

# Elterntraining Hilft das? Und wie!

ELTERNTRAINING

Manchmal ist Familie Chaos, Streit, Überforderung. **Kennen wir alle.** Aber vielleicht geht es ja doch anders. **Eine Familie berichtet von ihren Erfahrungen mit einem Elterntraining**

PROTOKOLLE: ELISABETH HUSSENDÖRFER

Claudia Noll\*, 44, Lehrerin:

## „Ich bin gelassener mit meinen Kindern“

Es ist sicher übertrieben zu sagen, unsere Familie wäre auf eine Katastrophe zugesteuert, hätten wir uns nicht zu diesem Kurs angemeldet. Aber vor drei Jahren gab es Entwicklungen, die fühlten sich ungut an. Lea, damals knapp zwölf, verabschiedete sich abends nur noch mit einem kurzen „Tschüs“ ins Bett. Linus, beinahe 13, pendelte schon länger zwischen Clown und Professor, um seine Verträumtheit und die Tatsache zu kaschieren, dass er den Forderungen des Alltags – Ranzen packen, Schularbeiten erledigen – nicht nachkam. Voller Wut standen Vater und ältester Sohn sich zuweilen gegenüber; einmal hat Linus ein Loch in eine Tür geschlagen. „Du bist zu streng“, warf ich meinem Mann Dirk vor. Er fand, ich würde mich um den Finger wickeln lassen. Auch eine Ehe leidet, wenn der Alltag nur noch aus kurzfristiger Krisenintervention besteht. Da denke ich vor allem an unser Nesthäkchen Noah. Aber wie soll ein Zweijähriger auch verstehen, dass Achtjährige wie Tim damals, wenn sie von der Schule kommen, Zuhörer brauchen – und kein Kleinkindgebrabbel? „Es ist ein Spagat“, sagte ich an guten Tagen. „Es läuft alles aus dem Ruder“, an schlechten.

Deshalb also das Training. Es war ein Ausdruck dafür, dass Dirk und ich beschlossen hatten, uns den Problemen gemeinsam zu stellen, statt uns weiter die unterschiedlichen Erziehungsstile vorzuwerfen. Was wir in diesem Kurs gemacht haben? Rollenspiele, immer wieder Rollenspiele. Wir sind in die Haut der Kinder geschlüpft, und ein solcher Perspektivwechsel relativiert vieles. Plötzlich versteht man, dass es keinen Sinn hat, reflexartig dazwischenzugehen, wenn sich unsere vier im Streit verkeilt haben zum Beispiel.

„Ist jemand in Gefahr?“ Diese Frage sollten wir uns stellen, meinte die Trainerin. Und regte an, etwas zu finden, das uns guttäte – für Situationen, in denen uns alles über den Kopf zu wachsen drohe. „Kaffee trinken“, meinte ich spontan. Zunächst fiel es schwer, das auszuhalten: an der Tasse zu nippen, statt, wie sonst, Feuerwehr zu spielen. Das Geschrei auszuhalten, die irritierten Blicke der Kinder. Dann aber fanden sie doch selbst Lösungen. Dieses Sich-überraschen-Lassen und Selbst-Überraschen hilft ungemein. „Verhalten Sie sich in jedem Fall anders, als Ihr Kind es erwartet“, ist deshalb für mich der erste wichtige Schlüsselsatz. Zerfledderte Hefte, unerledigte Hausaufgaben ... früher hätte ich erst mit Linus geschimpft und wäre dann aktiv geworden: Klassenkameraden anrufen, Kind zur Nacharbeit verdonnern. Jetzt fragte ich: „Möchtest du meine Hilfe, oder kriegst du das selbst hin? Und wenn Letzteres: „Trägst du die Konsequenzen? Allein?“ Linus entschied schnell. Klar, mit 13 will man selbstständig sein. Was mein Sohn konkret am Schreibtisch getan hat? Keine Ahnung. Ich weiß nur, dass er sofort besser drauf war.

