

Unerwartet reagieren bewirkt Veränderung

Erziehen – auf die harte oder weiche Tour?

Viele Eltern kennen es: Das Gefühl der Machtlosigkeit, wenn das Kind oder der Jugendliche nicht so will, wie sie das wollen. Pflegeeltern sind zusätzlich gefordert, da sie oft sehr komplexen Erziehungssituationen gegenüberstehen. Von Liselotte Braun

Was tun, wenn der Jugendliche sich nicht an die Abmachung hält und nach dem Ausgang zu spät nach Hause kommt? Hart durchgreifen und zeigen, wer der Boss ist? Es einfach durchgehen lassen, weil man sowieso keine Chance hat? Oder gibt es gar eine dritte Lösungsmöglichkeit?

Erziehung, Partnerschaft, Berufstätigkeit, Schule – von überall treten viele Erwartungen an Eltern heran. Sind Pflegekinder da, die womöglich traumatisierende Erlebnisse verarbeiten müssen, wächst die Herausforderung. Die Aufnahme eines Pflegekindes verändert das Familiensystem. Unterschiedliche Lebensgewohnheiten, verschiedene Wertvorstellungen und Überzeugungen stossen aufeinander, und das Pflegekind muss seinen Platz in der neuen Familie finden. Dies geht anfänglich oft mit Widerstand oder Rückzug einher. Als Pflegeeltern nehmen wir uns Zeit, wir wollen das Kind da abholen, wo es sich befindet. Eigene Kinder reagieren häufig ebenfalls auf die Veränderung, auch sie brauchen Zeit, um eine Beziehung zum neuen Familienmitglied aufzubauen.

Unerwartet reagieren bewirkt Veränderung

Obwohl wir als Eltern dies eigentlich gar nicht wollen, reagieren wir in Momenten der Ratlosigkeit oder Überforderung manchmal mit Schreien, Schweigen oder Strafen. All dies bewirkt beim Kind jedoch Angst, und die Beziehung ist dadurch angespannt. Was lernt das Kind daraus? Die fünfjährige Tina zum Beispiel erkennt: «Nur wenn ich brülle und tobe, erreiche ich mein Ziel.» Das heisst, sie hat sehr schnell am Vorbild der Eltern gelernt. Eine andere häufige Reaktion von Eltern ist, dass sie nach mehrmaliger erfolgloser Aufforderung nachgeben, dies nach dem Motto: «Es hat ja eh keinen Zweck, soll er doch machen, was er will! Dann habe ich wenigstens meine Ruhe.» Geben Eltern nach, lernt das Kind: «Wenn ich nur lange genug bettle und dränge, bekomme ich letztlich, was ich will.» >



In beiden Fällen bleibt bei Eltern ein Gefühl der Ohnmacht und Wut zurück. Was aber tun, wenn der achtjährige Timon einen Wutanfall hat, weil er sein Zimmer nicht aufräumen will? Der Individualpsychologe Rudolf Dreikurs beschreibt, dass hinter dem negativen Verhalten des Kindes ein Bedürfnis steht. Sind wir als Eltern uns dessen bewusst, können wir anders als gewohnt reagieren. Am Beispiel von Timon erkennt die Mutter, dass hinter dem Verhalten das Bedürfnis nach mehr Selbstständigkeit steht und ihr Sohn mitbestimmen möchte. Deshalb lässt sie ihm innerhalb klarer Grenzen (das Zimmer muss bis zum Abend aufgeräumt sein) die Wahl: «Du kannst vor oder nach dem Essen aufräumen, du entscheidest.» Timon ist über diese ruhig formulierte Entscheidungsmöglichkeit erst einmal erstaunt, fühlt sich dadurch jedoch ernst genommen. Er entscheidet – zwar ohne Begeisterung, doch ohne Widerstand – dass er nach dem Essen aufräumen wird.

Klarheit, Respekt und ruhige Stimme

Als Eltern wollen wir den Kindern klar sagen, was wir von ihnen erwarten. Kinder müssen wissen, wo die Grenzen sind, denn dadurch bekommen sie Orientierung und Halt. Grundlage der Erziehung ist in erster Linie eine gute Beziehung. Kinder beziehungsweise Jugendliche sollen Respekt spüren. Sie sollen zudem merken, dass die Eltern ihnen Verbindlichkeit zutrauen und diese auch von ihnen erwarten. Sollten sie Abmachungen nicht einhalten, tragen sie die logischen Folgen und lernen so aus diesen Erfahrungen. Sollte Timon also das Zimmer nach dem Essen nicht von sich aus aufräumen, erinnert ihn die Mutter sachlich und mit ruhiger Stimme an die Abmachung. Falls die Arbeit abends trotzdem nicht erledigt sein sollte, sagt die Mutter, dass er durch sein Verhalten entschieden hat, das nächste Mal das Zimmer vor dem Essen aufzuräumen. Wichtig dabei sind eine respektvolle Haltung und ein ruhiger Ton.

