

# STARKE ELTERN – STARKE KINDER

❖ Text: Maria Meurer Fotos: Anne Wirtz

Gehorsam ist out in der Kindererziehung. Eltern von heute wünschen sich selbstständige Kinder. Doch ohne Grenzen geht es nicht – und da stoßen auch manche Eltern schnell an ihre Grenzen. Zum Glück gibt es Kurse, die den Erziehungsberechtigten auf die Sprünge helfen

**B**alu, der dicke Bär aus Disneys Dschungelbuch, versucht es mit Gemütlichkeit. Sein weiches Fell sorgt für Wärme, ist aber auch dick genug, dass es nicht jeden Knuff des ungestümen Menschenkinds Mogli übelnimmt.

Manchmal wünscht sich Eva Nienkerke aus Erkelenz, sie wäre so stark und gelassen wie Balu. Die 30-jährige ist Mutter von zwei lebhaften Kindern: Alexander, 4, und Sarah, 2. Bis vor wenigen Wochen kam sie häufig entnervt vom Wocheneinkauf nach Hause. Alexander wehrte sich buchstäblich mit Händen und Füßen dagegen, ins Auto einzusteigen. Mutter und Sohn lieferten sich unter mitleidigen und manchmal auch missbilligenden Blicken der Passanten wahre Ringkämpfe auf dem Supermarktparkplatz und waren anschließend fix und fertig. „Es nutzte überhaupt nichts zu schimpfen oder zu schreien“, erinnert sich Eva Nienkerke. Im Gegenteil: Je lauter sie wurde, desto schlimmer wurde der Streit. Auch zu Hause versuchte der Junge oft, seinen Willen mit Geschrei und knallenden Türen durchzusetzen, oder brach in Jähzorn aus, wenn er nicht noch mehr Süßigkeiten bekam oder mit dem Hopsen auf der Couch aufhören sollte. Mutter und Vater reagierten auf die kleine Nervensäge meist mit Schimpfen oder Strafen. „Die Situation zu Hause schaukelte sich immer mehr auf.“

Wie hätte der Bär Balu wohl eine solche Situation gemeistert? „Balu lässt sich vom kindlichen Übermut nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Er weicht aber auch keinen Millimeter, wenn er einmal etwas beschlossen hat“, sagt die Gesprächstherapeutin Elisabeth Kempkes aus Düsseldorf. Für sie verkörpert die sympathische Trickfigur aus dem Dschungelbuch ideale Elternei-

enschaften. Balu dient ihr deshalb als Vorbild in ihren Kursen für Eltern und angehende Elterntainerinnen. Dort arbeitet sie nach dem Programm „Starke Eltern – Starke Kinder“. Das Konzept stammt vom Deutschen Kinderschutzbund und wird auch in vielen evangelischen Erziehungsberatungsstellen im Rheinland praktiziert. Elisabeth Kempkes hat in den Neunzigerjahren an der Entwicklung des Programms mitgewirkt und vermittelt heute die Inhalte auch im Evangelischen Erwachsenenbildungswerk Nordrhein.

In den Elternkursen treffen sich Eltern wie Eva Nienkerke, die von Balus Selbstvertrauen träumen. Klar, auch sie wollen, dass aus ihren Kleinen etwas wird, dass sie gesund aufwachsen, ihnen nichts Schlimmes zustößt und sie bekommen, was sie brauchen. Doch da fangen die Fragen schon an: Was brauchen Kinder eigentlich? Und wo geht es wirklich lang?

Noch in den Fünfzigerjahren war die Richtung klar: Mutter und Vater gaben Befehle, die Kinder gehorchten. Seither haben sich die Erziehungsziele verändert: Gehorsam ist out. Eltern möchten selbstständige Kinder, die wissen, was sie wollen. Aber das, was Kinder wollen, ist leider nicht immer gut für sie. Und schon stehen Eltern vor der Frage, wie sie die nötigen Grenzen setzen und durchsetzen können. „Wir bestärken Eltern darin, Grenzen zu setzen, also ‚Nein‘ zu sagen und damit den Kindern zu ermöglichen, mit Frust umgehen zu lernen“, erklärt Kempkes. Vielen Eltern sei nicht bewusst, dass sie den Kleinen keinen Gefallen tun, wenn sie zu allem ‚Ja‘ sagen. Statt Harmonie haben sie dann mehr Machtkämpfe, als ihnen lieb ist. Und täglich quält das schlechte Gewissen: Was mache ich falsch?

„Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder, aber die Mittel, die sie dazu einset-

zen, bewirken oft das Gegenteil“, sagt Elisabeth Kempkes. Wie viel Nahrung ein Kind braucht und wie es gewickelt wird, lernen Eltern in der Geburtsvorbereitung. Aber: „Eltern lernen nicht, wie sich kindliches Verhalten entwickelt“, bedauert die Familientherapeutin. Sie erzählt den angehenden Kursleiterinnen gern das Beispiel vom sieben Monate alten Krabbelkind. Es hat den Blumentopf in der Zimmerecke entdeckt und will ihn – völlig normal für sein Alter – genauer untersuchen. Wenn die kleinen Händchen die Erde auf dem Teppichboden verstreuen, stürzen plötzlich alle Erwachsenen im Raum herbei. Spielt das Kind dagegen in sich versunken mit Bauklötzen, ist das keinem Erwachsenen auch nur ein Wort wert. Die Folge: Das Kind wird bei nächster Gelegenheit wieder zum Blumentopf krabbeln. Dass der Wortschwall und die Zuwendung nur dazu dienen, dem Kind beizubringen, die Schweinerei zu unterlassen, versteht das Baby nicht. Das Kind erlebt nur, dass sich plötzlich alle kümmern.

Wenn aus dem Krabbelkind einmal ein Jugendlicher wird, kann es sein, dass er sich weigert, die Spülmaschine auszuräumen. Das wird dann in der Familie zum Thema heißer Diskussionen. Die Kleinkind-Lektion ist gelernt: Wäre die Spülmaschine ausgeräumt, wenn die Eltern von der Arbeit heimkommen, würde das als selbstverständlich hingenommen. So aber bekommt auch der Jugendliche die ganze – negative – Aufmerksamkeit der Eltern.

Um so standfest und selbstsicher zu sein wie Balu, müssen Eltern Vertrauen darin haben, dass sie das Richtige tun. Nicht einfach in einer Zeit, wo Erziehungsberechtigte mit ihren Fragen oft allein dastehen und viele zum Teil gegensätzliche Ratschläge bekommen. Wo sie sich selbst unter Druck setzen, ihrem Kind alles zu ge-



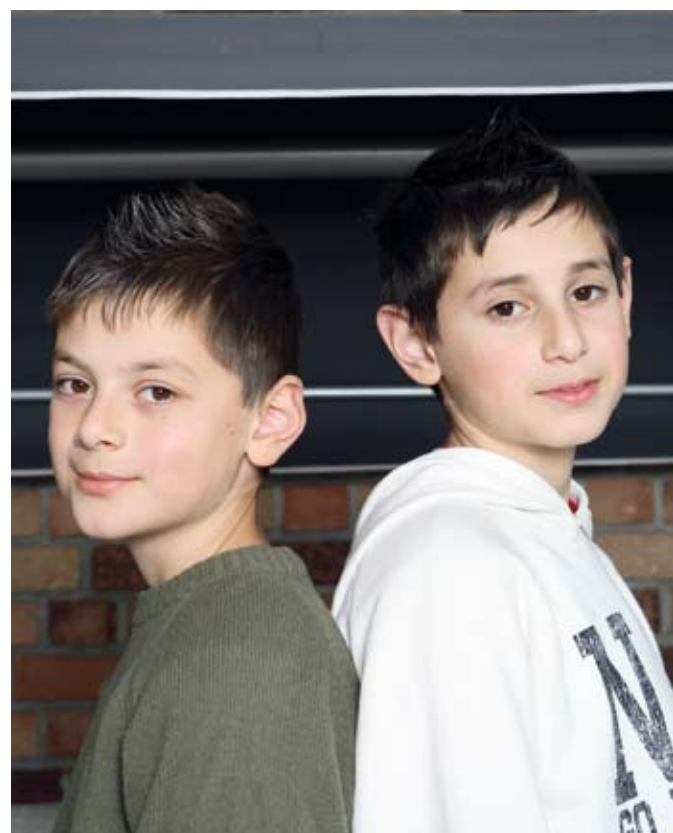
**F**amilie Nienkerke:  
Seit die Mutter das Verhalten ihrer Kinder besser versteht, gibt es viel weniger Streit





### **amilie Alper:**

Eine entnervte Mutter  
und heulende Kinder?  
Das ist Vergangenheit.  
Heute sind alle viel  
entspannter



ben, damit es sich zu einem erfolgreichen Mitglied der Gesellschaft entwickelt. Da ist es ungeheuer schwer, an sich selbst und seine Fähigkeiten zu glauben.

