

So funktioniert Elterntaining

Kinder großzuziehen kann ganz schön schwierig sein. Viele **Erziehungsprogramme** wollen Hilfestellung geben. Doch welche taugen was, welche nicht? Hier der große Überblick

Von Martina Radloff

So ein Geschrei! Ungläubig starre ich auf den Bildschirm. Da rotiert ein Knirps im Bob-der-Baumeister-Pyjama mit knallrotem Kopf auf dem Teppichboden – und brüllt, dass die Lautsprecher des Fernsehers schnarren. „Du bist blöd! Du bist blöd!“, kreischt der Kleine hysterisch. Und die dazugehörige Mutter streckt hilflos die Hände zur Kamera: „Ich kann nicht mehr...“ Das glaub' ich ihr aufs Wort. „Keine Angst, Mama“, flüstert meine zehnjährige Tochter Marie sensationslüstern, „gleich kommt die Super Nanny. Und dann gib'ts richtig Ärger!“

Erziehung ist zum Medienspektakel geworden. Big Brother im Kinderzimmer schafft Quoten, die bei den Sendern die Korken knallen lassen. Bis zu 5,5 Millionen Menschen sitzen zur besten Sendezeit vor dem Fernseher und warten darauf, dass wahlweise bei RTL „Super Nanny“ Katharina Saalfrank oder beim Schwestersender RTL II die zwei „Supermamas“ Aicha und Miriam anrücken, um in kürzester Zeit aus Alptraum-Bengeln liebe kleine Engel zu machen.

Wozu brauchen Eltern Super Nannys? „Na ja, es gibt ihnen das gute Gefühl, dass es in anderen Familien offensichtlich noch höher hergeht bei der Kindererziehung“, erklärt Diplom-Psychologe Michael Thiel das Interesse an der Familienberatung per Fernbedienung. „Und das Beste daran ist: Egal wie schlimm die Probleme sind – es gibt immer eine Lösung.“ Zumindest im Fernsehen. Denn in den eigenen Alltag lassen sich die „Rezepte“ der TV-Erzieher nicht mal so eben übertragen, meint der Erziehungswissenschaftler Peter Struck. „Jedes Kind ist anders, jede Familie und ihr Umfeld auch.“

Hilfe, ich brauche Hilfe!

Immer mehr Eltern suchen Expertenrat, wenn sie mit ihren Kindern nicht mehr klarkommen. Sie sprechen mit Lehrern und Psychologen, besuchen Elternkurse wie STEP, Triple P oder Kesserziehen. Die Nachfrage steigt. In Zahlen: 2003 gab es über 250 000 Beratungen in der Kinder- und Jugendhilfe – doppelt so viele wie vor zwölf Jahren. Auch das Statistische Bundesamt hat für die Erziehungsberatung eine Verdopplung der Termine zwischen 1994 bis 2000 errechnet. Seitdem stieg die Zahl der Beratungen noch einmal um neun Prozent. Je mehr Eltern sich dazu bekennen, desto mehr sinkt die Hemmschwelle bei anderen.

„Früher ging man zur Erziehungsberatung, wenn die Kinder Pubertätsprobleme zeigten“, weiß auch Struck, „heute reagieren schon die Eltern von Dreijährigen nervös.“ Und das bereits bei Kleinigkeiten. „Es geht dann um Dinge wie: Mein Kind will nicht ins Bett, hat Schwierigkeiten im Kindergarten, ist eifersüchtig aufs Baby“, zählt Roxana Petcov auf, eine der Herausgeberinnen der deutschen STEP-Kurse. „Bei älteren Kindern kracht's wegen anderer Dinge im Erziehungsalltag: zu langes Sitzen vor dem Fernseher oder dem Computer, Geschwisterstreit, Schulstress, die anspruchsvollen Wünsche von Sohn oder Tochter, ihr respektloses Verhalten – und vieles mehr.“ Wohl jeder, der Kinder hat, könnte zu dieser Liste beitragen.

