

Entspannt erziehen: Auf die Blickrichtung kommt es an

Erziehung ist kein Kinderspiel. Mütter und Väter möchten ihre Kinder zu verantwortungsvollen, selbstständigen und lebensfrohen Menschen erziehen, mit denen sie partnerschaftlich umgehen können. Doch der Familienalltag sieht oft ganz anders aus: Trödeln am Morgen, Gezeter ums Aufräumen oder Stress mit den Hausaufgaben. Wenn Kinder quengeln, nerven und wüten, fühlen sich viele Eltern verunsichert, überfordert oder gar hilflos. Häufig versuchen sie dann, das störende Verhalten des Kindes durch Drohungen oder Strafen zu bekämpfen - und verstricken sich dadurch in einen Kreislauf gegenseitiger Entmutigung.

Ein grundlegender Perspektivwechsel hilft gestressten Eltern, eine entspannte und respektvolle Erziehungshaltung zu entwickeln. Ein erster Schritt in diese Richtung kann eine Phantasiereise in die eigene Kindheit sein: Zu überlegen, in welchen Situationen man sich als Kind besonders wohl gefühlt hat, eröffnet einen ganz neuen Blick auf die Bedürfnisse des eigenen Nachwuchses.

Kinder möchten dazugehören, wichtig sein, mitbestimmen dürfen, sich geborgen und sicher fühlen. Eltern, die diese sozialen Grundbedürfnisse ihrer Kinder berücksichtigen, können schwierige Situationen im Erziehungsalltag besser verstehen und handhaben. Wenn es einmal hoch hergeht, ist der Blick darauf, was Kinder mit ihrem Verhalten eigentlich ausdrücken wollen, besonders wichtig: Wenn das Kind durch sein Trödeln am Morgen immer wieder einen Machtkampf provoziert, signalisiert es damit möglicherweise seinen Wunsch nach mehr Selbstständigkeit. Eltern, die diese eigentliche Botschaft hinter dem störenden Verhalten ihres Kindes erkennen, fällt es viel leichter, angemessen zu reagieren.

Wie sehr ein solcher Wechsel der Perspektive allen Beteiligten hilft, mit schwierigen Situationen im Familienalltag besser umzugehen, belegt eine Studie zum Elternkurs „Kess-erziehen“ (kooperativ-ermutigend-sozial-situationsorientiert).

„Kess-erziehen“ macht Eltern zunächst einmal bewusst, welche Botschaften sich hinter den störenden Verhaltensweisen ihrer Kinder verbergen. Auf dieser Basis vermittelt der Elternkurs hilfreiche Strategien, um Konfliktsituationen zu entschärfen, Kinder zu ermutigen und Probleme gemeinsam zu lösen. Der im September 2010 veröffentlichte Forschungsbericht bestätigt die große praktische Bedeutsamkeit des Kurskonzeptes, das unter Federführung der AKF - Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung von Pädagogen und Psychologen entwickelt wurde und insbesondere auf das „Wie“ des Miteinanders eingeht.

Die vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie durchgeführte wissenschaftliche Begleitstudie zeigt, dass der Elternkurs „Kess-erziehen“ die Erziehungskompetenz deutlich steigert und Eltern dabei unterstützt, förderliche Verhaltensweisen in ihren Familienalltag zu integrieren. Durch die Kursteilnahme nehmen Frustration, Versagensgefühle und Selbstzweifel der Eltern ab. Über 90% der Kursteilnehmer bewerten die Kursthemen insgesamt als wichtig und begegnen ihren Kindern verständnisvoller. Selbst ein Jahr nach dem Kurs fühlen sich über zwei Drittel der befragten Mütter und Väter in Erziehungsfragen weniger gestresst, können Konflikte mit ihren Kindern besser lösen und notwendige Grenzen leichter ziehen.

Weitere Informationen zum Elternkurs „Kess-erziehen“ gibt es auf: www.kess-erziehen.de