

„Wellness“ für die Nerven

Alltag heute - irgendwo in Deutschland:

„Alexander (14) will nicht vom PC weg und schnauzt mich an, wenn ich ihn zum Essen rufe, Carolin (11) meckert, weil sie keine Hausaufgaben machen will und dann im Auto brüllt Marco (5), dass er sich nicht anschnallen will. Wenn die Kinder diese Tour drauf haben, muss ich mich manchmal ganz schön zusammenreißen... Erziehen ist so schwierig!“ Sabine Klein stöhnt und lädt ihren Frust bei ihrer besten Freundin Anne Sommer ab: Angst, Druck, Stress, nörgeln schimpfen, schreien und dann... sollen sie doch machen was sie wollen..., dann doch wieder Angst, Druck, Stress,....

Hilfe im Alltag –

Das „Wellness-Programm“ für elterliche Nerven

Angespornt durch eine Bekannte, der die Teilnahme an einem Elternkurs sehr geholfen hat, beschließt Frau Klein schließlich: `Ich probiere es aus. Ich will auch, dass mein Alltag entspannter wird.` Sie entscheidet sich für einen STEP Elternkurs bei dem sie ihre eigene Erziehungsfähigkeit entdecken und nutzen lernt – `ressourcenorientiert`, wie es so schön heißt.

Sabine Klein stellt schon beim ersten Treffen mit den anderen Eltern fest, dass sie mit ihrem Alltagsstress nicht alleine ist – denn da gibt es viele, denen es genauso geht! Gemeinsam mit den anderen entdeckt sie, was sie und ihre Kinder antreibt. Sie wird sich darüber im Klaren, wie sie bzw. die Kinder sich in bestimmten Situationen fühlen und warum sie sich so verhalten wie sie es tun. Frau Klein tauscht sich mit den anderen Eltern über die Wertvorstellungen in ihrer Familie aus, die Überzeugungen, die ihr wichtig sind und die, die ihr manchmal im Weg stehen. Es tut ihr gut, gehört und verstanden und mit ihren Sorgen ernst genommen zu werden.

Durch die zertifizierte STEP Kursleiterin erfährt Frau Klein professionelle Unterstützung. Sie überlegt mit den anderen Müttern und Vätern gemeinsam, wie sie sich – mit Hilfe der STEP Fertigkeiten - das nächste Mal anders verhalten kann. So entscheidet sie sich, in ruhigem und bestimmtem Ton Wahlmöglichkeiten auszuprobieren, sollte Marco sich wieder weigern, sich anzuschnallen. Alle sind gespannt, beim nächsten Treffen zu hören, wie es gelaufen ist. Tatsächlich kann sie berichten, dass Marco jetzt erstaunlich kooperativ ist. Er hat sich dafür entschieden, sich selbst anzuschnallen – schneller als Mama es machen kann! Gleichzeitig stellt Frau Klein im Kurs fest, dass ihre Vorschläge zur Lösungsfindung von Konfliktsituationen – über die die anderen Eltern berichten - von diesen als Hilfe empfunden und geschätzt werden.

Auch bei den folgenden neun Treffen fühlt sich Frau Klein im Elternkurs wohl, wichtig und unterstützt. Erleichtert stellt sie fest, dass sie mehr Fähigkeiten und Stärken hat, die sie mit Hilfe von STEP aus sich heraus weiterentwickeln kann, als sie je für möglich gehalten hätte. Schließlich bemerkt sie mit Erstaunen, dass sie sogar Freude daran hat, sich selbst und ihre Familie zu beobachten, neue Seiten zu entdecken und liebevoll und gleichzeitig konsequent miteinander umzugehen. Carolin hat im Gespräch mit ihrer Mutter entschieden, wann die beste Zeit für sie ist, ihre Hausaufgaben zu machen – und sie hält sich an ihren eigenen Plan. Freudig berichtet Frau Klein in der Gruppe, wie positiv die Kinder auf ihre respektvolle Kommunikation reagieren.

