

Eltern stark machen - oder: warum ist Elternarbeit so wichtig?

Von Margrit Hasselmann

"Ich will doch nur Dein Bestes!!!" Wie oft haben wir diesen Ausspruch von unseren Eltern gehört oder manchmal auch nur gefühlt. Und wir alle erinnern uns an Situationen mit unseren Eltern, die uns wirklich nicht gefallen haben, wo wir sauer auf sie waren, so richtig stinkig...

Auf der anderen Seite, wenn wir dann selbst Eltern sind, merken wir, wie schwer das alles sein kann. Da haben wir uns auf das Kind gefreut, und immer wieder fühlen wir auch sehr intensiv, welche Bereicherung des Lebens dieses Mutter- oder Vater-Sein für uns ist.

Aber dann gibt es auch die ganz anderen Situationen: eigentlich war alles ganz entspannt, und auf einmal, wegen einer kleinen Bemerkung oder des Runzelns der Stirn... und die Wogen schlagen hoch. Dies Gefühl, mal wieder alles falsch gemacht zu haben. Oder Ärger - aber warum dieser Ärger in mir, ich liebe doch mein Kind!!

Und dann die Gespräche mit dem Partner oder Freunden, Familienangehörigen - alle können was dazu sagen, sehen es anders oder ähnlich, sagen mir, ich sollte doch... Aber wie?? Und dann ist da die totale Verunsicherung, es werden Ratgeber gelesen, das hört sich so einfach und logisch an... und in der Realität ist doch wieder alles ganz anders...

"Lehrers Kinder, Pfarrers Vieh, gedeihen selten oder nie!" ist dann ein Spruch, der uns vielleicht wieder etwas beruhigt, macht er doch deutlich, dass selbst die Fachleute Schwierigkeiten mit der Erziehung haben. Dass von Beruf Psychologe sein nicht automatisch bedeutet, 'wohlgeratene' Kinder zu haben. Zu Hause scheinen dann alle betriebsblind zu sein...

Also - **was tun???**

Akzeptieren

"Ich will doch nur Dein Bestes!" stimmt für alle Eltern. Alle Eltern bemühen sich nach ihren Kräften und Fähigkeiten, ihre Kinder auf dem Weg in ein zufriedenes, erfülltes Erwachsenenleben zu begleiten. Sehr unterschiedlich sind die Ansichten, wie dieses Begleiten auszusehen hat. Erziehung als Formen, Erziehung als Fördern, Erziehung als Wachsenlassen... ??? Es gibt sehr komplexe und/oder konträre Einstellungen, Moralvorstellungen, ethische Grundsätze - wer entscheidet, was richtig oder falsch ist? Das Wichtigste aber ist zu akzeptieren, dass - auch wenn ich mich noch so sehr bemühe, auch wenn ich noch so viel weiß, auch wenn ich mir noch so viel Hilfe hole - dass ich Fehler machen werde!! In meinen eigenen Augen, nach Ansicht des Partners, der Umwelt und ganz, ganz sicher nach Meinung meines Kindes. Ich kann mich noch so sehr bemühen, ich werde es nie alles RICHTIG machen!

Mich selbst gut kennen

"Kinder sind Seismographen für die Schwächen ihrer Eltern." - Wie oft erleben wir, dass in Konfliktsituationen das Kind, der Jugendliche genau **den** Punkt bei uns treffen. Wie oft erleben wir, dass wir uns hinterher fragen, wieso hab ich doch JA gesagt, wieso ist die Situation so eskaliert? Wenn wir uns mit unseren Eigenarten, Bedürfnissen, Wünschen, Träumen, Anforderungen... nicht genau kennen, sondern lieber ein goldigeres Bild von uns pflegen, dann finden unsere Kinder immer wieder Wege, uns zu 'manipulieren'. Dabei ist dieses nicht negativ gemeint, denn es ist erstmal einfach OK, dass unser Kind seinen Willen durchsetzen will. Und diese 'Manipulation' läuft gerade bei kleineren Kindern und manchmal auch bei Jugendlichen sehr unbewusst ab. Wenn ich mich selbst gut kenne, weiß ich genau (meist jedenfalls), was ich will und was nicht. Was ich toleriere, was ich gut heiße, wo ich

schmunzele und wann ich ein Auge zudrücke... Und wenn ich dieses weiß, dann kann ich zu mir und meinen Ansichten und ethischen Grundsätzen stehen. Und meinem Kind damit auch eine Verlässlichkeit, eine sichere Basis geben.

