

# 22 Leben

## Fitnessstraining...

Fortsetzung von Seite 21

richtig machen. «Die gelungensten Eltern machen zwanzig ernsthafte Fehler pro Tag», behauptet der Däne Jesper Juul, derzeit höchste Instanz in Erziehungsfragen; Bestsellerautor, Coach, beliebter Tagungsreferent. Die Hauptsache ist, sie denken darüber nach, sie arbeiten an ihrem Verhalten, sie zeigen dem Kind, dass es geliebt und ernst genommen wird.

«Im Austausch merken Mütter und Väter: Wir sitzen im selben Boot», sagt Liselotte Braun. «Sie lernen anhand von praktischen Übungen, wie viel sie bewirken können durch kleine Haltungs- und Verhaltensänderungen. Allein schon durch die Art, wie sie etwas sagen und wie sie zuhören.» Liselotte Braun ist diplomierte Sozialarbeiterin; als Individualpsychologische Beraterin hat sie sich zusätzlich zur STEP Trainerin ausbilden lassen. Seit mehreren Jahren bietet sie Kurse in der Region an; in Gossau werden sie von der Kirchgemeinde subventioniert. Eine Investition in unsere Gesellschaft, so wertvoll wie Gesundheitsprävention.

### Die Ansprüche wachsen

Denn Eltern zu werden, mag die natürlichste Sache der Welt sein. Verantwortlich und liebevoll besonnen seine Elternrolle zu leben, stellt jedoch hohe Anforderungen an die soziale Kompetenz – zumal die Erwartungen an sich selbst und an das Kind gewachsen sind. Tradierte Werte sind einer Vielfalt an Lebensstilen gewichen; die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf wenige Wunschkinder. Viele Mütter und Väter stehen beruflich unter Druck, wollen aber umso mehr auch als Eltern «einen guten Job machen». Einen 24-Stunden-Job. Weiterbildung kann Sicherheit und Entlastung bringen. Eltern, die sich für einen Kurs entscheiden, sind in der Regel sehr engagiert, ihre «Probleme» kein Fall für eine Therapie. Aber sie spüren, dass es noch besser gehen könnte.

### Post-its, Filme, Rollenspiele

«Es gibt wohl kaum einen «Beruf», für den so fahrlässig wenig Aus-, Weiter- und Fortbildung in Anspruch genommen wird wie für die verantwortungsvollen Aufgaben der Elternschaft und Erziehung», schreibt die Erziehungswissen-

schaftlerin Sigrid Tschöpe-Scheffler. Dabei betrifft Erziehung jeden – auch die Kinderlosen. Nichts prägt so stark wie die Familie, in der ein Mensch aufwächst. Davon sind auch Jacqueline und Corine, Geri und Nicole überzeugt; also lassen sie sich auf Rollenspiele ein, beschriften in Kleingruppen Post-it-Zettel, besprechen im Plenum Situationen, in denen sie nicht weiterkommen. Zu Hause wartet der Stresstest. Und der Partner. Idealerweise zieht er am selben Strang.

### Wie hört man «aktiv» zu?

Nicole etwa erzählt ihrem Mann jeweils, was sie Neues gelernt hat: über Erziehungsstile und ihnen zugrunde liegende Werte, über Motive für kindliches Fehlverhalten und Strategien, gewaltfrei und konstruktiv darauf zu reagieren. Er liest parallel dazu die Kapitel des Begleitbuches, wie alle Teilnehmer. «Er macht allerdings vieles sowieso besser als ich», sagt Nicole lächelnd, «das liegt vermutlich an seinem anderen Naturrell.» Geri hat zwei Töchter, drei und sechs Jahre alt, mit ihnen unternimmt er viel, gerne spontan. Fährt mit dem Zug in die Guezlifabrik zur Besichtigung, nutzt die Reisezeit zum Spielen und Plaudern. Er genießt das, auch wenn es fordert und anstrengt. Seine Frau ist Heilpädagogin, er möchte aufholen, was sie ihm an Theorie und Praxis voraus hat. Als Freiberufler kann er sich leisten, einmal pro Woche einen Vormittagskurs zu besuchen.

