Elterncoaching

Erziehungskurse – einen Besuch wert?

Was passiert in einem Erziehungskurs? Wie finde ich den richtigen? Und: Was bringt die Teilnahme tatsächlich? KiNDER hat bei Anbietern und Experten nachgefragt.

Wer autoritativ erzieht, gibt seinen Kindern ...

... viel Liebe und Anerkennung.
... Halt durch Aufstellen klarer, nachvollziehbarer Regeln.
... die Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu machen und die Welt zu erkunden.
... die Möglichkeit, Problemlösungen mitzugestalten.
... die Erfahrung, ernst genommen zu werden.
... das Gefühl, etwas bewegen zu können.

Fotos: Thinkstock

Alle folgenden Kurse vermitteln einen autoritativen Erziehungsstil. Kinder, die so erzogen werden – da sind sich ausnahmsweise alle Experten einig –, sind eher mit sich zufrieden, erfolgreich(er) in der Schule und kommen auch besser mit Gleichaltrigen aus.

„familylab"-Elternseminare

Ziel: Kern der Kurse sind Wissensvermittlung und der Dialog dazu. Die Seminarleiter verstehen sich als „Ermöglicher".
Das erwartet Sie: Die Eltern hören einen Vortrag zum jeweiligen Seminarthema (etwa: „Die Kunst, Nein zu sagen – mit gutem Gewissen"), über den sie sich anschließend austauschen und unter fachlicher Anleitung Gedanken machen können, wie sich das Gehörte in ihre persönliche Praxis umsetzen lässt.
Das Besondere: Mathias Voelchert, Leiter von familylab Deutschland: „Wir wollen uns mit den Eltern auf den Weg machen, herauszufinden, woran es liegen könnte, dass immer wieder ähnliche Schwierigkeiten auftauchen und wie sich dieser Teufelskreis durchbrechen lässt – ohne ‚Tricks', nur durch Veränderung der Qualität der Beziehung." Die Familienwerkstatt wurde von dem bekannten dänischen Therapeuten Jesper Juul gegründet.
Zeitaufwand: Drei Abende à drei Stunden
Mehr Infos: www.familylab.de
Buchtipps: „Nein aus Liebe", Kösel 2014, 12,95 Euro und „Die kompetente Familie", Kösel 2013, 14,95 Euro.

„FamilienTeam-Elternkurse“

Ziel: Aus Familien ein Team zu machen. Plus: „Ausraster“ reduzieren und eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung fördern. Schwerpunkte: Mit Gefühlen umgehen, Kindern in wütenden oder verzweifelten Momenten beistehen und ihnen „emotionale Kompetenz“ beibringen.
Das erwartet Sie: Eine kurze Vorstellung des jeweiligen Themas (zum Beispiel: „Einfühlsam Grenzen setzen“). Es folgt ein Video, das zeigt, wie es in einer entsprechenden Situation schlecht beziehungsweise gut laufen kann. Nun werden die Teilnehmer in Zweiergruppen aufgeteilt und können zwei Stunden lang (eine Stunde unter Anleitung!) Situationen durchspielen, die zu Hause immer wieder Probleme bereiten. Abschließend wird besprochen, was hilfreich, schwierig etc. war. Auf acht Kursteilnehmer kommen zwei Elterntrainer.
Das Besondere: Die Kursleiter haben eine einjährige Ausbildung. Sie geben den Eltern konkretes Handwerkszeug mit, wie sie ihre liebevollen Gefühle in entsprechendes Handeln umsetzen können.
Und: Private Probleme können privat bleiben! Wer nicht in großer Runde über seine Familie reden mag, kann alles zwischen sich und seinem Rollenspielpartner halten.
Es gibt „ProfiTeam“-Trainings für Erzieher/innen.
Zeitaufwand: Acht Einheiten à drei Stunden
Mehr Infos: www.familienteam.org
Buch zum Kurs: „Familienteam – das Miteinander stärken“, Herder 2011, 9,95 Euro.

„Starke Eltern – Starke Kinder®“

Ziel: Das Gesprächsklima in der Familie verbessern und Erziehungsziele und Problemlösungen finden, die zu den Eltern und ihren Kindern passen – für mehr Selbstbewusstsein der Eltern und mehr Freude in der Familie.
Das erwartet Sie: Jeder Kursabend steht unter einem Thema („Kommunikationsformen in der Familie“, „Lösungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen“).
Das Besondere: Eltern bekommen Gelegenheit, das Gelernte in der Folgewoche anzuwenden und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen.
Zeitaufwand: Acht bis zwölf Kurseinheiten à zwei Stunden
Mehr Infos: www.dksb.de, www.starkeeltern-starkekinder.de
Buch zum Kurs: „Starke Kinder brauchen starke Eltern“, Kreuz 2012, 14,99 Euro.

