



Alle Eltern auf die Schulbank?

Wir machen Geburtsvorbereitung oder gehen ins Schwangerschaftsyoga. Aber in einen Erziehungskurs? Viele halten das für überflüssig oder sogar kontraproduktiv, andere dagegen für unverzichtbar. ELTERN-Autorin Kerstin Güntzel hat mit Experten gesprochen – und mit Eltern, die einen Kurs ausprobiert haben

„Man kann ohne Tricks erziehen“

Andrea Weininger aus München bastelt mit ihrem Mann Florian in der Familienwerkstatt, dem Familylab. Davon profitieren auch Magdalena, 4, und Lorenz, 1

„Vor zwei Jahren habe ich ein Familylab-Seminar besucht. Seitdem gehen mein Mann oder ich einmal monatlich zu einem angeleiteten Elterntreff – obwohl ich früher dachte, es müsse reichen, mit Liebe und gesundem Menschenverstand zu erziehen. Inzwischen weiß ich, dass wir bei Stress immer auf überlieferte Verhaltensweisen zurückgreifen. Toll finde ich, dass Familylab keine Erziehungsmethode ist. Es geht nicht um Tipps oder Tricks. Im Mittelpunkt steht die Beziehung zwischen den Familienmitgliedern. Mein Blick schärfte sich, was Gleichwürdigkeit, Integrität und die Verteilung der Verantwortung angeht – auch die Führungsverantwortung der Erwachsenen. Meine Tochter wollte abends nie ins Bett. Also sagten wir: ‚Wenn der Uhrzeiger auf der Sieben steht, gehst du ins Bett. Was willst du bis dahin machen?‘ Da kam es wie aus der Pistole geschossen: ‚Malen, Zähne putzen, Lego, und ab ins Bett!‘ Wir übertrugen ihr die Verantwortung – und es funktionierte! Entscheidend ist aber, was wir in der Familie vorleben. Das ist für mich auch ein Ansporn, an mir selbst zu arbeiten. Dank Familylab bekommt meine Intuition wieder Luft.“

Zwei Drittel aller Eltern empfinden Erziehung als stressig, ermittelte eine Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung. Das wundert Eltern-Coach Alexandra Walther überhaupt nicht: „Mutter oder Vater sein heißt eben auch, Situationen zu erleben, in denen man sich komplett hilflos fühlt“, sagt die Triple-P-Trainerin aus München. Die Unsicherheit sei gewachsen, viele Mütter und Väter wüssten nicht einmal mehr genau zu sagen, was sie ihrem Kind für die Zukunft eigentlich mitgeben wollen.

Was liegt da näher, als für die gute Sache und die eigenen Nerven noch mal die Schulbank zu drücken? Das Angebot an Eltern-Coachings ist in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Es gibt sie heute fast überall – in größeren Städten auch von ganz verschiedenen Anbietern.

Die Kurse sollen Mütter und Väter in ihren Auf- ▶

FOTO: Michela Morosini

gaben stärken, Selbstvertrauen und Gelassenheit schaffen, den Familienalltag erleichtern. Fragt man Teilnehmer solcher Elternschulen, gelingt das in den meisten Fällen ganz gut.

Aber es gibt auch Menschen, denen sich beim Stichwort „Elterntraining“ die Nackenhaare aufstellen. Sie wittern Bevormundung und fürchten – gerade wenn Politiker diese Kurse fordern – eine unzulässige Einmischung ins Privatleben. Als hätten Eltern nicht schon genug Druck auszuhalten.

Roxana Petcov, Düsseldorfer Herausgeberin des STEP-Programms, glaubt, dass diese Kritik auf einem Missverständnis beruht: „Niemand wirft den Eltern etwas vor. Im Gegenteil: Wir ermutigen Mütter und Väter, nicht perfekt sein zu wollen. Und ihre Fehler ebenso wie die Fehler ihrer Kinder als Lernchancen zu begreifen.“

Den berühmten Elternführerschein für alle, den zum Beispiel der Bielefelder Bildungsforscher Professor Klaus Hurrelmann fordert, lehnen übrigens viele Anbieter ab. „Dieses Defizitdenken hilft nicht weiter“, sagt Matthias Voelchert, Mitgründer des Familylab in Deutschland. „Eine gewisse Berechtigung hat der Elternführerschein allenfalls für Leute, die überhaupt nicht wissen, wie man sich um Kinder kümmern muss.“

Unbestritten gibt es Eltern, die einen Erziehungskurs nötig hätten. Aber gerade die sind oft schwer zu erreichen – obwohl viele Einrichtungen nichts verlangen oder die Kosten nach Einkommen berechnen. Die meisten von ihnen wissen nicht einmal, welche Hilfen ihnen zustehen, geschweige denn, welche Bedürfnisse ihr Kind hat. Die politische Diskussion darüber, wie man diese Menschen möglichst schon vor der Geburt ihres Kindes anspricht und unterstützt, hält an.