Aber braucht man für die Lösung wirklich Regieanweisungen? „Für mich war es eher eine Art Nachhilfe“, sagt Christiane Eckert-Wulf (37) aus Essen. Die allein erziehende Mutter von Johannes (8), Malte (10) und Richard (13) hatte ihr Trio eigentlich ganz gut im Griff. „Aber abends war ich immer völlig fertig“, sagt sie. „Den ganzen Tag hatte ich diskutiert, verhandelt, gebeten, geschimpft, geschrien, doch nie wurde ganz selbstverständlich getan, was ich wollte. Irgendwann ging mir die Puste aus.“ Spontan besuchte sie einen Elternkurs der Volkshochschule.

Und was hat es gebracht? „Viel“, lacht Christiane. „Ich habe beispielsweise gelernt, Nein zu sagen. Das klingt so einfach, aber für mich war es unheimlich schwierig. Ich habe nach der Scheidung zu viel durchgehen lassen, weil ich nur noch Friede, Freude, Eierkuchen wollte. Das ging natürlich nicht gut. Heute diskutieren wir in einigen Fällen auch noch. Aber meine Entscheidung gilt. Auch wenn sie ‚Nein‘ lautet.“ Ein Sechs-Doppelstunden-Kurs hat's gebracht. So gut, dass die dreifache Mutter nach einem Nein jetzt sogar immer mal wieder „ausnahmsweise“ nachgibt. „Aber dann freuen sich die Jungs darüber.“

Die Eltern wollen perfekt sein

Die alte Weisheit „Ein paar hinter die Ohren haben noch keinem geschadet“ ist out, antiautoritäre Erziehung ebenfalls. Liebevolleres, gewaltloses, partnerschaftliches miteinander ist das Erziehungsziel.

Aber wie macht man das? „Es ist nicht leicht, heute Vater oder Mutter zu sein“, bestätigt der Sozialwissenschaftler Klaus Hurrelmann. Erziehung setzt inzwischen voraus, dass Eltern sich auf ihre Kinder einlassen, einen Ausgleich suchen, eine begleitende Rolle einnehmen. Das verlangt soziale und psychologische Kompetenz.“ Und die stellt sich nun mal nicht zwangsläufig mit der Geburt der Kinder ein. Jedenfalls nicht bei allen Eltern.

„Hinzu kommt, dass diese Elterngeneration sehr darauf bedacht ist, nichts falsch zu machen“, erklärt Diplom-Psychologe Michael Thiel den Beratungstrend. Der Anspruch an die eigenen Erziehungsfähigkeiten ist viel höher als bei früheren Generationen. „Dabei wissen sie sehr viel“, sagt der Familienpsychologe Wolfgang Bergmann, „nur hilft ihnen das Wissen nicht.“ Beispiel Sandkasten: Eine Mutter beobachtet ihr Kind beim Spielen. „Spiel doch mit den anderen Kindern“ sagt sie – sie will ja nicht, dass ihr Sohn ein Einzelgänger wird. Er steht auf, geht zu einem Kind, nimmt sich ein Förmchen und bekommt eine Schaufel Sand ins Gesicht. „Das ist mein Förmchen!“, kreischt der andere Knirps. „Hoffentlich wehrt er sich“, denkt die Mutter, „er darf sich nicht alles gefallen lassen.“ Doch ihr Sohn kommt gerannt und klammert sich heulend an sie. „Er kann sich ja auch nicht einfach ein Förmchen klauen“, rechtfertigt die Mutter des Sandwerfers die Reaktion. „Ihr Kind ist ja gefährlich aggressiv“, hält die andere dagegen.

Viele Kurse – große Unterschiede

Heute wird Kindern bereits im Sandkasten eine Vielzahl von Fähigkeiten abverlangt: Sie sollen schnell wechselnde Eindrücke verarbeiten, flexibel und anpassungsfähig sein, dabei gleichzeitig selbstbewusst und selbstbestimmt. Diese wenig konkreten Ziele müssen von Eltern mit Inhalt gefüllt werden – aber wie?

