

# Resilientes Erziehungsverhalten – erlernbar in Elterntrainings

Kinder entwickeln ein Gefühl für ihre eigene Bedeutsamkeit, Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz vorwiegend in der Beziehung zu ihren Eltern (vgl. Artikel Resilienz). Dazu brauchen sie Eltern, die sie bewusst in ihrer Entwicklung begleiten. Auch die Eltern ihrerseits sind auf Vorbilder und Beziehungen angewiesen, die sie in der Bewältigung ihrer schwierigsten Lebensaufgabe – der Kindererziehung – unterstützen.



Keine Flut von Büchern und Videos kann das Erlernen von Selbstwirksamkeit in der direkten Beziehung ersetzen. Dazu braucht es vor allem ein Angebot von Elterntrainings, die neue Erfahrungen ermöglichen, einen Bewusstseinsprozess auslösen und die Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit stärken. Die Leitung eines resilienten Elterntrainings stellt hohe Anforderungen an die Beziehungskompetenz und die Erfahrung der Kursleitenden.

Anhand des Elterntrainings STEP soll im Folgenden dargestellt werden, wie resiliente Verhaltensweisen im Erziehungsalltag erlernt, geübt und vertieft werden können. Der Erziehungskurs STEP ist systematisch aufgebaut – schrittweise lernen und üben Eltern effektive Handlungskompetenzen. Im Fokus des Elterntrainings stehen die positive Beziehungsbildung zwischen den Eltern und ihren Kindern sowie die Gestaltung eines ermutigenden Familienklimas. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von Erziehungstipps. Vielmehr wird in der Elterngruppe, anhand der Auseinandersetzung mit den täglichen Erziehungssituationen, ein Prozess ausgelöst, der die Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit stärkt, Beziehungen bewusster gestalten zu können.

Aus dem systematischen Aufbau des Elternkurses werden drei ausgewählte Module mit je einem Beispiel vorgestellt.

## **1. Das Verhalten der Kinder aus einer neuen Perspektive verstehen und bewusst die eigenen Reaktionen und Haltungen ändern.**

*Resiliente Erfahrungen: Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit der Kinder und der Eltern, Stärkung des Selbstwertes und der Selbstsicherheit.*

Im Erziehungsalltag sind die Eltern oft mit schwierigen Verhaltensweisen ihrer Kinder konfrontiert. Daraus können eskalierende Auseinandersetzungen entstehen, von

denen sich Eltern und Kinder schwer erholen. Manche Eltern schildern Kämpfe, die bereits beim Aufstehen am Morgen beginnen und bis zur Nachtruhe andauern. Nörgeln, schimpfen, strafen, erinnern, flehen usw. sind dabei gängige Erziehungsmittel. Sowohl die Kinder wie die Eltern fühlen sich nicht verstanden. Im Kurs lernen die Eltern, was die Kinder mit ihrem Verhalten «sagen möchten». Dieses Verständnis ermöglicht den Eltern, ihre Erziehungsmittel zu ändern und die Kinder zu stärken.

› Ein Elternpaar erzählt, dass ihr 8-jähriger Sohn bereits beim Aufwachen schreit und die Eltern beschimpft. Beim Anziehen klagt er über die falschen Socken, den zu engen Gurt, den «bissigen» Pullover usw. Vater wie Mutter sind mit ihm beschäftigt und geraten auch gegenseitig in Streit. Die Eltern haben bereits sämtliche Erziehungsmittel, ohne Erfolg, ausprobiert. Sie fühlen sich der ganzen Situation ausgeliefert und der vier Jahre jüngere Bruder kommt zu kurz.

Im STEP-Erziehungstraining erkennen die Eltern, dass sie in eine Art von «Kampf» einsteigen. Zusammen überlegen sie, wie sie ihrem Sohn am Morgen unbedingte Zuwendung geben und ihn gleichzeitig in seiner Selbstständigkeit fördern können. Ohne vom gewählten Vorgehen wirklich überzeugt zu sein, beschließen die Eltern, mit ihrem Jungen zu besprechen, was er alles selbstständig erledigen kann. Sie möchten ihm zutrauen, selber aufzustehen, sich anzuziehen und beim gemeinsamen Frühstück füreinander Zeit zu haben.