Wer die Elternkurse dagegen gern besucht, sind „bildungsgewohnte Mütter und Väter, denen immer bewusster wird, wie wichtig Erziehung ist“, so die Kölner Erziehungswissenschaftlerin Professor Sigrid Tschöpe-Scheffler.

Auf die Frage, woran man denn einen guten Elternkurs erkennen könne, sagt sie schlicht: Der Seminarleiter reagiert flexibel auf Fragen, statt allgemeine Weisheiten zu verkünden. Denn er geht davon aus, dass die Eltern auf ihre Antworten selbst kommen müssen. Er weiß: In der Erziehung kann es keine Patentrezepte geben.



FOTO: Michela Morosini





„Ich lerne die eigenen Grenzen kennen“

Carolin Ilg aus München hörte auf einem Kongress von SAFE, dem Trainingsprogramm für werdende Eltern. Als ihre zweite Tochter Martha, heute 3 Monate, unterwegs war, probierte sie den Kurs aus

„Meine große Tochter Ida, 7, sagte zwar: ‚Mama, du weißt doch, wie das geht.‘ Aber ich wollte mich mit Peter intensiv auf unser zweites Kind einstimmen. Während meiner Schwangerschaft gab es vier Sitzungen. Nach der Geburt finden weitere sechs Treffen mit Baby statt. Dabei ging es bisher um Fragen wie: Was verändert sich für uns als Paar? Was bringt jeder für Erfahrungen aus der Kindheit mit?

Ein wichtiger Bestandteil des SAFE-Kurses ist das Feinfühligkeitstraining. Wir haben mal mit einer Tonbandaufnahme getestet, was in uns vorgeht, wenn ein Baby heftig weint. Beruhigend, zu merken, dass auch andere Eltern irgendwann aggressive Gefühle entwickeln. Eigene Grenzen zu kennen und sie als normal zu akzeptieren ist wichtig. Komisch finde ich nur den Namen: ‚SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern‘. Das klingt, als ob man noch nichts könnte und alles lernen müsste. Dabei steckt ja vieles schon in uns drin. Der Kurs bietet einem die Chance, eigene Kindheitserfahrungen zu überdenken und daraus zu lernen.“ ▶



 **WEBTIPP**

Keine Zeit für einen Kurs, aber trotzdem viele Fragen und Lust, sich mit anderen Eltern auszutauschen? Dann nichts wie ab in unser Forum unter www.eltern.de/leben-mit-baby

Was Eltern sagen

Natascha Bettermann ging als Erste in den STEP-Elternkurs. Dann zog ihr Mann Michael mit einem Väterkurs nach. „Sparringspartner“ ist der zweijährige Sohn Noah, im März kommt das zweite Kind des Paares zur Welt. Die Familie lebt in Kamp-Lintfort bei Moers

NATASCHA BETTERMANN: „Unsere Tageseltern sind gleichzeitig STEP-Kursleiter. Ihre ‚Fortbildung‘ gab mir Sicherheit, und ich merkte schnell, wie gut die Methode bei uns funktioniert. Schließlich will ich keine Mutter sein, die immer nur meckert. Stattdessen lernte ich, meinem Sohn öfter mal die Wahl zu lassen. Und: Je mehr ein Kind beginnt, Grenzen auszutesten, desto klarer muss man sie abstecken. Aber mit Respekt und Freundlichkeit – das ist die Basis des STEP-Programms. Ich verstand Noah immer besser. Wenn er müde ist, dann quengelt er eben. Dadurch nimmt man vieles nicht mehr so persönlich. Ich weiß jetzt, dass ich als Mutter nicht perfekt sein muss. Meine Eltern haben den Kurs zu Anfang belächelt. Für sie war das Erziehung nach Lehrbuch. Mittlerweile nehmen sie das Thema ernster, denn sie finden, ich habe einen gut erzogenen Sohn. Man sollte sich aber nicht verrückt machen, wenn man einen STEP-