Ein zweiter wichtiger Schlüsselsatz: „Keine Strategie ist in Stein gemeißelt.“ Dass Linus die Schule inzwischen ohne Hilfe schafft, hat sicher auch damit zu tun, dass ich ein paar Mal zurückgerudert bin, bei den Hausaufgaben eben doch wieder an seiner Seite saß. Weg mit dem Plan im Kopf, was ein Kind in welchem Alter können müsste, dichter ran an das, was es bewegt. Etwa als Linus rumdruckste, er hätte gar keine Lust auf seinen Geburtstag. „Du musst ja nicht feiern“, hätte ich früher gesagt. „Wornach wäre dir denn?“, fragte ich jetzt. Daraus ist die Idee mit dem Vater-Sohn-Wochenende entstanden.

Oder Lea. Klar hätte man sagen können: Sie zieht sich zurück, man muss das akzeptieren. Ich aber bin froh, dass ich ihr nahe geblieben bin. Bettkantenzeit nenn ich, was inzwischen zu einem Ritual geworden ist. Der Krach mit den Freundinnen, Ängste vor der Zukunft – vor dem Schlafen scheint vieles besonders leicht über die Lippen zu gehen. Und allein dadurch, dass es jetzt wieder öfter diese innigen Momente gibt, mit jedem der Kinder, wird der Spagat kleiner. Und die Zuversicht größer. Dass wir auf einem guten Weg sind, wir sechs.

Dirk Noll, 43, Ingenieur:

## „Provokation nehme ich nicht mehr so persönlich“

Claudia musste mich nicht zu diesem Kurs überreden. Schon als frisch verheiratetes Paar hatten wir ein Eheseminar besucht. Ich weiß, dass es sich lohnt, Gutes noch besser zu machen. Aber war das noch gut, wie es gerade in unserer Familie lief? Keine Ahnung, ob ich ernsthaft zweifelte, aber die Worte der Trainerin, nachdem wir alle ein bisschen von zu Hause erzählt hatten, waren wohlthuend und entlastend: „Ihr seid tolle, engagierte Eltern.“

Mit dieser Gewissheit begegne ich unseren Kindern irgendwie zuversichtlicher. Auch versöhnlicher. Linus überschreitet Grenzen, verhält sich respektlos – man könnte das so sehen. Aber man kann es auch anders sehen, dass Coolness und Provokationen Ausdruck einer großen Unsicherheit sind, typisch für Nicht-mehr-Kind-aber-noch-nicht-erwachsen-Sein.

Auch unsere Eskalationsthemen sind Klassiker: überschrittene Zeit am Computer, dass Linus morgens Hefte liest, statt sich für die Schule fertig zu machen. Die Konflikte laufen nach dem immer gleichen Muster ab. Und plötzlich hört man sich schreien – womit das Kind erreicht, was es will: Aufmerksamkeit, in ihrer Extremform. Natürlich kann man dann noch eine Schippe drauflegen und so richtig autoritär werden. Aber was bringt das?

Verletzende Worte wirken nach, auch dann noch, wenn das Thema längst vergessen ist. Ich weiß, wovon ich rede. Das Verhältnis zu meinem Vater prägt mich bis heute, wie sehr, ist mir erst im Kurs klar geworden. Dort habe ich jetzt auch gelernt, Provokationen weniger persönlich zu nehmen. „Du hast mir gar nichts zu sagen! Chill mal!“ ▶

\* Namen geändert

Bei so was atme ich inzwischen tief durch, manchmal gehe ich in ein anderes Zimmer. Oft beruhigt Linus sich nach einer Weile, vielleicht auch mithilfe des Box-Sacks, der jetzt in seinem Zimmer hängt. Dann kommt er, als wäre nichts gewesen, und fragt, ob er mir helfen kann, und wir bilden im Hobbykeller ein Team.

Auch bei Lea, deren genervtes Lächeln, wenn ich sie um etwas bitte, im Lehrbuch für Pubertätsgehebe stehen könnte, bringt Druck nichts. Die Handtücher gehören an den Haken, die Schmutzwäsche in den Korb? Keine Reaktion. „Ich hab monatelang Arbeit investiert, damit du dein eigenes Bad hast – und jetzt scheinst du es gar nicht wertzuschätzen ...“, so was dagegen kommt an, wird verstanden.

