ist schlecht.

Jeder Ehepartner aber weiß: Es gehören immer zwei dazu, wenn es Probleme in einer zwischenmenschlichen Beziehung gibt.

An Ihrem Verhalten im Alltag, aber auch an Ihrer Einstellung, Ihrer inneren Haltung können Sie arbeiten:

Besinnen Sie sich auf die Einstellung, aus der heraus Sie Ja gesagt haben zum Elternsein, auf Ihre damalige Vorstellung, Ihren „Traum“, wie Sie als Mutter/Vater sein würden.

Rufen Sie sich jetzt ein oder zwei Situationen ins Gedächtnis, in denen Sie mit Ihren Kindern im Einklang und dieser Vorstellung nahe gewesen sind.

Woran lag das?

Wenn es Ihnen schwer fällt, mit Ihrem Kind in Kontakt zu treten, wenn Sie sich ihm sehr fern fühlen, empfiehlt Lienhard Valentin, Vorsitzender des Vereins „Mit Kindern wachsen“:

„Wenn Ihre Kinder schlafen, treten Sie an ihre Betten und sehen Sie sie an, jetzt, wo sie aussehen wie kleine Engel und keine Ansprüche an sie stellen. Vielleicht können Sie jetzt wieder einen Draht zu ihnen spüren...“

Das kann ein erster Schritt für einen „Neuanfang“ sein!

Vielleicht kennen Sie die Geschichte von den zerstrittenen Eheleuten, die in der Nacht vor der Scheidung beide träumten, der Partner würde am nächsten Morgen ein anderer, besserer Mensch geworden sein. Aus der Stimmung des Traumes heraus konnten sie morgens neu und anders als gewohnt aufeinander zugehen. Sie spürten, daß sie einander noch liebten und blieben zusammen - fortan glücklich.

Wenn **wir** an Situationen denken, in denen wir mit den Kindern im Einklang waren und uns als Eltern gern hatten, sind das immer Situationen, in denen die **echten Bedürfnisse** unserer Kinder erfüllt waren und wir alle uns so entspannen konnten. Oft kommt es dann zu spontanen Wertschätzungen, die unsere Kinder aussprechen („Du bist der beste Papi der Welt!“).

Erziehungstipps nennen immer wieder die Punkte regelmäßiger Tagesablauf, gemeinsame Mahlzeiten, abendliche Rituale, klare Ansagen, Grenzen setzen und durchdachten und geregelten Umgang mit Fernsehen o.ä. zur Verbesserung des familiären Miteinanders. Das ist schon wichtig, aber nicht wesentlich.

Wesentlich ist Annahme.

Wesentlich ist, Kinder zu lieben, wie sie sind und ihnen das Gefühl zu geben, in ihrer Familie erwünscht zu sein. Sie sollen wissen, daß sie unsere Freude sind, nicht unsere Last.

Kein Kind will Sie „nur ärgern“. Jedes Kind möchte seinen Eltern gefallen und in seiner Familie zu Hause sein. So gut wie nie – auch das sehen wir bei der Supernanny - ist eine Eltern-Kind-Beziehung für immer zerstört.

Und das folgende bedeutet **Annahme**, das sind die **echten Bedürfnisse** unserer Kinder:

Kinder müssen Kind sein dürfen

bei Eltern, die sie nicht ständig zurechtweisen für:

- Albernheit
- Forschergeist
- „Unreife“
- Träumerei, Unkonzentriertheit
- Wege, die sie in ihrem eigenen Tempo zurücklegen („Trödeln“)
- Phantasien und auch wilde Phantastereien
- Wildheit und Lautstärke
- Streit mit den Geschwistern
- Wut auf Lehrer/Erzieher
- Quengeln
- Ängste (auch wenn wir sie nicht nachvollziehen können)

Kinder brauchen Verständnis

- achtsames Eingehen auf ihre Angst, ihren Zorn oder Schmerz - kein bloßes Ablenken oder Beschwichtigen durch Süßes oder Schnuller
- zuhörende Eltern, die nicht die Lösung eines Problems „senden“
- mitfühlende Eltern, die sich auf ihre Seite stellen und zu ihnen halten, falls nötig

Kinder brauchen Freiraum (Autonomie)

- das Recht, sich in gewissem Rahmen frei zu bewegen, das Recht auf freie Bewegungsentwicklung
- das Recht auf eigene Gefühle und Meinungsäußerungen
- Eltern, die „Wutanfälle“ als kindliche Gefühlsäußerung akzeptieren (ohne ihnen nachzugeben)
- das Recht, nein zu sagen