Nach einer Woche erzählten sie, wie stolz ihr Sohn sei, dass er seine Kleider selber auswählen könne, rechtzeitig zum Frühstück komme und in guter Stimmung zur Schule gehe. Schwierigkeiten hätten vor allem die Eltern gehabt. Sie mussten sich gegenseitig unterstützen, um den Sohn nicht ständig zu ermahnen, ihm Aufgaben abzunehmen oder ihn zu bedauern. Beide Eltern erkannten, dass sie mit ihrer Erziehungshaltung die Kinder entmutigten.

## 2. Die Eltern hören den Kindern zu, so dass sie mit ihnen reden, und sprechen so mit den Kindern, dass sie ihnen zuhören.

*Resiliente Erfahrungen: Gefühlsausdruck, Gefühlsregulation und Impulskontrolle, Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstsicherheit*

In vielen Familien werden Gefühle kaum wahrgenommen, sie können weder benannt noch unterschieden werden. Erziehung findet aber vorwiegend über Emo-

tionen statt, die Kinder äusserst feinfühlig wahrnehmen. In ihren Worten und Gesten erzählen Kinder offen, wie sie denken und fühlen und was sie beschäftigt. Leider haben wir Erwachsenen kaum ein offenes Ohr dafür, oft verneinen wir die «falschen Gefühle» der Kinder oder haben gute Lösungen bereit, bevor wir erfasst haben, was ein Kind beschäftigt. Eine «öffnende» Kommunikation ermöglicht dem Kind, seine Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und zu benennen. Diese Art der Kommunikation ermöglicht auch dem Erwachsenen, die Meinungen und Wertvorstellungen des Kindes besser zu verstehen und das Kind im Finden von neuen Lösungsmöglichkeiten in Beziehungskonflikten zu unterstützen. Dabei wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt.

› Eine Mutter erzählt, dass ihre neunjährige Tochter während des Tages aggressiv und abweisend sei und sie oft beschimpfe. Am Abend aber wolle sie dauernd Zuwendung von den Eltern, könne nicht schlafen und stehe immer wieder auf. In der Nacht schlüpfte sie ins Elternbett. Die Mutter kann sich die unterschiedlichen Verhaltensweisen nicht erklären. Um mehr zu erfahren, möchte sie mit der Tochter sprechen. Die Gruppe fragt nach den Beschimpfungen der Tochter. «Du verstehst mich nicht», «du bist ein Einzelkind», «du liebst mich nicht mehr» sind die Aussagen der Tochter. Die Mutter rechtfertigt sich, sie sei nicht gefühllos, weil sie Einzelkind sei und sie liebe ihre Tochter, aber sie halte es nicht mehr aus. Beim genauen Hinhören – mit Hilfe der anderen Eltern – wird deutlich, was das Mädchen beschäftigt. Die Mutter merkt, dass sie sich von den Aussagen so angegriffen fühlte, dass sie abwehren musste. Am nächsten Kursabend erzählt sie, wie sie der Tochter zugehört habe und die Tochter ihr gesagt habe: «Weisst du, das fühlt sich an wie ein Klotz im Hals, wenn du mit dem kleinen Bruder spielst.» Die Tochter fühlte sich verstanden in ihrer Not und konnte in der Folge vermehrt über den Klotz im Hals sprechen. Zusammen vereinbarten sie, gemeinsame Frauenzeiten zu verbringen.

Oft klagen Eltern, dass sie von ihren Kindern nicht gehört, übergangen oder nicht ernst genommen werden. Die gängigen Erziehungsmittel sind mehrfache Wiederholungen mit stetig steigendem Ärger oder Bestrafungen jeglicher Art.

› Ein Vater erzählt, dass er mit seinem achtjährigen Sohn oft in den Wald geht. Sein Sohn möchte immer

sein Sackmesser haben und «bearbeite» ihn auf dem ganzen Weg. Er habe keine Lust mehr, mit seinem Sohn in den Wald zu gehen. Immer wolle er etwas erzwingen, obwohl er doch noch viel zu jung sei.