Grundsatz mal nicht beherzigt. Sondern immer auch auf sein Bauchgefühl hören.“

MICHAEL BETTERMANN: „Ich finde einen reinen Männerkurs sinnvoll, denn Väter haben andere Probleme als Mütter. Aus beruflichen Gründen verbringe ich viel weniger Zeit mit meinem Sohn. Wenn ich da bin, bemühe ich mich, vieles lockerer zu sehen und nicht auch noch Stress zu machen. Unser Sohn folgt von allein, wenn man ihn nett behandelt. Im Kurs bekommen wir Anregungen, wie wir Konflikte vermeiden. Das Erhellendste war, wie viel selbst kleine Kinder verstehen und umsetzen können. Dabei habe ich schon zwei Jungs mit 23 und 19 Jahren aus einer früheren Beziehung. Gut gefällt mir bei STEP die Gleichwertigkeit. Man unterhält sich mit seinen Kindern auf Augenhöhe. Ein Grundsatz, der bei uns zum Schlagwort wurde: ‚Würdest du so mit einem Freund sprechen?‘“

FOTO: Robert Poortien

Das stärkt Sie beim Erziehen

Eltern-Coaching wird inzwischen fast überall in Deutschland angeboten – von über 100 verschiedenen Organisationen*. Viele der Kurskonzepte sind wissenschaftlich gut untersucht. Wir stellen die Wichtigsten vor:

Für Schwangere: SAFE

Idee: Die „Sichere Ausbildung für Eltern“ ist ein Trainingsprogramm für werdende Mütter und Väter bis etwa zum siebten Schwangerschaftsmonat – mit dem Ziel einer sicheren Eltern-Kind-Bindung. Außerdem möchte SAFE junge Eltern vorbereiten auf die Veränderungen, die ein Baby mit sich bringt. Der renommierte Münchner Bindungsforscher Dr. Karl Heinz Brisch konzipierte das Programm. 2003 ging es an den Start.

Kursdauer: zehn Seminartage; vier vor, sechs nach der Geburt. Infos: www.safe-programm.de

Für Korrekte: Erziehungsführerschein

Idee: Der Kurs für Eltern mit Kindern bis zehn Jahren steht für demokratische Grundwerte, Weltoffenheit und Toleranz. Mütter und Väter sollen sich bestärkt fühlen. Im Jahr 2000 stellten die Gründer, Psychologin Annegret Klein-Heßling und der Kinder- und Jugend-Psychotherapeut Jürgen Steckel von der Diakonie, ihren ersten Erziehungsführerschein aus.

Kursdauer: zehnmal zwei Stunden pro Woche oder individuell abstimmbare. Infos: www.erziehungsfuehrerschein.de

Für Strukturierte: Familienteam

Idee: Die Münchner Psychologin Dr. Johanna Graf entwickelte diesen Kurs auf der Basis des EPL-Gesprächstrainings für Paare. Auch im Familienteam beginnt alles mit der richtigen Kommunikation. Zudem werden sieben Situationstypen bestimmt, auf die man fast das komplette Familienleben reduzieren kann: etwa der „Dauerbrenner“ (ein ständiger Konflikt) – oder auch: Das Kind macht nicht (mehr), was es soll.

Kursdauer: acht Einheiten à drei Stunden wöchentlich, 14-tägig oder in Wochenendkursen. Infos: www.familienteam.org

Für Gelassene: Familylab

Idee: Familylab setzt auf gelungene Beziehung statt Erziehung. Das Konzept basiert auf den Theorien des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul. Hier bekommen Eltern kein Werkzeug an die Hand, wie man Kinder „gefügtig“ macht. Stattdessen sollen sie ihrem Kind Orientierung und Werte mitgeben. Juul spricht sich gegen Perfektionismus aus und ist sicher, dass Kinder für ihre gesunde Entwicklung auch mal „frustriert“ werden müssen.

Kursdauer: drei Abende zu je drei Stunden. Familylab bietet auch Vorträge und Kurse an. Infos: www.familylab.de

Für Wissenschaftler: Gordon-Training

Idee: 1970 entwickelten die US-Psychologen Dr. Thomas Gordon und Dr. Carl Rogers das verhaltenstherapeutisch orientierte Programm. Das Gordon-Familientraining vertritt einen kooperativen Erziehungsstil. Gesunde Familienbeziehungen zu

schaffen ist das Ziel. Es lehnt sowohl Strafen als auch Anti-autorität ab. Mehr als 60 unabhängige Studien weltweit belegen die positiven Effekte für Eltern und Kinder.