- Eltern, die Kindern vertrauen und sie so selbständig sein lassen, wie sie das gerne möchten
- das Recht auf eigene Erfahrungen, die nicht von den Eltern bewertet werden
- das Recht, die Hausaufgaben selbst zu erledigen – und damit evtl. auch mal auf die Nase zu fallen



Kinder brauchen Sicherheit

- ganz klare Regeln für Straßenverkehr, Umgang mit Feuer, Fremden u.ä.
- angemessene altersgerechte sexuelle Aufklärung
- im Elternhaus keinen Zugang zu ungeeigneten Medien

Kinder brauchen Erbarmen

- gelegentliche Ausnahmen von den Regeln (mit Ausnahme der Regeln für Sicherheit), Schmunzeln, Augenzwinkern, Kompromisse
- ihren Nachtisch, auch und gerade dann, wenn das Hauptgericht nicht so geschmeckt hat!



Kinder brauchen authentische (aufrichtige) Eltern

- Eltern, die ihren Kindern nichts vormachen, Fehler zugeben können und sagen können: „Ich weiß es nicht.“
- Eltern, bei denen Kinder das ganze Spektrum der Gefühle erfahren dürfen, auch Trauer, Angst und Wut
- Eltern, die flexibel entscheiden können, welche Grenzen zu setzen in diesem Moment sinnvoll ist.

Was braucht Ihr Kind von Ihnen ganz besonders?

Stört Sie das Verhalten Ihres Kindes, nehmen Sie nicht direkt den Kampf auf. Atmen Sie durch.

Sehen Sie es mit seinen Bedürfnissen an. Versucht es, eines seiner echten Bedürfnisse zu erfüllen? Das Ringen um Autonomie gehört zu seinem Reifeprozess! Läßt sich ein Kompromiß vereinbaren?

Oder zeigt es einfach normales kindliches Verhalten (möchte Kind sein dürfen)? Lassen Sie das zu.

Mit diesem Vorgehen werden Sie sich als Eltern vermutlich lieber mögen. Die oben erwähnte **innere Haltung, Ihr Kind anzunehmen und zu lieben, so wie es ist**, entsteht von selbst, wenn Sie mit sich selbst mehr im Einklang sind und Ihr Kind wirklich zu **sehen** versuchen.

Dann wird nach und nach auch Ihr Kind mehr auf Sie zugehen und Ihnen weniger oft „den Kampf ansagen“.

Jetzt möchten wir Ihnen noch sagen, was Kinder nicht notwendig brauchen,

auch wenn es immer wieder behauptet wird:

Weder Konsequenz noch „Konsequenzen“

Es ist wichtig, daß jeder in der Familie sich an Absprachen hält (und genau das können Sie von Ihrem Kind auch verlangen). Konsequenz - im Sinne von „man setze eine Regel immer durch und verteidige stur eine einmal gezogene Grenze“ - ist jedoch eine völlig überbewertete Eigenschaft. Sie ist außerdem gar nicht einzuhalten.

Ein Beispiel: Sie erlauben normalerweise eine Süßigkeit und 30 Minuten Fernsehen am Tag.

Aber wenn einige Tage nichts Süßes im Haus war oder die Kinder nicht danach verlangt haben, erlauben Sie vielleicht spontan mehr Süßes. Ebenso, wenn es sehr heiß ist und die Kinder (auch Sie) ein zweites Eis möchten. Sind die Kinder krank oder sind Sie sehr beschäftigt und es regnet in Strömen, erlauben Sie vielleicht mehr Fernsehen. Und wenn den Eltern die Einhaltung einer Regel gerade gar nicht wichtig ist – wie können sie die dann „konsequent“ durchsetzen?

Aufrichtige Eltern gestehen sich zu, daß ihre Regeln nicht starr sind und daß „Grenzen“ fließend sein können, etwa, wenn ihr Kleinkind langsam reif genug scheint, sich mal im Umgang mit Messer oder Schere zu versuchen und sie ihm erlauben, was am Vortag noch streng verboten war. Sie gestehen sich zu, nach ihrer jeweiligen Tagesform und Laune zu entscheiden, ob ihr Kind auf seiner Trillerpfeife blasen darf oder nicht. Und unsere Kinder zum Beispiel wissen, daß Papi mehr Wert auf Tischmanieren legt als Mami.