STEP Elterntaining

Das STEP Elterntaining basiert auf liebevoll-konsequenter Erziehung, Anerkennung und Ermutigung. Ziel ist es, das Selbstvertrauen von Eltern und Kindern zu stärken, damit Eltern lernen, dem Entwicklungsprozess der Kinder zu vertrauen und sie dabei zu begleiten, zu fordern und zu fördern.

Grundlage von STEP ist die Individualpsychologie nach Alfred Adler und seinem Schüler Rudolf Dreikurs. Die Basis für den Elternkurs bildet «STEP – Das Elternbuch» von Don Dinkmeyer, Gary D. McKay (Beltz-Verlag), jeweils für die Altersstufen bis 6, ab 6 Jahre und Teenageralter. Erhältlich sind auch Bücher für Erzieher/innen und Lehrpersonen (Cornelsen und Beltz Verlag). Mehr zu STEP und zu den Kursen vor Ort unter www.instep-online.ch

Gemeinsam vorwärtsgehen

Die Familie ist die kleinste Zelle der Gesellschaft, der Ort sozialen Lernens. Gerade wenn Pflegekinder da sind, ist die Durchführung von Familienkonferenzen eine grosse Hilfe. Dies ist eine wertvolle Möglichkeit, die Anliegen aller Beteiligten zu hören und gemeinsam zu besprechen, gemeinsame Unternehmungen zu planen und sich gegenseitig positive Rückmeldungen zu geben, wie z.B.: «Es hat mich sehr entlastet, dass ihr diese Woche abends so zuverlässig die Küche aufgeräumt habt.»

Viele schwierige Situationen können vermieden werden, wenn wir unserem Kind zeigen, dass wir es lieben und schätzen

Oft hören Kinder nur Kritik oder ein Nein – und Widerstand ist die Folge. Spürt das Kind hingegen, dass wir es als Person lieben und akzeptieren, auch wenn es sich mal daneben benimmt, wächst Vertrauen. Dies gilt besonders für Pflegekinder, sind diese in ihrem Selbstwert doch oft sehr verunsichert. Das (Selbst-)Vertrauen wird gestärkt, wenn Eltern öfter positives Verhalten bemerken. Kinder und Jugendliche schätzen es zudem, wenn wir ihnen ungeteilt zuhören oder – je nach Alter – ein Spiel mit ihnen machen oder sonst Zeit mit ihnen verbringen. Eine Viertelstunde mit der ganzen Aufmerksamkeit präsent zu sein, ist dabei weit mehr wert als ein Tagesausflug in einen Freizeitpark.

Und wenn trotz allem die Wut hochsteigt?

Dann heisst es: «Stopp!» zu sich selber sagen, tief durchatmen und erst mal «abkühlen», indem wir vielleicht sagen: «Jetzt muss ich kurz verschwinden, aus dem Raum gehen oder bis zehn zählen.» So kann eine hitzige Reaktion vermieden werden, die wir nachher womöglich bereuen.

Oft hilft in solchen Situationen auch Humor. Dort, wo Humor vorherrscht, ist kein Raum für Ärger oder Zorn. Wieso nicht einfach mal herzlich über das Chaos im Badezimmer oder auch über sich selber lachen?

Eltern in ihrer wichtigen Aufgabe unterstützen

Erziehungskurse von STEP können helfen, neue Wege im Erziehungsalltag zu erkennen. Als Erstes ist es für die Kursteilnehmenden entlastend zu sehen, dass sie mit ihren Fragen nicht allein sind. Der Kurs ist zudem eine Unterstützung in der wichtigen Erziehungsarbeit: Die Eltern lernen, die Kinder aus einer anderen Perspektive zu sehen. Sie ermutigen sich gegenseitig, indem sie neues Verhalten ausprobieren und von den kleinen und grösseren Erfolgen erzählen. Eine Kursteilnehmerin berichtet:

«STEP hat mir geholfen, meinen Blickwinkel zu ändern. Ich habe meine Kinder und mich besser kennen und verstehen gelernt. Die Stimmung ist entspannter, bei Fehlverhalten kann ich ruhiger reagieren.»