Konfliktfähig sein

Wenn ich dann weiß, wie meine Ansichten sind, was ich mir von meinem Kind wünsche, kann ich auch klar auftreten in dem, was ich an Regeln und Normen vermitteln will. Wir haben alle den Wunsch, die besten Freunde unserer Kinder zu sein. Und trotzdem ist es äußerst wichtig zu verinnerlichen, dass wir als **Eltern** gefordert sind. Ein Ohr zu haben für die Sorgen und Nöte heißt nicht, Verbündete und Freund zu sein in allen Lebenslagen. Sondern zum Elternsein gehört, Grenzen zu setzen. Und deren Einhaltung zu überwachen! Das ist ein Job, der nicht besonders viel Spaß macht! Aber den kann uns niemand abnehmen, denn Schule oder Umwelt haben zwar einen gewissen Einfluss auf unseren Nachwuchs, aber das primär Prägende ist das Elternhaus. Und wenn nicht von klein auf mit den Kindern Grenzen ausgehandelt und gesetzt werden, dann haben wir in der Pubertät die "alleinerziehenden Jugendlichen", die das Leben in der Familie manchmal bald unerträglich machen. Wir wissen, dass in der Pubertät das Sich-Abarbeiten an den Grenzen des Anderen zur Ausbildung der Heranwachsenden-Identität nötig ist. Nur wir hätten es gern, dass unsere Kinder diesen Schritt überspringen oder aber mit Außenstehenden machen. Es ist oft unangenehm, den Ärger oder die Wut des Jugendlichen zu spüren ("Alle anderen dürfen länger... öfter...bekommen mehr Taschengeld... - Du bist so blöd...gemein...ungerecht....altmodisch..." die Liste lässt sich beliebig verlängern). Und doch ist es so wichtig, zu den eigenen Grundsätzen zu stehen. Rückmeldungen von Kindern die bei äußerst großzügigen oder sich widersprüchlich verhaltenden Eltern aufgewachsen sind: "Ich habe immer gedacht, meine Mutter (mein Vater) liebt mich nicht, das schien ihr (ihm) alles egal zu sein!"

Mich wertschätzend verhalten

Wenn ich davon überzeugt bin, dass ich OK bin - so, wie ich bin, mit meinen Stärken, aber auch meinen Schwächen - kann ich die andere Person so nehmen, wie sie ist. Das heißt noch lange nicht, dass ich am Anderen alles gutheißen und ertragen muss. Aber diese Grundakzeptanz gibt der anderen Person das Gefühl, angenommen zu sein, gemocht, geliebt zu werden, um seiner oder ihrer Selbst willen. Wenn mir außerdem noch bewusst ist, dass ich in mich selbst schauen kann aber nicht in den Anderen. Dass ich meine Gefühle, Wünsche, Erwartungen äußern kann, dass ich aber nicht weiß, was dieses in der anderen Person auslöst. Wenn ich weiß, dass es meine Interpretationen sind, nach denen ich die Reaktionen des Anderen beurteile. Wenn ich all dies weiß, dann ist mir bewusst, dass dies **meine** Konstruktion der Wirklichkeit ist. Der Andere spielt in einem anderen "Film". Wichtig in Beziehungen ist immer wieder, sich dieser unterschiedlichen "Filme" bewusst zu sein, sie sich gegenseitig zu veröffentlichen und zu wissen, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern dass es **einfach** unterschiedliche Wahrnehmungen sind. Das Richtig oder Falsch ergibt sich erst durch die Interpretation der - der jeweiligen Person - inliegenden Werte und Normen.

Einfach....???