Dem einen hilft bereits ein Gespräch mit dem Lehrer, dem anderen der Austausch mit anderen Paaren. Und immer mehr besuchen Erziehungskurse. Doch da gibt es große Unterschiede: Während etwa das verhaltenstherapeutische Konzept Triple P sehr rigide ist, sind Eltern, die mehr auf die Einsicht ihrer Kinder setzen als auf deren Gehorsam aus Angst vor Strafe, mit individualpsychologisch orientierten Kursen besser bedient (siehe Übersicht Seite 24/25). Der Rest ist Geschmackssache. Und Durchhaltevermögen!

Denn die letzte Hürde steht dann unvermutet auf der Zielgeraden. „Die Computergeneration – also die Eltern von heute – sucht schnelle Lösungen nach dem Motto: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“, warnt Michael Thiel. „Aber in der Erziehung ist das von der Realität weit entfernt. ‚Wasch mich, aber mach mich nicht nass‘ funktioniert nicht – die Eltern müssen an sich selbst arbeiten.“ Und das ist kein Pappentil. „Erziehungsführerschein‘ ist sowieso ein Wort, das ich nicht mag“, sagt Wolfgang Bergmann. „Ein Kind ist kein Auto, das man reparieren und lenken kann. Erziehung ist mehr. Und Learning by Doing mitunter recht mühsam. Wie oft stillen? Schreien lassen oder nicht? Ins Elternbett nehmen? Im Alltag Regeln finden, konsequent sein – das heißt, unzähligen Herausforderungen standzuhalten. Patentrezepte? Nicht in Sicht.“

„Deshalb sollte man auch die Ratschläge der Fernseh-Erzieherinnen nicht unreflektiert bei den eigenen Kindern anwenden“, warnt Peter Struck. Also abschalten? „Nicht unbedingt“, so der Erziehungswissenschaftler. „Immerhin haben es diese Sendungen geschafft, auch Eltern zu erreichen, die sich sonst nie mit dem Thema auseinandergesetzt hätten.“ Die anderen betrachten es mit einer Haltung zwischen „Kuck mal, den anderen geht es ja genauso“ und „Soooo schlimm ist es bei uns aber nicht...“. Und wieso stehen Marie und ihr zwei Jahre älterer Bruder Moritz auf der Super Nanny? Ich glaube, für meine Kinder ist das Ganze so etwas wie „Jurassic Park“: Schaurig, spektakulär, unglaublich aber keine Gefahr fürs eigene Leben. Abwarten, sage ich da nur – mal sehen, was die Pubertät bringt.

INTERVIEW

Die Pädagogin Trudi Kühn, eine der Herausgeberinnen des STEP-Programms in Deutschland, über Bauchgefühl und Konsequenz in der Erziehung – und ihren wichtigsten Tipp für Mütter und Väter.

Familie&Co: Können Eltern, die ihre Kinder lieben, etwas Schwerwiegendes falsch machen?

Kühn: Sicher ist Liebe für unsere Kinder die Basis, auf der alles Gute – also auch gute Erziehung – gedeihen kann. Die Realität zeigt jedoch, dass Liebe allein oft nicht genügt.

Sie meinen das Verwöhnen?

Auch. Generell beginnt das Problem dort, wo Liebe missverstanden wird und deshalb unangemessen zum Ausdruck kommt, z.B. durch Verwöhnung, die abhängig macht: bedienen, statt dem Kind die Chance zu geben, selbstständig zu werden, oder grenzenloses Gewährenlassen, ohne gleichzeitig Verantwortung zu übergeben. Die Eltern sind nicht glücklich darüber, verhalten sich aber trotzdem so, weil sie keinen anderen Weg kennen.

Wo ist das berühmte Bauchgefühl geblieben, die Intuition – gibt es das gar nicht mehr?

Bei der Erziehung sind Herz und Verstand gefragt. Unsere globale Welt ist komplexer und schneller denn je. Es ist schwer, Schritt zu halten und sich in der Hektik des Alltags auf seinen gesunden Menschenverstand zu besinnen. Bei vielen ist er zusammen mit Intuition und Bauchgefühl zwar vorhanden, aber verschüttet unter sich widersprechenden Ratschlägen und verschiedenen Theorien.