Auch von Pflegeeltern werden die Kursinhalte als sehr hilfreich empfunden. Die Selbstreflexion des eigenen Erziehungsstils und das Erkennen neuer Handlungsmöglichkeiten stärken ihre Erziehungskompetenz. Eine Pflegemutter formuliert es so:

«Die Gespräche untereinander und der Austausch haben mich stets von neuem bestärkt, dass ich mit meinen Sorgen nicht allein bin.»

Ich habe gemerkt, wie ich unter Stress oder in Ausnahmesituationen oftmals in eine Kommunikation der Abwärtsspirale gerate, wenn es mir nicht gelingt, «Stopp!» zu sagen und andere Reaktionen auf Fehlverhalten zu wählen.

Ich kann allen Eltern, Pflegeeltern und Tageseltern diesen Kurs empfehlen, hat er mir doch auch in der Arbeit mit unseren Pflegekindern immer wieder einen möglichen Ansatz geboten, wie es wieder eine Annäherung, eine Veränderung der Reaktionen der Pflegekinder, eine Kommunikationsveränderung geben kann, und das auf eine authentische Art und Weise, die nicht unecht und gekünstelt wirkt.»

Was ist STEP?

STEP basiert auf der Individualpsychologie Alfred Adlers und seines renommierten Schülers Rudolf Dreikurs sowie auf den Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie: Von Geburt an spielen die Beziehungen eines jeden Menschen zu seinen Bezugspersonen sowie zum sozialen Umfeld eine entscheidende Rolle für seine Entwicklung. Für den Aufbau des Selbstwertgefühls, der Fähigkeit zur Kooperation und der Selbstständigkeit ist die Art und Weise, wie Eltern ihre Kinder bei der Entwicklung unterstützen und begleiten, von grundlegender Bedeutung.

STEP ist ein systematisch aufgebautes Training, das Hilfe zur Selbsthilfe gibt und auf den Einbezug der Ressourcen und Kompetenzen der Eltern setzt. Die Eltern werden im Kurs unterstützt, sich Schritt für Schritt einen liebevollen und konsequenten und damit resilienzförderlichen, demokratischen (partizipativen, autoritativen) Erziehungsstil anzueignen, so dass die Kinder die Chance erhalten, selbstbewusste, konfliktfähige, verantwortungsvolle und glückliche Erwachsene zu werden.

Die Eltern lernen,

- das Verhalten der Kinder aus einer **neuen Perspektive** zu verstehen und bewusst ihre **Haltung und Reaktion zu ändern**,
- die Kinder durch **Ermutigung zu motivieren**, die **Stärken zu fördern** und **Bemühungen zu anerkennen**,
- den Kindern so **zuzuhören**, dass diese sich verstanden fühlen, und mit ihnen so zu **sprechen**, dass sie zuhören,
- die Kinder zu unterstützen, selbstständig oder mit ihrer Hilfe **Probleme zu lösen**,
- die Kinder für ein **kooperatives, respektvolles Miteinander** zu gewinnen,
- **Disziplin sinnvoll** auszuüben und **Grenzen zu setzen** sowie
- den **Mut zu haben**, nicht perfekt zu sein.

STEP ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm

Ein Team von Wissenschaftlerinnen der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld hat das STEP Elterntaining unter der Leitung von Professor Klaus Hurrelmann evaluiert. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung in Deutschland hat die Evaluation im Rahmen der Präventionsforschung gefördert. Die Auswertung belegt die Wirksamkeit der STEP Elternkurse. So nahmen die Eltern eine positive Veränderung in der Qualität der Eltern-Kind-Bindung wahr und fühlten sich erzieherisch kompetenter. Das Familienleben wurde durch weniger Streit entspannter, und die Tendenz zu langatmigen Diskussionen mit den Kindern nahm deutlich ab.

Autorin

Liselotte Braun, dipl. Sozialarbeiterin, zertifizierte STEP Kursleiterin, Koordinatorin STEP Elterntaining Schweiz

Literatur

Barbara Ehrlich: STEP Elterntaining – Wege zu erfüllten familiären Beziehungen, S.105 f., Kohlhammer. Weitere Ergebnisse der Evaluation auf <http://instep-online.ch/evaluation.php>

Die STEP-Bücher finden Sie in der Rubrik Literatur ab Seite 32.