Ja, eigentlich ist das Eltern-Sein und die Erziehung ganz einfach, wenn man die grundlegenden Regeln für ein zufriedenes und erfülltes Leben tatsächlich selbst kennt, umsetzen und in Gänge leben würde. Nur: "Das Einfachste ist das Schwerste!" und

"Binsenweisheiten" heißen nicht so, weil diese Weisheit so leicht umzusetzen wäre. Nein, wir hören diese "Weisheiten" so oft und doch gehen sie in die "Binsen".

In der Suchtprävention sagen wir, dass es die Lebenskompetenz ist, die "protektiven Faktoren", das "Kohärenzgefühl", was am meisten hilft ein "starker" Mensch zu werden oder sein. Nur wir sind doch bald alle selbst mit Defiziten, schrägen Weichenstellungen, Ängsten oder sogar psychischen Verformungen aufgewachsen oder haben uns bis zu Unkenntlichkeit an vermeintliche Normen oder Glücksbringer angepasst.

Wie sollen wir dann authentisch, empathisch, überzeugend, als Vorbilder... agieren???

Nein, aber ich kann lernen...

- oder: warum Elternarbeit so wichtig ist...

Ich kann lernen und erfahren, welches die Grundlagen für ein zufriedenes und glückliches Leben für mich sind. Ich kann lernen, mich zu hinterfragen, aber auch zu mir selbst zu stehen. Ich kann lernen, dem Anderen wertschätzend zu begegnen ohne mich selbst dabei zu verlieren. Ich kann erfahren, dass meine Wirklichkeit mein Film ist, der Film meines Gegenüber aber ein anderer sein kann. Ich kann lernen und erfahren, dass ich keine Angst haben muss und deshalb die andere Person so sein lassen kann... Die "Hohe Schule" des menschlichen Miteinander, die mir in meinem Leben sehr viel hilft... Und wenn ich dann auch noch lerne, Kinder und Jugendliche anzuleiten, ohne mich mit ihnen auf gleiche Stufe zu stellen, aber auch ohne mich zu erhöhen, dann bin ich perfekt! Aber: siehe oben, Grundlage für ein gutes Eltern-Sein ist die Akzeptanz, dass ich nicht alles richtig machen werde, nicht alles richtig machen kann.

Dieses alles kann ich lernen in der "Schule des Lebens" und das kann manchmal sehr mühsam, langsam und/oder hart sein, da ich alles Stück für Stück erkennen und mir selbst beibringen muss. Oder ich kann lernen von und mit anderen Eltern, von Fachleuten, von Menschen mit Außenperspektive, die vielleicht meine blinden Flecken eher sehen können. In unserer Gesellschaft ist immer noch tief verankert, dass jeder Mensch per se eine gute Mutter oder ein guter Vater ist. Und wer diesem Bild nicht entspricht (tatsächlich oder vermeintlich), hat das Gefühl, versagt zu haben und immer wieder Selbstzweifel. Anstatt souverän mit der Elternrolle umzugehen und sich Anleitung und Hilfe zu holen (wie dies auch jede Person macht, wenn sie Auto fahren lernt), wird versucht, familienintern mit allen Problemen umzugehen. Und wenn die Problematik nicht mehr zu übersehen ist, wird die "Schuld" den Lehrern, Ausbildern, Freunden... der Gesellschaft zugeschoben. Genau daran krankt auch oft das Verhältniss zwischen Eltern und Lehrern: die Mutter/der Vater fühlt sich in der Erziehungskompetenz angegriffen, wenn der Lehrer etwas bemängelt und andersherum. Und deshalb gibt es in der Kommunikation so oft eine "Vorwärtsverteidigung" und nicht ein kooperatives Miteinander.

Wie...???

Ich kann Bücher lesen, Fachzeitschriften... Ich kann zu Vorträgen gehen über die Entwicklungspsychologie des Kindes, Erziehungsstile, Gewalt- und/oder Suchtprävention, Fernseh- und Internetkonsum... Alles dies erweitert meinen Horizont, gibt mir mehr Wissen, beantwortet viele Fragen. Aber wenn ich ganz ehrlich bin, hätte ich doch als Elternteil gern **Patentrezepte** für schwierige Lebenslagen mit den Kindern. Das würde ich nie so sagen, aber eigentlich würde es mich sehr beruhigen und zufrieden stellen, wenn ich genau wüßte was ich bei der nächsten schwierigen Situation zu tun hätte oder wie ich einen "Kleinkrieg" deeskalieren und in den Griff bekomme. Außerdem würde es mir Recht geben, wenn das nächste Mal der Lehrer meines Kindes, meine Mutter, die Nachbarin... Kritik an meinem Verhalten äußert.