An diesem Morgen ist Kommunikation das Thema: «aktiv zuhören». Das heisst zum Beispiel, dem Kind in einer verfahrenen Situation die Möglichkeit zu geben, sich über seine Gefühle klar zu werden – etwa, wenn es wütend von der Schule heimkommt. Und nie mehr hinwill. Körperhaltung, Zugewandtheit, Tonfall spielen eine wichtige Rolle beim aktiven Zuhören. Aber auch Zurückhaltung.

«Ich habe gemerkt, dass ich immer gleich anfange, eine Lösung zu finden und anzubieten», sagt Jacqueline nach dem Selbstversuch in Dreiergruppen. Sie haben aus dem Stand ein Gespräch geführt, abwechselnd den Zuhörer oder den «Beobachter» gespielt. Und unmittelbar erlebt, was gutes aktives Zuhören ausmacht. Ein Gegenüber, das vor allem von sich selber redet, von eigenen Erfahrungen, bremst den Drang und die Bereitschaft, sich mitzuteilen. Aufmerksamkeits-signale sind wichtig. Aber al-



### Kleine Änderungen im Verhalten können viel bewirken - schon wie man etwas sagt.

Liselotte Braun  
Erziehungsberaterin und  
STEP Trainerin



Erziehen soll Spass machen; mit dem gemeinsamen Üben fängt es an. Zu Hause wartet das Handbuch – und die Praxis.

## STEP Kursangebote 2015 Für Eltern und Pädagogen

Das STEP Elterntraining ist wissenschaftlich evaluiert und praxisorientiert – sowohl vorbeugend als auch bei aktuellen Erziehungsproblemen. Kurse werden differenziert nach Alter der Kinder angeboten und bestehen aus acht Treffen à 2,5 Stunden. Kosten: Fr. 375.–, inklusive Begleitbuch. [www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch) – Für Lehrpersonen und Erzieher/innen gibt es spezielle Fortbildungen. Nächste Kursangebote in der Region:

**Frauenfeld:** STEP Elterntraining bis 6 J., ab 29.5., Anmeldung bis 22.5. bei [regula.ferro@edujoy.ch](mailto:regula.ferro@edujoy.ch)  
**Wil:** STEP Elterntraining ab 6 J., donnerstags 8.30–11 Uhr, Restaurant Rebstock, ab 3.9.

**Teufen:** STEP Elterntraining bis 6 J., donnerstags 19.30–22 Uhr, Schulhaus Landhaus, ab 22.10. Infoabend für alle Altersstufen 11.6., 19.30–21 Uhr. Information und Anmeldung: Tel. 071 385 94 68, [liselotte.braun@instep-online.ch](mailto:liselotte.braun@instep-online.ch)  
Informationen über weitere Elternkursanbieter unter [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
Am 31. Mai, 10–17 Uhr, findet im BBZ Weinfelden die erste Thurgauer Elternbildungs- und Erlebnis-messe statt. [www.tageo.ch](http://www.tageo.ch)

lein damit ist es noch nicht getan. Die richtige Frage zur richtigen Zeit kann Wunder wirken.

### Kooperation - statt Befehlsgewalt

Rezepte hat Liselotte Braun nicht parat. Stattdessen ermutigt sie Eltern, mit Ausdauer «dranzubleiben», gut zu sich selbst zu schauen – und den Humor nicht zu verlieren. «Dass Eltern sich manchmal überfordert fühlen, ist normal», sagt sie. Schwieriger sei es, Eltern zu erreichen, die wirklich gravierende Probleme haben, in finanziellen Schwierigkeiten stecken, von Arbeitslosigkeit betroffen sind oder die Last schlechter Familien- und Beziehungserfahrungen mit sich herumtragen. «Früher hat man einfach befohlen; Kinder mussten das akzeptieren.» Wenn nicht, gab es notfalls Schläge. «Viele Ältere erzählen auch: «Meine Eltern haben mir nie gesagt, ich hab dich gern.» So möchten es heutige Eltern nicht machen.» Sie wollen Kinder stärken, nicht einschüchtern. Immer nachzugeben, würde auf Dauer nicht helfen. Aber man darf auch mit kleinen Dingen anfangen. Sich zum Beispiel die Frage stellen: Würde ich so mit einem Kollegen reden? Und insgesamt das Tempo etwas drosseln. Wie die Schnecke. Mit ausgestreckten Fühlern.