Die meisten Eltern klagen über Dauerstress...

Genau. Wir agieren oft aus Stresssituationen heraus, die keinen Raum zur Wahrnehmung des Bauchgefühls lassen. Der Stress gibt den Ton an. Bei STEP lernen die Eltern, auch in solchen Lagen Herz und Verstand zu benutzen.

Was sind Ihrer Erfahrung nach heute die vorrangigsten Erziehungsfehler?

Das größte Dilemma besteht darin, dass Eltern zwischen zwei Erziehungsstilen schwanken – autoritär und laissez faire. So können sie nicht konsequent sein und verunsichern ihre Kinder dadurch, dass sie selbst unsicher sind. Daraus resultieren fast alle Probleme: Eltern sind sich oft nicht über ihre Grenzen im Klaren. Sie entscheiden nach Tagesstimmung, was die Kinder verwirrt, da es die Eltern unberechenbar macht. Hinzu kommt, dass viele das notwendige Nein-Sagen mit Liebesentzug verwechseln – und es deshalb fatalerweise ganz lassen. Auch fehlen in vielen Familien Rituale, die es für alle leichter machen, sich zu orientieren. Einweiterer Fehler ist, dass Eltern überfürsorglich sind, dabei aber übersehen, wie wichtig es ist, den Kindern mehr Freiräume zu gewähren, je älter sie werden.

Setzen heute nicht auch viele Erwachsene zu große Erwartungen in ihren Nachwuchs?

Auch das. Und sie empfinden dann andererseits enttäuschtes Desinteresse, wenn es nicht so läuft, wie sie möchten. Liebe zu zeigen heißt, das Kind in seiner Individualität anzunehmen und zu respektieren, seine Bemühungen anzuerkennen, seine Stärken zu fördern, aber nicht eigene verpasste Lebensträume durch das Kind erzwingen zu wollen.

Wenn Sie Eltern nur einen einzigen, wichtigen Rat geben dürften – welcher wäre das?

Entscheidend in der Erziehung ist, die Kinder als eigenständiges Wesen zu lieben und sie als solche wertzuschätzen. Das tun wir, indem wir echtes Interesse an ihnen und ihrem Leben zeigen, sie liebevoll-konsequent auf ihrem Weg ins Leben mit Ermutigung, Grenzen und Regeln begleiten und sie aus den Folgen ihrer Entscheidungen lernen lassen: Wir geben Liebe, Freiräume und Orientierung.

STEP

So geht es: Wichtig ist eine abendliche (und morgendliche, ebenso eine Tages-) Routine. Es gibt dem Kind Sicherheit, sich innerhalb dieses Rahmens zu bewegen. Beispiel für abends: Abendessen, ausziehen, Zähne putzen, Gute-Nacht-Geschichte – schließlich wird das Licht zu einer bestimmten Uhrzeit ausgemacht. Das Zu-Bett-Gehen ist dann nur Teil des täglichen Ablaufs und steht nicht ständig aufs Neue zur Diskussion. Wenn das Kind wieder aufsteht und ins Wohnzimmer kommt, muss man entsprechend dem Alter des Kindes handeln. Bei kleineren Kindern vergewissern sich die Eltern erst, ob seine Grundbedürfnisse gedeckt sind (Vielleicht ist es nass?). Sagen Sie zum Beispiel freundlich, bestimmt und auf gleicher Augenhöhe und mit der Überzeugung, dem Vertrauen und in der Erwartung, dass das Kind kooperiert: „Mama und Papa brauchen Zeit füreinander. Du kannst alleine in dein Zimmer gehen oder ich gehe mit dir. Du entscheidest.“

Roxana Petcov, hrsg. Von STEP-Deutschland

ZIEL

Demokratische Erziehung, die Gleichwertigkeit von Eltern und Kindern steht im Zentrum. Der Umgang mit Kindern ist von Ermutigung, Disziplin und dem Willen zur Problemlösung geprägt. Kinder sind motiviert, wenn sie ernst genommen werden, sie sollten früh in Entscheidungen einbezogen werden.