An dieser Stelle setzen Elternkurse an, die nach dem Programm „Starke Eltern – Starke Kinder“ oder dem vergleichbaren amerikanischen Konzept „Step“ aufgebaut sind. Eltern lernen, ihr eigenes Verhalten zu analysieren. „80 Prozent des Verhaltens gucken sich Kinder bei den Eltern ab“, stellt Psychotherapeutin Kempkes klar. Ebenso wenig wie der schludrige Vater seinen Sohn zu Ordnung und Sauberkeit erziehen kann, kann die ständig nörgelnde Mutter erwarten, dass ihre Tochter respektvoll und freundlich mit ihr umgeht.

Stattdessen sollten sie ihr Kind lieber öfter mal loben. Judith Cervigné aus Aldenhoven, Leiterin von Elternkursen in den evangelischen Kirchenkreisen Jülich und Aachen, verdeutlicht das am liebsten mit einem Rollenspiel. Gleich zu Kursbeginn bittet sie einen Teilnehmer etwas auszuschnitten. Keine leichte Aufgabe – erst recht, wenn Judith Cervigné den sich mit Schere und Papier abmühenden Vater nörgelnd umkreist. „Bist du immer noch nicht fertig?“, drängt sie und rügt: „Da könntest du aber genauer entlangschneiden.“ In der nächsten Runde hält sich die Kursleiterin dagegen zurück und lobt nur ab und zu, wie gut die Arbeit vorankommt. Ergebnis des Rollenspiels: Die Erwachsenen erfüllen die Aufgabe beim zweiten Versuch schneller und besser. „Dass ihr eigenes Verhalten zu Hause genauso auf ihre Kinder wirkt, ist den Eltern überhaupt nicht bewusst“, erklärt Judith Cervigné, selbst Mutter von fünf Kindern.

Wenn es dann Streit gibt, kommen sich Eltern oft machtlos vor und greifen zu den falschen Mitteln. „Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht alle Handlungen“, gibt Kursleiterin Cervigné als Regel aus. „Ich darf auch mal richtig wütend sein, aber ich darf mich nicht dazu hinreißen lassen, blindwütig rumzubrüllen oder gar zu schlagen.“ So empfiehlt sie ihren Kursteilnehmern, in solchen Momenten erst mal innezuhalten und sich die Situation von außen anzuschauen. Wer nicht gleich aus der Haut fährt, weil die 13-jährige Tochter

eine freche Antwort gibt, kann das Verhalten des Teenies als das einstufen, was es ist: als völlig normal. Und wer dann in Ruhe antwortet oder auch schweigt, macht deutlich: „Du kannst mich nicht aus der Fassung bringen.“ Auch das müssen Mütter und Väter lernen.

Ob aus den Eltern viele Balus mit dickem Fell und großem Herzen werden, können die Anbieter von Elternkursen natürlich nicht garantieren. Aber Erfolge sind nachweisbar. Die Erziehungswissenschaftlerin Sigrid Tschöpe-Scheffler, Professorin an der Universität Köln, beschäftigte sich in einer Studie mit der Wirksamkeit von „Starke Eltern – Starke Kinder“. Sie bescheinigt dem Kursprogramm, dass es das familiäre Klima enorm verbessert und Eltern ermöglicht, auf entwicklungshemmende Erziehungsmethoden wie Beschimpfungen, Beleidigungen oder gar Schläge zu verzichten. Auch zum „Step“-Programm liegt inzwischen eine wissenschaftliche Studie vor, die zeigt, dass Eltern nach einem Kurs viel weniger zu Überreaktionen neigen, weil sie gelernt haben, ihr eigenes Verhalten zu analysieren und Alternativen einzusetzen.

