



Warming-up für den Austausch in der Gruppe: Wo stehen wir als Eltern gerade? Ein passendes Bild hilft, locker ins Gespräch zu kommen.

STEP: Das Programm verspricht Müttern und Vätern weniger Kampf und mehr Freude im Erziehungsalltag. Ein Augenschein bei einem Kurs in Gossau.

Fitnessstraining fürs Familienleben

BETTINA KUGLER / BILDER: BENJAMIN MANSER

Denise hält das Foto einer Schnecke in der Hand. So sieht sie gerade ihre Situation als Mutter zweier Kinder im Primarschulalter. «Wir sind in unseren Konflikten ziemlich weit fortgeschritten», erzählt sie; «die Kinder fangen oft schon morgens mit dem Streiten an.» Das zerrt an den Nerven und belastet das Familienklima. Dennoch spürt Denise, dass sich seit Kursbeginn schon manches gebessert hat. «Veränderung geschieht in kleinen Schritten», sagt sie. «Es braucht viel Beharrlichkeit und Geduld.» Erziehung, ein Schneckenmarathon.

Die anderen Mütter und Väter, wie Denise um die vierzig Jahre alt, hören zu und nicken. Sie berichten von ihren eigenen Erfahrungen

Stimmung, alte Geschichten und aufgetauter Frust eine viel grössere Rolle. Gefühle machen sich direkter Luft. «Was ich im Kurs lerne, nützt mir auch in der Schule», stellt Madeleine fest.

Alle Teilnehmer haben sich vorhin eines der Bilder herausgesucht, die Kursleiterin Liselotte Braun auf zwei Tischen am Fenster aufgelegt hat. Eines, in dem sie ihre Elternrolle, die Atmosphäre in der Familie wiedererkennen. Sei es ein Wellenbrecher, lodernendes Feuer, Farbstifte, nach dunklen und hellen Tönen abgestuft nebeneinander liegend. Bei Andy ist es die Sonnenblume: Lebensfreude, trotz aller Schwierigkeiten. «Wenn ich mit den Kindern in der Natur bin, dann tanken wir auf, dann fühlen wir uns alle wohl.»

Warming-up am vierten Vormittag des STEP Elternkurses im evangelischen Kirchgemeindehaus Haldenbüel. Acht Frauen, zwei Männer

sitzen im Stuhlkreis, leise surrt der Beamer. Zwischendurch zeigt Liselotte Braun kurze Filme, die typische Alltagssituationen nachstellen. Ja, so könnte es gestern bei ihnen gewesen sein. Draussen auf dem Schulhof ist gerade grosse Pause; Kinder spielen Fangis, klettern im Baum von Ast zu Ast, freuen sich über die Frühlingssonne. Die Erwachsenen drinnen wiederholen die Punkte, die sie beim letzten Mal gemeinsam mit Liselotte Braun erarbeitet haben, Schritt für Schritt.

Kinder wollen vor allem dazugehören

«STEP» steht für «Systematisches Training für Eltern und Pädagogen», für verständnisvolles, respektvolles Erziehen. Das Programm, entwickelt in Amerika nach Erkenntnissen der Individualpsychologie von Alfred Adler und Rudolf Dreikurs, will Eltern dazu anregen, bei



Post-it-Zettel für den wichtigsten Beruf der Welt.



Zeit haben, den Wolken nachzuträumen – auch als Vater.

sich selbst anzufangen, wenn ihnen an einer besseren Beziehung zu ihren Kindern liegt. Grundlage ist die These, dass Kinder als soziale Wesen vor allem eines wollen: dazugehören. Gelingt ihnen das nicht auf positive Art, fühlen sie sich entmutigt und versuchen, ihr Ziel mit störendem Verhalten zu erreichen. Sie zetteln Machtkämpfe an, wenn sie mehr Selbständigkeit brauchen. Sie rächen sich, wenn sie sich unfair behandelt fühlen. Und so weiter.

Ermutigen heisst aufblühen lassen

Um «Ermutigung» ging es in der letzten Kurs-einheit vor den Ferien – um die eigene und die des Kindes. «Jedes Kind braucht Ermutigung wie die Pflanze das Wasser», schreibt Rudolf Dreikurs. Das Foto, das Liselotte Braun von ihren durstigen Tulpen in der Vase gemacht hat, prägt sich gut ein. So fühlen sich nicht nur kleine Schreihälse und Nervensägen täglich ein paarmal. Die Kinder blühen aber auf, wenn Eltern Interesse zeigen. Wenn man ihnen etwas zutraut. Mit einer liebevollen Umarmung sagt:

«Der Umgang mit meiner Tochter bringt mich oft an Grenzen. Ich frage mich, was ich besser machen kann.»

während der letzten Wochen. Dass die Kinder freudig reagierten, wenn etwas anders lief als gewohnt. Dass es gut tat, innezuhalten, aufflammenden Emotionen nicht sofort nachzugeben; sich erst einmal einen Überblick zu verschaffen, statt laut zu werden. Alternativen anzubieten, statt zu drohen. «Ich zähle jetzt bis drei», das sagt sich schnell. Schon ist ein Machtkampf im Gang. Viele sind mit der Art, wie sie darauf reagieren, nicht zufrieden. Aus solchen Mustern möchten sie ausbrechen. Sie fragen sich, wie sie mit Konflikten souveräner umgehen können. Wie sie ihre Kinder gut begleiten können auf dem Weg in ein selbständiges Erwachsensein. Ein glückliches Leben.

Eins, zwei, drei... Machtkämpfe

«Im Umgang mit meiner Tochter gerate ich oft an meine Grenzen», sagt Madeleine, 42, später in der Pause. Von Beruf ist sie Primarlehrerin; an pädagogischem Wissen mangelt es ihr nicht. Zu Hause aber spielen Temperament,



Stuhlkreis statt Tunnelblick – im Kurs können Mütter und Väter lernen, die Perspektive zu wechseln.

«Die Kinder spüren es, wenn ich gut zuhöre, ihre Gefühle ernst nehme. Ich versuche auch, ihnen meine zu erklären.»

Ich habe dich gern. Du bist nicht immer so, wie es mir passt. Aber trotzdem mein Schatz.

Sich für sich selber Zeit zu nehmen, einen Spaziergang zu machen, ein Telefongespräch in Ruhe zu Ende zu bringen, die Zeitung zu lesen – oft vergessen Mütter und Väter ihre Bedürfnisse im täglichen Erziehungsstress. Sie sehen dann vor allem, was nicht funktioniert: Geschwister, die sich ständig in den Haaren liegen. Die Unordnung im Kinderzimmer. Den verschütteten Sirup auf dem Sofa, wo doch eigentlich die Regel gilt: Gegessen und getrunken wird am Tisch. Lauter Kleinigkeiten, die sich freilich summieren und ständig wiederholen.

«Gute Eltern machen Fehler»

Da tut es gut, mit anderen Eltern in geschütztem Rahmen ins Gespräch zu kommen und festzustellen, dass es allen ähnlich ergeht. Und dass sie nicht alles falsch, sondern auch vieles