Keine Angst, Kinder können das alles sehr gut einordnen. Sie mögen ihre authentischen Eltern und fühlen sich bei ihnen geborgen.

Sogenannte „logische Konsequenzen“, die aus dem Fehlverhalten eines Kindes folgen sollen, sind meist gar nicht so logisch. Fast immer gibt es Spielraum für Erbarmen. Wenn Sie Ihre Kinder bestrafen, argumentieren Sie bitte nie mit Logik oder handeln nur aus „kalter“ Überlegung. Dafür wird Ihr Kind Sie irgendwann hassen, während es Ihnen einen wütenden Klaps verzeiht – vorausgesetzt, Sie entschuldigen sich dafür.

Weder Fördern noch „sinnvolles“ Beschäftigen

Es ist nicht ratsam, die Bewegungsentwicklung eines Säuglings beschleunigen zu wollen. Man muß Kindern auch nicht zeigen, wie man spielt.

Vermeiden Sie es, aus allem eine „Lektion“ zu machen. Eltern sind nicht die geeigneten Lehrer für ihr Kind. Kinder lernen natürlich auch von ihren Eltern, aber lieber durch Beobachtung und Nachahmung. Sie spüren schnell, wenn Mama mal wieder ein Buch gelesen hat mit dem Titel: „Wie fördere ich mein Kind?“

Lassen Sie ihr Kind Kind sein. Zu viele Termine lassen ihm nicht genug Raum für freies Spiel.

Nur wenn Ihr Kind seinen Freiraum sehr einseitig nutzt, etwa nur zum Computerspiel, braucht es vielleicht ein „Angebot“ – mehr Zeit mit Ihnen, mehr draußen sein, Sport? Sprechen Sie mit ihm!

Weder Belohnungen noch systematische Belobigungen

„Brave“ Kinder, oder Kinder, die selbständig etwas leisten, müssen nicht ständig „positiv verstärkt“ werden. Das heißt für sie nur, daß wir ihnen eigentlich kein Wohlverhalten oder keine Leistung zutrauen. Es gibt Kinder, die für ein Bild über den grünen Klee gelobt werden und es dann zerreißen.

Kinder reagieren auf jede Form von Manipulation sehr empfindlich!

Auch keine Eltern, die „mit einer Stimme sprechen“

Schön, wenn Sie sich in Erziehungsfragen einig sind, schimpfen Sie dann nur nicht immer beide mit dem Kind!

Oft sind Eltern aber hier unterschiedlicher Meinung und das Kind darf das auch merken. Es muß erfahren dürfen, daß *niemand* unfehlbar oder perfekt ist. Und gerade Einzelkinder brauchen beim Streit mit einem Elternteil den Trost und Rückhalt des anderen.

Zum Abschluß wollen wir Ihnen noch einige Elternkurse nennen:

Der Elternkurs, den **wir** gemacht haben und empfehlen können, heißt **„Gordon-Familientraining“** nach Thomas Gordon.

Der Kurs arbeitet „personenzentriert“. Er konzentriert sich auf die einmalige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem einmaligen Kind. Deshalb gibt er nicht vor, ein Patentrezept zu bieten. Er vermittelt im wesentlichen die oben genannten Dinge und war für unseren Familienfrieden sehr hilfreich.

Im Gordon-Kurs lernen wir, Kinder zu verstehen und zu respektieren durch die Methode des „aktiven Zuhörens“.

Er lehrt uns, Kinder dazu zu bringen, ihr Verhalten zu ändern, wenn es für uns unannehmbar ist. Indem wir Vorwürfe vermeiden, ganz bei uns und unseren Gefühlen bleiben und starke, deutliche „Ich-Botschaften“ senden, kann das ohne Kampf und Eskalation möglich sein.

Der Kurs zeigt aber auch, wieso kindlicher Widerstand ein annehmbares Verhalten ist, wie wir mit Widerstand umgehen können und ohne Strafe (auch ohne Belobigungsverfahren) in der Erziehung auskommen.

Er vermittelt, wie man Absprachen trifft, an die sich alle gebunden fühlen.