Das kommt auch der Beziehung der Eltern zugute, die sich untereinander weniger über Erziehungsfragen streiten. Güldane Alper, 37, litt darunter, dass sich ihre zehnjährigen Zwillingsöhne Kadir und Bekir zwar heiß und innig lieben, aber auch gern in den Haaren liegen. Sie fühlte sich oft genötigt einzuschreiten, um die Streithähne zu trennen. Das Ende vom Lied: eine genervte Mutter und zwei heulende Kinder. Und am Abend tauchte dann noch ein Vater auf, der seiner Frau Vorwürfe machte. Sie sei jetzt gelassener als früher, meint Güldane Alper, und habe gelernt, nicht mehr so viel von ihren Kindern zu verlangen. „Man will sie immer gleich vernünftig haben“, sagt die türkischstämmige Frau lachend. Zugleich sagt sie aber auch: „Ich habe erkannt, dass die Konsequenz, mit der mein Mann die Kinder behandelt, richtig ist. Ich war oft zu nachgiebig.“

Heute ist sie konsequenter – auch wenn es um die Zeit geht, die sie mit Kadir, Bekir und ihrer fünfjährigen Tochter Ceyda verbringt. Selbst wenn der Tag stressig war,

bekommt Ceyda vor dem Schlafengehen etwas vorgelesen. Das Mädchen kann sich darauf verlassen. Wenn das Ritual aus besonderem Gründen ausfällt, sorgt Güldane Alper dafür, dass ihre Tochter diese Gründe versteht und akzeptiert.

Eva Nienkerke, die Mutter von Alexander und Sarah, lernte im Elternkurs, sich bewusst zu machen, was da zwischen ihr und den Kindern eigentlich abging. Heute sind die anstrengenden Szenen vor dem Supermarkt Vergangenheit. „Wir räumen uns beim Einkaufen mehr Zeit ein, um nicht in Stress zu geraten, der sich negativ auf Alexander auswirkt“, sagt die Mutter aus Erkelenz. Statt zu schimpfen und sich auf einen Kampf einzulassen, lobt sie Alexander als „großen Bruder“ jetzt lieber dafür, dass er schon so vieles kann, zum Beispiel sich alleine anschnallen. „So klappt das Einsteigen ohne Probleme“, sagt sie. Balu lässt grüßen.

## Info

### Starke Eltern – Starke Kinder

Das Trainingsprogramm des Deutschen Kinderschutzbundes setzt auf kritische Selbstreflexion der Eltern sowie auf die grundsätzlich partnerschaftliche Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Eltern setzen ihren Kindern die nötigen Grenzen, weil sie mehr Lebenserfahrung haben und nicht, weil sie mächtiger sind. Sie lernen auch, die Perspektive des Kindes einzunehmen und zu verstehen. Aktives Zuhören, spezielle analysierende Befragungstechniken, Ich-Botschaften statt „Du-Vorwürfe“ und die gemeinsame Suche nach Konfliktlösungen sind die Kernstücke für den Erziehungsalltag.

[www.starkeeltern-starkekinder.de](http://www.starkeeltern-starkekinder.de)

### Step

Das in den USA entwickelte Elterntrainingsprogramm beruht auf einem individualpsychologischen Ansatz. Danach ist der Wunsch nach Zugehörigkeit die Hauptantriebsfeder für das Verhalten von Menschen. „Step“ setzt auf die konsequente Einhaltung von Grenzen, die auch für das Kind logisch sind. Gegenseitiger Respekt und die Gleichwertigkeit aller Familienmitglieder sind die Grundlage, auf der Eltern diese Grenzen bewusst durchsetzen. [www.instep-online.de](http://www.instep-online.de)



chrismon-plus-rheinland-Autorin **Maria Meurer** hält Elternkurse für eine gute Sache, die weiter gefördert werden sollte. Sie hätte sich für ihre eigene Familie – die Kinder sind heute 22 und 28 – auch eine solche Unterstützung gewünscht.



chrismon-plus-rheinland-Fotografin **Anne Wirtz** fand es schön, beim Fotografieren die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern zu beobachten und den Umgang der Geschwistern untereinander mitzuerleben.