Sehr viel Stress wird dadurch reduziert, dass Frau Klein erkennt, dass nicht alle Probleme, die tagtäglich an sie herangetragen werden, sofort und von ihr gelöst werden müssen. Oft können die Kinder ihre Schwierigkeiten selbstständig lösen. Frau Klein bemerkt erfreut, dass sie oftmals Vorschläge bringen, auf die sie selbst nicht gekommen wäre. Mit Stolz erkennt sie, dass die Kinder mit der Verantwortung und durch die Anerkennung ihrer Bemühungen wachsen und sichtlich an Selbstvertrauen gewinnen.

Die unerwartet klaren Grenzen und neuen Konsequenzen sind für die Kinder zunächst ungewohnt, werden von Ihnen jedoch mit der Zeit sehr gut akzeptiert. So hat Alexander im

Familienrat mit entschieden, wie viele Stunden in der Woche er am PC verbringen darf. Er entscheidet, wann das sein wird.

Am Ende des Kurses steht für Frau Klein fest: `Das war Wellness pur! Ich habe endlich etwas für mich getan.` Die Atmosphäre in der Familie hat sich spürbar verbessert, der Stress ist reduziert. Erziehung bleibt eine Herausforderung, aber Frau Klein hat im Kurs Sicherheit gewonnen: sie weiß, wie sie durch ihre Erziehung das Beste für ihre Kinder erreichen und dabei auch noch Spaß haben kann.

Forschungsergebnisse bestätigen diesen neuen Weg

Eine Untersuchung der Universität Bielefeld bestätigt, dass Eltern „Strategien gegen Streit und Konflikte“ im Alltag suchen, weil das `Miteinander entspannter sein` und die `Beziehung zum Kind verbessert` werden soll. Da kann ein Elterntaining helfen, das auf den Ressourcen der Eltern aufbaut. So hat die vom **Bundesministerium für Bildung und Forschung** geförderte Evaluation bereits erwiesen, dass Eltern durch ein STEP Elterntaining das Selbstvertrauen in ihre eigenen erzieherischen Fähigkeiten deutlich steigern können: Die Eltern fühlen sich im Alltag weniger überfordert, und die Beziehung zu ihrem Kind wird verbessert. Überreaktionen, Dauerstress und im Extremfall Gewaltanwendung und psychosomatische Probleme können so erwiesenermaßen dauerhaft und signifikant reduziert werden. **Professor Klaus Hurrelmann** von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld führte die Evaluation durch.

Fazit: Jeder kann erziehen lernen!

Seit einigen Jahren wird STEP Elterntaining mit großem Erfolg in Deutschland, der Schweiz und Österreich u.a. an Schulen, in Kindergärten, Praxen und Familienbildungseinrichtungen, aber auch von Jugendämtern angeboten.

Bei STEP bekommen Eltern **Hilfe zur Selbsthilfe**: sie lernen, sich selbst und ihre Kinder achtsam wahrzunehmen, sich eigener Wertvorstellungen und damit eigener Grenzen bewusst zu werden und authentisch zu agieren. Auf diese Weise können sie unnötigen Stress vermeiden und Konflikte konstruktiv und beziehungsförderlich bewältigen.

Die **STEP Elternbücher**, „**Die ersten 6 Jahre**“, „**Kinder ab 6 Jahre**“ und „**Leben mit Teenagern**“ sind im **Beltz Verlag** erschienen. Sie bilden die Basis der nach Alter der Kinder differenzierten Elternkurse. Weitere Informationen unter www.instep-online.de

Ebenso: STEP Fortbildungen für Erzieher/innen, für Lehrer/innen, für die Erziehungshilfe

Weitere Informationen unter www.instep-online.de.

Kontakt: Anne Ehrensberger

T. 0211- 405 40 23, M. 0173- 765 22 33

anne.ehrensberger@instep-online.de