Und vielleicht erklärt ja auch das die veränderte Stimmung in unserer Familie: Nach drei Kursen, die wir inzwischen besucht haben, bleiben wir in unseren Reaktionen alle mehr bei uns. Ich-Botschaften statt Du-Anklagen – so heißt es, und es stimmt: Man kann das trainieren.

Oft versammeln wir uns jetzt zum Beispiel sonntags zu sogenannten Familienkonferenzen, bei denen jeder erzählt, wie er die Woche erlebt hat und mit welchem Ausblick er in die neue startet. Ein „Ich war verletzt“ lockt eher ein „Tut mir leid“ hervor als ein „Du blöder Idiot“. Dass die Kinder sehen, dass auch wir Eltern nur Menschen sind und man zum Beispiel angespannt ist wegen eines schwierigen Meetings, finde ich wichtig. Eine neue, durchlässigere Art der Kommunikation ist entstanden. Nicht nur zu Hause übrigens – aber das soll Tim erzählen ...“

**Tim, 11:**

## „Ich-Botschaften helfen nicht nur in der Familie“

Am Anfang war es gewöhnungsbedürftig, wenn meine Eltern von diesem Kurs zurückkamen. Ständig hatten sie neue Ideen, was wir ausprobieren könnten. Sich zusammen in den Kreis setzen und über die Woche reden, zum Beispiel. Meine Mama hat aber erklärt, weshalb wir das tun. Wenn man weiß, was den anderen beschäftigt, kommt es weniger zu Streit hat sie gesagt.

Kurz darauf gab es einen Vorfall in der Schule. Wir hatten eine Leerstunde, ein Mädchen wollte sich zu mir und meinen beiden Kumpels setzen, wir wollten aber lieber für uns sein. Beleidigungen fielen, irgendwann ist das Mädchen ausgerastet, ein Stuhl flog. Die Lehrerin, die kam, meinte: „Das hat ein Nachspiel.“ Zugegeben: Vor dem Termin hatte ich echt Bammel. Mama aber meinte, wenn ich wie daheim Ich-Botschaften senden würde, könnte nichts schiefgehen. Es war nicht leicht, keinen Pieps zu sagen, während die anderen munter Fakten verdrehten. Als ich dran war, hab ich jede Art von Unterton vermieden, einfach meine Gefühle geschildert. Wie es mir ging, als das Mädchen in den Raum kam; wie das war, den Streit hochkochen und schließlich den Stuhl fliegen zu sehen. Es hat funktioniert: Die anderen mussten nachsitzen, ich nicht.

**Linus, 15:**

## „Entspannte Eltern haben entspannte Kinder“

Früher waren meine Eltern bei Auseinandersetzungen für mich grundsätzlich die Doofen. Seit zwei Jahren bin ich Fußballschiedsrichter, auch das hat meine Perspektive verändert. Ich hab schon so oft alles drangesetzt, gerecht zu pfeifen – und wurde trotzdem angefeindet. Heute sag ich: Der Elfmeter war vielleicht zweifelhaft, aber es war trotzdem die bestmögliche Entscheidung. Diese Denkweise hilft, auch daheim. Der Schiri in mir sagt dann: Das geht schon okay, was meine Eltern da machen, auch wenn ich mich im ersten Moment maßlos aufrege. Beispiel Computer: Klar würde man in der Situation am liebsten länger dran sitzen bleiben. Aber ich sehe auch, was es mir gebracht hat, als ich einmal eine Woche PC-Verbot hatte. So intensiv hab ich mich nie wieder mit Modellbau beschäftigt. Okay, es gibt

**E**ine Tasse Kaffee trinken, statt den nächsten Streit anzuzetteln. Wenn Eltern sich selbst Gutes tun, bleiben sie in nervigen Situationen meist gelassener



Kontrollfreaks und Mütter und Väter, die alles über Verbote regeln, so was braucht kein Mensch. Aber so sind meine Eltern nicht. Überhaupt sind sie ziemlich gut drauf: Seit sie diesen Kurs machen, nehmen sie sich öfter in den Arm, streiten nicht mehr so viel. Das färbt auf die ganze Familie ab.