>

„STEP“-Elternkurse

Ziel: Die Kurse vermitteln Eltern bei jedem Treffen eine weitere Fertigkeit, die sie in der Familie individuell anwenden können:

- Eine grundsätzlich wertschätzende, respektvolle Haltung den Kindern gegenüber.
- Eine neue Sicht auf ihre Kinder und deren Verhalten (ein Kind, das oft Machtkämpfe mit den Eltern führt, strebt nach mehr Selbstständigkeit, möchte Verantwortung übernehmen ...).
- Wie sie ermutigen, ohne Druck auszuüben.
- Wie sie auf Belohnung und Strafe in der Erziehung verzichten können.
- Formulieren von „Ich-Aussagen“ („Ich kann jetzt nicht spielen, weil ich müde bin!“ statt „Lass mich in Ruhe, du gehst mir auf den Geist!“).
- Wie sie ihren Kindern die Verantwortung für die eigenen Probleme überlassen, ohne sie damit alleinzulassen.
- Wie sie ihre Kinder aus deren Entscheidungen lernen lassen und ihnen so Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung beibringen.

Das erwartet Sie: Übungen zu allen „STEP“-Themen, moderierte Gespräche zum Austausch von Erfahrungen und Rollenspiele zur Vertiefung des Erlernten.

Das Besondere: „STEP“ stärkt das Selbstvertrauen der Eltern, die Bindung zwischen Eltern und Kind und führt dazu, dass Eltern seltener „ausflippen“. Wissenschaftliche Begleitstudien belegen das (Evaluation durch Professor Hurrelmann). Es gibt Kurse, die auf das Alter der Kinder abgestimmt sind (0 bis 6, 6 bis 12, 12 bis 18 Jahre). Trainingsvideos zeigen die neuen Erziehungsfertigkeiten und die entsprechende Haltung. Eltern können sich im Anschluss an den Kurs weiter unterstützen, indem sie – in vierwöchigem Abstand – sogenannte „Elterntreffs“ besuchen. „STEP“ gibt es auch als Weiterbildung für Erzieher/innen.

Zeitaufwand: Zehn Treffen à zwei bis zweieinhalb Stunden

Mehr Infos: www.instep-online.de

Bücher zu den Kursen: „Step – Das Elternbuch. Die ersten 6 Jahre“ und „Step – Das Elternbuch. Kinder ab 6 Jahre“, Beltz 2013, je 16,95 Euro, außerdem „Step – Das Buch für Erzieher/innen“, Cornelsen Scriptor, 28,95 Euro.

Warum diese Kurse sinnvoll sind, sagt Sozialisationsforscher Professor Klaus Hurrelmann

Was lernen Eltern in Erziehungskursen, und was bringt ihnen das hinterher?
Sie lernen wichtige und bewährte Faustregeln zum Umgang mit Kindern. Und sie lernen, Rücksicht auf den Entwicklungsstand der Kinder zu nehmen. Eltern wissen vorher häufig gar nicht, was ein Kind mit ein, zwei, drei Jahren kann und was sie entsprechend erwarten dürfen – oder eben nicht.
Alle bisherigen Untersuchungen zur Wirksamkeit von Erziehungskursen haben gezeigt, dass Eltern nach dem Besuch in Konfliktsituationen besser reagieren können. Sie wissen nun, was bei Regelverstößen etc. zu tun ist – und das schafft Sicherheit.

Lässt sich so etwas auch aus einem Buch lernen?
Nein. Der große Unterschied zum Buch ist: In Kursen werden neue Verhaltensweisen so lange eingeübt, bis man sie tatsächlich verinnerlicht hat. Und das geschieht in Rollenspielen, die passgenau auf die Teilnehmer und ihre speziellen Belange abgestimmt sind.

Wie finden Eltern ein gutes beziehungsweise für sie passendes Programm?
Natürlich spricht jedes Programm andere Eltern an. Insofern empfehle ich: Unterschreiben Sie nicht schon nach zwei bis drei Sitzungen einen Dauervertrag, sondern schnuppern Sie eine Weile und schauen Sie, ob Sie sich dort auch richtig wohlfühlen.

Was raten Sie Eltern, die sich für ihre Probleme schämen und deshalb keinen Kurs besuchen mögen?
Überwindet die Sperre! Es lohnt sich, eigene Schwächen offenzulegen, denn auch andere Eltern geben euch wichtige Hinweise und ihr merkt: Wir sind nicht allein!