Kursdauer: 30 Stunden in zehn Einheiten oder als mehrtägiges Intensivseminar. Infos: www.gordontraining.org

Für Beginner: Kess-erziehen

Idee: Kess-erziehen ist ein Elternkurs der katholischen Familienbildung und steht für kooperativ, ermutigend, sozial und situationsorientiert. Die Eltern sollen ihre Kinder stärken. Im Kurs „Von Anfang an“ für Eltern mit Kindern im Alter von null bis drei Jahren lernt man die Kunst der richtigen Kommunikation. Bei der wissenschaftlichen Evaluation sagten rund 90 Prozent, dass sie seit dem Kurs mit mehr Verständnis reagierten.

Kursdauer: je nach Kurs fünf oder sechs Einheiten. Infos: www.kess-erziehen.de

Für Fleißige: Starke Eltern – Starke Kinder

Idee: Seit mehr als 25 Jahren bietet der Deutsche Kinderschutzbund sein Elternttraining an. Zum Kurskonzept gehört, dass man sich bei jedem Treffen mit einem anderen Erziehungsthema befasst und am Ende jeder Einheit eine Wochenaufgabe mit nach Hause bekommt. Das Ziel ist ein entspannter, harmonischer Familienalltag. Außerdem gibt es Infos über Kinderrechte.

Kursdauer: acht bis zwölf Kurseinheiten mit je zwei Stunden. Infos: www.sesk.de

Für Demokraten: STEP

Idee: Bei STEP, entstanden 1976 in den USA, steht der respektvolle Umgang in der Familie im Mittelpunkt. Der Sozialwissenschaftler Klaus Hurrelmann empfiehlt STEP, „weil es ganz besonders bemüht ist, keine aufgesetzte Erziehungstechnologie zu vermitteln, sondern den eigenen Stil der Eltern gelten, sie einfache Muster einüben lässt, ohne Details vorzuschreiben.“

Kursdauer: zehn wöchentliche Treffen à zwei Stunden, aber auch andere Termine möglich. Infos: www.instep-online.de

Für Konsequente: Triple P

Idee: Das „Positive Parenting Program“ wurde in Australien für verhaltensauffällige Kinder konzipiert. Ziele: eine positive Familienatmosphäre, realistische Erwartungen, Konsequenz. Für Kritik sorgen Methoden wie der stille Stuhl.

Kursdauer: acht Sitzungen. Auch Einzelberatung, Kurzzeittraining, Vorträge. Infos: www.triplep.de, www.triplep.ch ▶

**Kosten: in der Regel zwischen 200 und 400 Euro pro Person. Meist gibt es Partnerrabatt. Viele Institutionen, etwa kirchliche oder staatliche, bieten die Programme aber auch kostenlos oder einkommensabhängig an*



Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter
www.eltern.de/abstimmen

Zwei Experten, zwei Meinungen



„Ein Elternkurs gibt Sicherheit“

Dr. Johanna Graf von der Universität München entwickelte als Psychologin das Familienteam. Sie ist überzeugt, dass Elterntrainings zu einem harmonischeren Familienleben beitragen



„Wer intuitiv ist, braucht keinen Elternkurs“

Der Bonner Kinderpsychiater und Buchautor Dr. Michael Winterhoff möchte zurück zur Intuition. Diese Kraft sei nicht in Kursen zu finden, sondern in der Ruhe*

„ Etwa die Hälfte aller Eltern ist heute verunsichert. Man liest diesen Ratgeber, hört jenen Vortrag. Und weiß schließlich nicht mehr, was man tun soll. Heute wissen wir, dass weder die autoritäre noch die antiautoritäre Erziehung funktioniert. Wir im Familienteam halten uns an den Mittelweg, wir nennen das ‚autoritative Erziehung‘.

Leider gibt es in Deutschland heute sehr wenig Kinder. Für die meisten Menschen ist das erste Baby, das sie in den Armen halten, ihr eigenes. Früher hatte jede Familie viele Söhne und Töchter. Und man machte es genauso wie die eigenen Eltern oder große Geschwister. Heute fehlt uns diese Übung. Außerdem wollen die meisten nicht mehr so erziehen wie ihre eigenen Eltern. Dann fragen sie sich: Was möchte ich stattdessen? Wo ist mein Bauchgefühl?