In Bonn wird er angeboten von der Akademie für personenzentrierte Psychologie. Internet: www.gordontraining.org

Unbedingt empfehlen wir Ihnen auch sämtliche Kurs- und Vortragsangebote des Vereins

„Mit Kindern wachsen“ (Freiburg), die es demnächst vermehrt auch im Bonner Raum geben soll. Informieren Sie sich im Internet unter www.mit-kindern-wachsen.de

Abraten möchten wir von einem Kurs, der eine „Patentlösung“ anbietet, dem

„Triple P“ (Positive Parenting Program). Dieser Kurs möchte Eltern schulen, das Verhalten ihres Kindes zu ändern, indem sie Positives durch übertriebenes Lob verstärken, „unangemessenem Verhalten“ (aufgezählt werden typisch kindliche Verhaltensweisen wie Jammern und Widerworte) jedoch mit harten Strafen begegnen (als „Konsequenzen“ beschönigt).

Eltern spricht hierbei besonders an, daß sie nicht für das Fehlverhalten ihrer Kinder beschuldigt werden. Der „verhaltenszentriert“ arbeitende Kurs geht davon aus, daß der Mensch von Natur aus schlecht ist und durch einen Maßnahmenkatalog, der „ganz einfach funktioniert“, gut „gemacht“ werden kann (während etwa ein personenzentrierter Kurs davon ausgeht, daß der Mensch von Natur aus gut ist).

Emotionales Handeln ist hierbei verpönt – weshalb authentische Eltern wie wir beide, die ihre Kinder gelegentlich anbrüllen und das Wort „meinetwegen“ häufig verwenden, im „Erziehungsfragebogen“ auf der Triple-P-Website auch keine Punkte sammeln konnten.

Der ideale Elternteil wäre hier ein völlig beherrschter Roboter („Bleiben Sie ruhig. Ignorieren Sie Protest und bringen Sie das Kind in die Auszeit/auf den stillen Stuhl“).

Wohlweislich wird im Elternkurs diese Erziehung nur „für Kinder von 2-12 Jahren“ angeboten. Spätestens in der Pubertät, wenn den Kindern das elterliche Lob langsam egal wird und den Eltern die wirksamen Strafmaßnahmen ausgehen, sind die Probleme da – und zwar massiv.

Da die Haltbarkeitsdauer dieser Methodik nur 8-10 Jahre beträgt, wir aber 18 Jahre mit unseren Kindern auskommen müssen, eignet sich Triple P vielleicht eher für die Hundehaltung.

Dringend warnen müssen wir vor der „Festhaltetherapie“ nach Jirina Prekop.

Die (kinderlose) Psychologin ist der Meinung, daß speziell die Mütter an allem schuld sind. Weil sie unsicher sind und ihren Kindern in der heutigen Zeit keinen Halt geben können. Weil sie ihr Kind vielleicht schon im Mutterleib unruhig gemacht haben, weil sie unbewußt weder ja noch nein zu ihm sagen konnten. (Solche Argumente eignen sich immer gut zur zusätzlichen Verunsicherung erschöpfter Mütter, weil sie nicht logisch widerlegt werden können). Gut, daß Prekop da gleich die Lösung als „Erlösung“ bietet:

Die Mutter soll das Kind gewaltsam festhalten bis zum Zusammenbruch (als „Durchbruch, von Liebe und Nähe gekennzeichnet“ mißverstanden). So soll das Kind die Botschaft erfahren, daß die Mutter besser weiß als es selbst, was gut für es ist, daß sie es bedingungslos liebt und ihm Halt gibt. Durch diese Therapie soll auch die Mutter von ihrer Unreife, Unsicherheit und Unfähigkeit geheilt werden.

Liebe mit Gewaltanwendung zu koppeln, kann schwere psychische Störungen erzeugen. Durch die Festhaltetherapie kann es zum Vertrauensbruch zwischen Kind und Eltern kommen.

Obwohl vielfach heftig kritisiert, ist die Methode beliebt - weil sie vordergründig einfach durchzuführen ist und weil sie von einer Psychologin so vehement vertreten wird.

Sollten Sie über eine Therapie nachdenken, sprechen Sie mich an. Ich kann Sie weiter verweisen.

Einfach ist Erziehung nicht, aber sie ist spannend! **Kein Weg führt daran vorbei, mit unseren Kindern in eine wahrhaft menschliche Beziehung einzutreten.**

Begleiten wir sie einfühlsam ins Leben, und bleiben wir offen dafür, dabei auch viel über uns zu lernen.



Buchtipps:

Lienhard Valentin: Mit Kindern neue Wege gehen.
Arbor-Verlag

Thomas Gordon: Familienkonferenz.
Heyne-Verlag

Deborah Jackson: Das respektierte Kind.
Beltz Quadriga

*Cartoons aus Kirkman/Scott: Baby Blues – Nächte des Grauens,
Achterbahn AG*