

Starke Beziehung

Den Wandel in der Erziehung verstehen

REGULA SCHNEEBELI

Als ich zum ersten Mal einen Artikel zum Thema Familie von Jesper Juul las, sprach mich dieser so an, dass ich mich sogleich für die Weiterbildung bei ihm anmeldete.

Das war 2012 und meine beiden Kinder waren bereits erwachsen. Was ich an dieser Weiterbildung erfuhr, beeindruckte mich sehr. Endlich begriff ich, warum ich im Umgang mit meinen Kindern in gewissen Situationen immer wieder ratlos war. Es sah so aus, als ob ich einfach nicht verstanden hätte, wie die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gestaltet werden kann, so dass sich alle dabei wohlfühlen. Erstaunlich war, dass ich dies erst bei Jesper Juul lernte, obwohl ich doch ausgebildete Sozialpädagogin bin und mich seit Jahren mit Erziehung beschäftigt hatte, privat und beruflich.

Begeistert gebe ich heute meine Erkenntnisse an interessierte Eltern weiter. Die positiven Rückmeldungen, dass es ihnen nun gelungen sei, diese Erziehungshaltung im Alltag umzusetzen, freuen mich sehr. Die Stimmung in der Familie wird harmonischer, Eltern und Kinder fühlen sich sicherer und entspannter und die Kinder zeigen auch ausserhalb der Familie ein kompetenteres Verhalten.

Meiner Erfahrung nach reagieren alle Kinder positiv darauf, wenn ihre Eltern auf diese neue Art und Weise die Beziehung zu ihnen gestalten. Ganz besonders positiv reagieren jedoch alle sogenannte «auffälligen Kinder», die teilweise eine Diagnose erhalten haben wie «ADHS», «ADS» oder «Autismus-

Spektrum -Störung». Meine persönliche Erkenntnis aus dieser Erfahrung ist, dass diese Kinder nicht «krank» sind, sondern vor allem sehr sensibel, intelligent und kreativ. Sie wollen im Leben ihre eigenen Ideen umsetzen. Dazu brauchen sie ein sicheres Beziehungsangebot ihrer Eltern und auch von anderen Erwachsenen. Meiner Meinung nach spüren sie dank ihrer Sensibilität sehr klar, dass die Vorstellung von Erziehung, die in den Köpfen von uns Erwachsenen steckt und die wir im Alltag automatisch anwenden, in der heutigen Zeit nicht mehr stimmt.

Jesper Juul, der Gründer der Organisation Familylab

Jesper Juul ist ein dänischer Familientherapeut. In jahrzehntelanger Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten (Pädagogen, Psychologen, Neurobiologen, Zellbiologen usw.) hat er versucht herauszufinden, wie Erziehung wirklich funktioniert und was Kinder brauchen, damit sie sich gut entwickeln können. Er ist zur Erkenntnis gekommen, dass viele Verhaltensweisen, die Eltern und Fachpersonen im Kontakt mit Kindern anwenden, gar nicht funktionieren

Gewissheiten flössen Mut ein, aber lernen tut man nur mit dem Zweifel.

Carlos Ruiz Zafon aus «Das Labyrinth der Lichter»

können und nicht hilfreich sind für das Zusammenleben von Kindern und Erwachsenen.

Es liegt also weder an den Kindern noch an den Erwachsenen, sondern an unserer Vorstellung, wie Erziehung sein sollte. Die «sensiblen Kinder» zeigen uns den Weg in eine ganz neue Beziehungskultur.

Jesper Juul hat sehr viele Bücher geschrieben. Von zahlreichen Eltern höre ich, dass sie diese zwar gerne lesen, es ihnen aber schwerfällt, die neue Art von Beziehung im Alltag zu leben. Deshalb hat Jesper Juul die Organisation Familylab gegründet. Sie hat zum Ziel, Fachpersonen auszubilden, die Eltern und weitere Bezugspersonen innerhalb von Kursen und Beratungen unterstützen, diese Haltung noch besser verstehen und umsetzen zu können.

Beziehung statt Erziehung

Eltern zu sein bedeutet, eine Rolle einzunehmen im Leben, die uns vor grosse Herausforderungen stellt.*

Im Zentrum dieser neuen Art der Erziehung steht, dass wir den Fokus nicht so sehr auf das Verhalten des Kindes richten, sondern:

- auf die Beziehung (zwischen dem Kind und mir).

- auf mein eigenes Verhalten.
- darauf, dass ich mich verantwortlich fühle und nicht dem Kind oder dem Jugendlichen die Schuld gebe, falls ich mit dieser Beziehung nicht zufrieden bin.

Wenn Kinder nicht kooperieren, haben wir meistens nicht gemerkt, dass wir das Kind gekränkt oder seine Grenzen überschritten haben.*

Wie überschreiten wir die Grenzen unserer Kinder? Indem wir mit unserer Macht eine Forderung versuchen durchzusetzen. Mit abschätzigen Bemerkungen oder indem wir lauter werden und eine Strafe androhen («Wenn das Zimmer bis heute Abend nicht aufgeräumt ist, gibt es morgen Fernsehverbot.») Vielen Erwachsenen kommt es nicht wie ein Machtmissbrauch vor, wenn sie auf diese Art und Weise mit jungen Menschen umgehen – es erscheint uns völlig normal. Der Nachteil an Interventionen dieser Art ist, dass Kinder und Jugendliche aggressiv werden oder einfach nicht mehr zuhören.

Wie kann ich verhindern, die Grenze eines Kindes zu überschreiten? Ich kann doch nicht zulassen, dass es tut und lässt, was es will?