Natürlich sind immer noch viele Eltern intuitiv. Und das wollen wir in den Kursen um Gottes willen nicht abtrainieren. Ganz im Gegenteil: Alle unsere Teilnehmer kennen Situationen, in denen sie sich nicht so verhalten haben, wie sie es gerne gewollt hätten. Im Kurs bekommen sie dafür einen zur jeweiligen Situation passenden Leitfaden – und Sicherheit. Außerdem können sie sich dort Gedanken darüber machen, was sie ihrem Kind mitgeben möchten. Dieser Blick in die Zukunft hilft Eltern oft, in Alltagskonflikten rechtzeitig den Pausenknopf zu drücken und sich zu besinnen.

Viele empfinden ihren Familienalltag auch deshalb als mühselig, weil sie kaum noch Zeit für sich und für ihren Partner haben. Dabei ist Selbstfürsorge ganz wichtig: Ich kann meinem Kind nur Liebe schenken, wenn ich einigermaßen ausgeruht bin. Deshalb sollen sich Eltern bei uns täglich eine Verabredung mit sich selbst in den Kalender schreiben.“

„ Einige Familienprobleme sind ein Ausdruck unserer hektischen Zeit, in der wir permanent erreichbar sein müssen und mit Krisennachrichten überschüttet werden. Bei vielen Menschen stellt die Psyche deshalb auf ein Katastrophenprogramm um. Eine oberflächliche Elternberatung nach dem Motto ‚Entspann dich‘ hilft da nicht weiter. Die ist nur sinnvoll, wenn sie das Problem bewusst macht. Es lautet: Erst wenn man in sich ruht, kann sich Intuition einstellen.

Dann allerdings braucht man keinen Erziehungskurs mehr, weil der intuitive Umgang mit Kindern in jedem von uns angelegt ist. Den kann und muss man nicht lernen. Ich sehe eher die Gefahr, dass sich das Hamsterrad immer schneller dreht, wenn Eltern glauben, sie müssten jetzt noch dieses oder jenes Elternseminar belegen.

Dabei wäre es wichtig, seine Haltung zu ändern – dann lösen sich die meisten Probleme nämlich ganz von allein. Dafür muss man sich zum Beispiel eine längere Auszeit gönnen, und wenn es nur ab und zu ein mehrstündiger Spaziergang ist – allein, ohne Handy, ohne Hund, ohne zu joggen. Nach zwei, drei Stunden beginnt das Getriebensein zu verschwinden. Und plötzlich entsteht auch eine neue, gesunde Distanz zum Kind.

Elternkurse, die als reine Anleitung gedacht sind, lösen dieses Dauerstressproblem nicht. Anleitungen gehen nur in den Kopf, und der ist das Gegenteil von Intuition. Gar nicht vorstellen kann ich mir Elternkurse, bevor man überhaupt ein Kind hat. Ich halte es sogar für kontraproduktiv. Für Neu-Eltern ist es gerade wichtig, nicht mit dem Verstand an die Sache heranzugehen, sondern mit Gespür.“

**Michael Winterhoff, „Lasst Kinder wieder Kinder sein! Oder: Die Rückkehr zur Intuition“, Gütersloher Verlagshaus, 19,99 Euro ■*

FOTOS: k.zwo an, Focus

Schlagende Argumente

Wie halten Sie es mit Ohrfeige und Klaps? Zu diesem Thema wollen wir gemeinsam mit den Meinungsforschern des forsa-Instituts 1000 Mütter und Väter befragen. Dazu hätten wir aber auch sehr gern Ihre Meinung. Unsere Bitte an alle ELTERN-Leser und Eltern.de-User: Schreiben Sie uns, welche Erfahrungen Sie selbst mit körperlichen Strafen machen. Rutscht Ihnen auch mal die Hand aus, und wie geht es Ihnen damit? Lehnen Sie Schlagen grundsätzlich ab – oder finden Sie, ein Klaps bringt ein Kind nicht um? Die Ergebnisse der Befragung und ausgewählte Statements (auf Wunsch anonym) können Sie dann im Frühjahr in ELTERN lesen. Wir freuen uns über Ihren Kommentar – einfach eingeben unter: www.eltern.de/strafen