Lea, 14:

## „Die neue Offenheit bringt mehr Nähe“

Ich kann mich noch genau erinnern, wie ich in die Küche kam und dort überall Zettel hingegen. „Wir ermutigen unser Kind“ oder „Wir zeigen unsere Liebe“ stand da. Mir war sofort klar, dass das was mit diesem Kurs zu tun haben musste. Und vielleicht war das ja der Moment, in dem ich umgedacht habe. Am Anfang war mir das nämlich, wenn ich ehrlich bin, nicht so recht, dass meine Mama und mein Papa da einmal die Woche hin sind. Waren wir jetzt etwa eine Problemfamilie? Inzwischen würde ich sagen, dass es wohl jeder Familie guttun würde, so was zu machen. Man spricht wieder mehr miteinander, versteht, wieso der andere so reagiert, wie er reagiert. Eine Zeitlang war es mit Noah echt viel für meine Mama, und ihr Genervtsein hat sich auf uns alle übertragen. Früher hätte ich vielleicht so was gesagt wie: „Die ist aber anstrengend!“ Jetzt konnte ich einfach ansprechen, was mich stört. Meine Mama hat mir versprochen, sich mehr Mühe zu geben. Und wenn sie mal Hilfe braucht, nehmen Linus oder ich unseren kleinen Bruder und spielen mit ihm. Ich hab ein super Verhältnis mit meinen Eltern. Meine Mama kommt jeden Abend zu mir ans Bett, wie früher. Es ist schön, dass sie mich zumindest manchmal weiter in der Kinderrolle sieht, obwohl ich inzwischen größer bin als sie. ■

### Infos

Grundlage der Kurse sind die STEP Elternbücher, erschienen im Beltz Verlag. Das STEP Elterntaining ist wissenschaftlich evaluiert, praxisorientiert und individuell in jeder Familie anwendbar – sowohl vorbeugend als auch bei aktuellen Erziehungsproblemen. Kurse werden bundesweit, differenziert nach Alter der Kinder, angeboten und bestehen üblicherweise aus zehn Treffen à zwei Stunden. Die Kosten liegen bei etwa 190 Euro pro Person. Infos unter [www.instep-online.de](http://www.instep-online.de), [instep-online.ch](http://instep-online.ch)

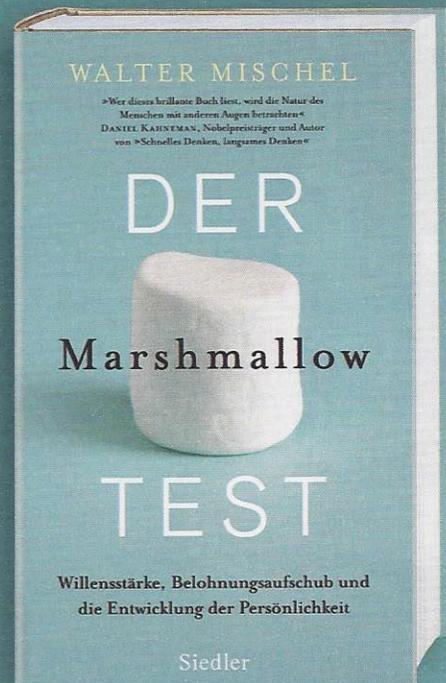
### ELTERN-Guide „Erziehen mit Xenia Frenkel“

Das E-Book mit den besten Kolumnen unserer Erziehungsexpertin Xenia Frenkel kostet 5,99 Euro und ist für alle gängigen E-Book-Formate erhältlich. Zum Lesen auf E-Reader, PC, Tablet oder Smartphone.



FOTOS: PLAINPICTURE (2)

# Haben wir nicht alle unsere Marshmallow-Momente?



Übersetzt von Thorsten Schmidt  
400 Seiten, € 24,99,  
Auch als E-Book erhältlich

WALTER MISCHEL, weltbekannter Psychologe und Erfinder des Marshmallow-Tests, zeigt, wie Willensstärke und Selbstkontrolle unsere Persönlichkeit prägen und wie sie uns helfen, unser Leben zu meistern.



Siedler  
[www.siedler-verlag.de](http://www.siedler-verlag.de)