Nur: wenn ich das oben Geschriebene richtig verstanden habe, dann geht es nicht so sehr um Wissen, dann geht es nicht um allgemeingültige Rezepte, sondern dann geht es um mich

und mein Verhalten, mein Sein, meine Vorbildrolle. Dann geht es um Einstellungen und womöglich Verhaltensänderungen. Und da reicht es nicht, zu lesen oder zuzuhören, obwohl es ein Anfang ist. Es geht um Reflektion und Übung - wie immer im Leben (schon wieder eine Binsenweisheit). Und das geht meist am besten, wenn ich nicht allein bin. Doch die anderen Eltern erreiche ich nur, wenn sie sehen, dass es ihnen "was bringt".

Was bringt's? - oder wie motiviere ich Eltern...

Der Anfang könnte gemacht werden auf einem **Kindergarten-** oder **Klassen-Elternabend**. Dieses Thema anschneiden, erklären, und dann mit den anderen Eltern (oder auch nur einer kleineren Gruppe) beratschlagen, unter welchen Bedingungen sie Lust hätten sich zu treffen und auszutauschen. Und welche Atmosphäre, welche Räumlichkeiten, welche Personengruppen (Lehrkraft dabei? Womöglich mal mit Kindern?), welche Methoden sollten da sein. Das könnte dann z.B. ein **Eltern-Stammtisch** oder Tischgruppen-Abende oder... sein.

Die Eltern eines Kindergartens, einer Klasse oder Schule, könnten sich aber auch professionelle Hilfe von außen holen für **thematische oder methodische Elternabende** bis hin zu **Elterntrainings**. Wichtig ist dabei immer, mit einer kleinen Gruppe von Eltern die **Vorbereitung gemeinsam** zu organisieren, damit von vornherein der Elternwille und -wunsch berücksichtigt wird.

Der Fehler bei solchen Planungen liegt oft darin, dass organisiert wird, was man annimmt, was Eltern wissen oder lernen sollten. Und für diejenigen meint mitdenken zu müssen, die ja nicht anwesend sind und es doch so nötig hätten!!!

Erfolg wird man mit einer solchen Elternarbeit nur haben, wenn für die Eltern sehr deutlich wird, warum es gut ist, ihre Zeit für eine solche Veranstaltung zu "opfern". Das Typische ist, dass - solange das Kind nicht "in den Brunnen gefallen ist" - Eltern denken, das geht sie nichts an, das wird schon gut gehen. Außerdem sind die Abende oder die Wochenenden ja genau die Zeit, die die Familie endlich mal zusammen hat und jede/r sich auch erholen kann.

Deshalb wird es nötig sein, direkt **an den Bedürfnissen von Elterngruppen anzusetzen** und dann auf den Schneeballeffekt zu vertrauen. Die beste Werbung ist, wenn Eltern erzählen, wie gut etwas war. Dass es ihnen etwas gebracht hat und - ganz wichtig - dass es Spaß gemacht hat!

Es könnten Trainings laufen zu Kommunikation und/oder Mediation. Oder zu Alternativen in den eigenen Verhaltensweisen in Konfliktsituationen (Rollenspiele, theaterpädagogische Übungen, niedrigschwellige therapeutische Settings...). Oder zur Klärung von eigener Rolle und Verhalten (erlebnispädagogische Übungen, Rollenspiele...) Oder zu Konfliktsituationen mit Lehrkräften und/oder Schulleitung für Eltern des Elternbeirats oder für die allgemeine Elternschaft. Es könnte Mütter/Töchter oder Väter/Söhne-Seminare geben... Möglichkeiten und Sinnvolles gibt es vieles...

Nobody's perfect - aber es lohnt sich und kann sehr viel Spaß machen, sich als Elternteil weiter zu entwickeln. Und das Schöne daran ist: den Erfolg sieht man in der eigenen Familie!!