Diese Frage ist sehr berechtigt. Kinder brauchen eine klare, verlässliche Führung. Das spüren wir richtig und deshalb lassen wir uns auch dazu hinreissen, Gehorsam mit den oben erwähnten Methoden zu erzwingen. Dies funktioniert bei einigen Kindern im ersten Moment erstaunlich gut. Wir bezahlen dafür aber einen Preis – etwa dass Kinder ein mangelndes Selbstwertgefühl entwickeln oder uns Erwachsenen gegenüber zunehmend aggressiv und rebellisch werden.





ich mit meinem Kind besser in Beziehung bin? Viele Eltern, die unsere Kurse besuchen, verstehen plötzlich: Ich kann diese so gestalten, dass ich meinem Kind Führung, Vertrauen und Sicherheit gebe. Kinder, die sich «unmöglich» verhalten, zeigen damit ihren

Viele Eltern stellen sich die Frage: Wie erreiche ich, dass mein Kind mit mir kooperiert und «gut funktioniert»? Unser Ansatz stellt jedoch nicht das Verhalten des Kindes in den Mittelpunkt und wie wir dieses mit unseren Interventionen beeinflussen können, sondern das Beziehungsangebot der Eltern. Die Frage, die sich stellt, lautet also: Was kann ich als Mutter oder Vater verändern, damit

Betreuungspersonen auf, dass ihnen dies fehlt. So betrachtet, scheint es sinnvoll, wenn ich bei mir selbst etwas ändere. Verstehe und lerne ich, wie ich meinem Kind Sicherheit geben kann, wird sich auch sein Verhalten zum Positiven verändern. Dazu gehört natürlich auch, dass ich «nein» sage, wenn ich «nein» meine. Viele Eltern überschreiten ihre eigenen Grenzen und geben zu schnell nach, um Konflikte zu vermeiden. Liebevoll aber bestimmt «nein» zu sagen zu einer Forderung meines Kindes, ist etwas, was die meisten Erwachsenen noch lernen könnten. Manchmal sagen wir «es ist ungesund...» oder «du hast doch gestern schon...», und versuchen damit wahrscheinlich unbewusst, ein «Nein» zu vermeiden. Ein freundliches, bestimmtes «Nein, das möchte ich nicht, nein das stimmt für mich nicht» würde dem Kind oder Jugendlichen Klarheit und Sicherheit geben. Das bedeutet nicht, dass der Konflikt sofort vorbei ist, so einfach geht es leider selten. In einem gesunden Konflikt «kämpft» das Kind weiter für sein Anliegen, die Eltern jedoch haben Verständnis, bleiben bei ihrem «Nein», ärgern sich nicht, sondern

Ich bin der Meinung, dass Kinder von einem echten Menschen, der mal lacht, wenn er nicht sollte, mal unfair ist, mal keine Lust hat und an seine Grenzen kommt, mehr profitieren als von jemandem, der sich ständig hinterfragt oder seine Kinder nach Schema F erzieht.

Fabian Grolimund (Fritz+Fränzi)

nutzen ihre Reife und lassen das Kind unreif sein.

Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun, weniger durch das, was sie sagen.*

Familylab Elternkurse und -beratungen

Ich kann allen Eltern, die sich dafür interessieren, wie Kinder mit uns kooperieren ohne dass wir deren Grenzen überschreiten müssen, sehr empfehlen, einen Elternkurs bei einer ausgebildeten Familylab Seminarleiterin zu besuchen oder sich für eine «Familylab Elterngruppe» anzumelden. Alle Kurse, die in der Schweiz angeboten werden, sind auf familylab.ch publiziert. Einige Seminarleiterinnen bieten auch Einzelberatungen für Familien und Eltern an. Bei den Elterngruppen werden fünf Treffen innerhalb eines Jahres mit folgenden Themen durchgeführt:

- Elterliche Führung, warum ist sie wichtig und wie sollen Eltern führen?
- Wann Grenzen setzen, wann «nein» sagen und wie umgehen mit Konflikten?
- Für was sind Eltern verantwortlich und wo können sie die Verantwortung abgeben?
- Sinnvolle Gespräche führen mit Kindern und Jugendlichen.

Erziehung war jahrelang ein Machtkampf, und die Eltern mussten diesen Machtkampf gewinnen. Die neuen Erziehungsmethoden haben das Ziel, dass Eltern und Kinder gewinnen.*

- Wie können wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder stärken?



Regula Schneebeli
Paar- und Familienberaterin
Sozialpädagogische Familienbegleiterin
Diverse Weiterbildungen:
«Systemische Paar- und Familientherapie»,
«Ganzheitliche Traumatherapie», Seminarleiterin
Familylab
Praxis in Oberwil BL

Mutter von zwei erwachsenen Kindern
www.regula-schneebeli.ch

*Zitate Jesper Juul

Bücher von Jesper Juul:

- Dein kompetentes Kind – Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowolth Taschenbuch 2009
- Nein aus Liebe – Klare Eltern – starke Kinder, Verlag Kösel 2008
- Grenzen, Nähe, Respekt – Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung, Rowolth Taschenbuch 2009
- Vier Werte, die Eltern & Jugendliche durch die Pubertät tragen, Verlag Gräfe & Unzer 2015
- Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht – Gelassen durch stürmische Zeiten, Verlag Kösel 2010

Hinweis auf Deklaration in unserem Impressum:

Artikel, die mit einem Verfassernamen gekennzeichnet sind, geben Meinung und Erfahrung des Autors, der Autorin wieder und nicht unbedingt die Auffassung von elpos. Die Berichte sollen auch der Meinungsbildung dienen.