Die Elterngruppe hörte dem Vater aktiv zu und bemerkte seine Angst, dass sich der Sohn mit dem Messer verletzen könnte. Der Vater bestätigte dies und beabsichtigte deshalb, mit seinem Sohn entsprechend dem STEP-Modul zu reden.

Am nächsten Abend erzählte er, wie er dem Sohn seine Sorge um Verletzungen mitgeteilt hatte. Der Sohn war erstaunt und hörte genau zu, er erwähnte aber, dass er schon ein Grosser sei und der Vater ihn immer wie ein Baby behandle. Zusammen fanden sie Möglichkeiten, die dem Vater das Gefühl der Sicherheit vermittelten und dem Sohn die Gelegenheit zu zeigen, wie achtsam er mit dem Messer umzugehen weiss.

Kinder brauchen die Erfahrung, dass die Erwachsenen über ihre eigenen Gefühle sprechen. Somit werden die Emotionen der Erwachsenen für die Kinder berechenbar. Die Kinder lernen dabei auch, ein Mitgefühl für die anderen zu entwickeln.

### 3. Ermutigendes Erziehungsklima

*Resiliente Erfahrungen: Positive Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Zielorientierung und Durchhaltevermögen, Optimismus und Zuversicht*

Ermutigung ist eine pädagogische Grundhaltung, die Erwachsene im Umgang mit den Kindern wie das Atmen beherrschen sollten. Ermutigung erfordert vom Erwachsenen Feingefühl zu erkennen, wo das Kind sich bemüht, wann das Kind aufgibt und Hilfe zum Weitermachen braucht. Die Erfahrung zeigt, dass die unzähligen Bemühungen der Kinder kaum gewürdigt werden. Ungeduld,

Kritik und Ratschläge sind uns viel geläufiger. Jedes Kind hat seine eigene Art, mit Entmutigung umzugehen: Wutanfälle, Gegenstände herumwerfen, den Anforderungen ausweichen, Rückzug usw. Die Entmutigung ist der Ausdruck von Wirkungslosigkeit und Unvermögen.

Das Kind braucht die Hilfe des Erwachsenen, um erreichbare Ziele zu setzen, die zu Erfolgserlebnissen führen. Ein ermutigendes Erziehungsklima beinhaltet die fokussierte Aufmerksamkeit auf die Bemühungen und individuellen Fortschritte der Kinder. Dies führt zu einem positiven Selbstkonzept der Kinder. Sie sind dann in der Lage, ihre weiteren Entwicklungsaufgaben konstruktiv zu bewältigen.

Ermutigung brauchen aber auch alle Eltern. Der Erziehungsalltag ist Schwerstarbeit, die Eltern stellen sich und ihre Kompetenzen oft in Frage und wissen nicht, wie sie sich und dem Kind helfen können. Deshalb ist die Ermutigung der Eltern das wesentliche Element des STEP-Elterntrainings. Ermutigte Eltern sind zuversichtlicher und optimistischer und finden konstruktive Wege im Umgang mit ihren Kindern.

› Eine Mutter schildert am Ende eines Elterntrainings folgende Szene, die sie und ihren Partner sehr berührt hat. Die Eltern sassen auf dem Sofa und sprachen miteinander. Offenbar hat sich die dreijährige Lisa in der Küche selber Sirup ins Glas gegossen. Mit sehr vollem Glas läuft sie nun konzentriert und achtsam quer durch die Stube. Beide Eltern schauen auf den neuen Parkettboden, kneifen sich aber gegenseitig, um nichts zu sagen. Fast beim Esstisch angelangt, schwappt ein Teil des Sirups auf den Boden. Lisa holt den Lappen in der Küche. Nach dem Reinigen meint sie: «Heute habe ich es bis hierher geschafft, morgen werde ich es bis zum Tisch schaffen.»

#### Autorin

Denise Tinguely Hardegger

Zert. Step-Trainerin,

Projektleiterin «Gemeinsam stark»

[www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch)

[www.ebbl.ch/gemeinsamstark](http://www.ebbl.ch/gemeinsamstark)