INFO

In den USA zählt STEP zu den führenden Elternkursen, bei uns wird es durch Prof. Klaus Hurrelmann betreut. Für Eltern mit grundsätzlichem Interesse an Erziehung. Dauer: 10 Abende à zwei Stunden, anschließend Elternstammtische. Eltern müssen „Hausaufgaben“ machen und das Handbuch durcharbeiten. Kosten: ca. 190 Euro pro Person. Kontakt: www.instep-online.de; Buchtipp: Don sen. Dinkmeyer u.a., Step – das Elternbuch. Die ersten 6 Jahre, Beltz, 15,90 Euro.

„Manchmal hilft der Mut zum Mix...“

Der Diplom-Psychologe Michael Thiel empfiehlt Eltern, in deren Nähe entweder keine Elternkurse angeboten werden oder die sich (noch) nicht auf ein Programm festlegen mögen oder die einfach nur kreative Anstöße für die Erziehung ihrer Kinder suchen: „Jeder Kurs hat aus psychologischer Sicht ein Erziehungs-Highlight. Nehmen Sie sich doch aus jedem Erziehungsprogramm etwas!“ Für Familie&Co hat er einen Erziehungs-Mix zusammengestellt, der die besten Ideen aus den verschiedenen Kursen vereint:

- **Aus dem Positive Parenting Program** sollten Sie die Konsequenz auf unangemessenes Verhalten übernehmen: Das Kind weiß genau, welche Reaktionen auf unerwünschtes Verhalten erfolgen – und hat die Entscheidungsfreiheit, sich anders zu benehmen oder die Konsequenz zu tragen. Und ein „Aus-Raum“, wie ihn zum Beispiel das Triple-P-Programm vorsieht, kann auf eher flippige, chaotische Kinder wegen der erzielten Reizeindämmung geradezu erholsam wirken.
- **Wenn sich zu dieser Konsequenz** noch die tägliche Familienkonferenz des Familientrainings à la Gordon gesellt, mittels der Eltern und Kinder miteinander reden, in Kontakt bleiben und Probleme gemeinsam lösen sollen, wird die Familiensituation sehr liebevoll und menschlich. Die psychologische Bindung zwischen Eltern und Kindern wird durch das tägliche respektvolle Gespräch verstärkt – das ist besonders wichtig in den Krisenzeiten ab der Pubertät.
- Die **so genannten „Edelstein-Momente“** aus dem Kess-Programm, in denen sich Eltern einen Moment ausschließlich und intensiv mit einem Kind beschäftigen, sollten zu einer Pflicht wie das tägliche Zähneputzen werden. Dem Kind wird damit signalisiert: „Es gibt in diesem Moment nichts Wichtigeres auf der Welt als dich und mich!“ Das stärkt das Selbstwertgefühl der Kids und ermutigt sie, alles zu erzählen, was sie jeweils beschäftigt. Das ist die beste Vorbeugung gegen Kriminalität, Drogenmissbrauch und andere Verhaltensauffälligkeiten.
- **Bei STEP ist der zentrale Gedanke**, zwischen „Tat und Täter“ zu unterscheiden. Das bedeutet: Was das Kind auch getan hat für seine Eltern ist und bleibt es ein liebenswerter, wertvoller Mensch, auch wenn sein Tun getadelt wird. Diese Reaktion gibt dem Kind aber das Selbstvertrauen, für Fehler einzustehen, ohne sich selbst in Frage zu stellen: „So wie ich bin, bin ich grundsätzlich gut – aber ich muss an mir arbeiten.“ Wer so aufwächst, wird Schwierigkeiten nicht ausweichen, sondern sie bewältigen – und bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen.
- **Schließlich werden beim „Starke Eltern – Starke Kinder“-Programm** die Eltern aufgefordert, ihr Verhalten zu reflektieren und ihre Kinder ernst zu nehmen. Sie sollen sich klar machen, wohin die Erziehungsreise mit ihrem Kind gehen soll, welche Werte sie vermitteln und vorleben wollen. Und ganz wichtig: Eltern und Kinder respektieren sich gegenseitig – auch wenn sie einander manchmal so gar nicht verstehen können...