## Postkarte aus Washington

von Thomas Spang, USA-Korrespondent

Auf dem Ronald-Reagan-Flughafen in Washington zu landen ist etwas Besonderes. Wer das Glück hat, auf einem Fensterplatz links des Mittelgangs zu sitzen, bekommt grosses Kino geboten: Das historische Georgetown, Kennedy Center, dann das Washington Memorial, das auf einer geraden Linie vor dem Weissen Haus in den Himmel ragt. Fast auf Augenhöhe geht es vorbei an der strahlend weissen Kuppel des US-Kongresses. Kurz darauf lohnt sich der Blick nach unten: der Flieger geht knapp über einer Brücke herunter und setzt dann direkt hinter dem Ufer des Flusses auf der Landebahn auf. Dass es den Stadtflughafen noch gibt, verdankt er den Politikern, die auf die Bequemlichkeit nicht verzichten wollten, schnell vom Büro am Gate zu sein. Dankbar für diese Entscheidung sind auch die Heerscharen an Lobbyisten, die jeden Tag hier einschweben. Zu erkennen nicht nur an den polierten Lederschuh und dunklen Anzügen, sondern auch den Werbetafeln am Gepäckband. Wohl nirgendwo sonst werden Besucher mit Plakaten begrüßt, die für den Verband der Getränkeindustriellen, eine Krebsstiftung oder einen Rüstungshersteller werben. Willkommen in Washington, D.C.

## Unkommod

# Weltmeister im Glücklichein

Dass Schweizerinnen und Schweizer Weltmeister im Jammern auf hohem Niveau sind, ist bekannt. Dass wir aber die glücklichsten Menschen auf dem Planeten sind, wurde erst letzte Woche von höchster Instanz bestätigt: vom «World Happiness Report», den die UNO zum drittenmal publizierte. Zuvor standen die Dänen zweimal auf dem Siegerpodest. Assen wir mehr Schokolade oder joggen länger? Beides soll bekanntlich die Produktion von Glückshormonen anregen.

Als ich die Nachricht vom glücklichsten Land der Erde las, befahl mich leise Skepsis. Klar, wir haben ein gutes Bildungs- und Sozialwesen, hohe Löhne, wenig Arbeitslose sowie tadellose Schienen und Strassen. Und manchmal sogar schönes Wetter. Gleichzeitig belegt die Schweiz Rang 18 auf der globalen Suizidskala, während es im Armenhaus Haiti praktisch keine Selbsttötung gibt. Und 3,7% schlucken hierzulande täglich Antidepressiva, bei den Frauen im Alter von 55 bis 64 Jahren sind es sogar 7,5%. Wie kommen die Forscher der UNO also dazu, uns zu den glücklichsten Menschen auf Erden zu küren? Im Global Happiness Report besteht Glück aus einem Mix von sechs Variablen: Pro-Kopf-Einkommen, Lebenserwartung, sozialem Netz, Entscheidungsfreiheit, Korruptionsfreiheit sowie Grosszügigkeit bei Geldspenden. Mit diesen Variablen überrascht die helvetische Glückspostion wenig. Beim Well-Being Index der OECD, der die positiven und negativen Gefühle der Menschen befragt, bewegt sich das Jammertal Schweiz hingegen im Mittelfeld.

Aus philosophischer Perspektive ist das Messen des Glücks ganzer Be-

**Gemäss «Global Happiness Report 2015» der UNO stehen Frau und Herr Schweizer zuoberst auf dem Podest in der Disziplin Glück. Ist das wirklich so oder stimmt an dieser Liste etwas nicht?**



Lukas Niederberger, Publizist. Er wohnt in Rigi Klösterli.

völkerungen grundsätzlich ein Ding der Unmöglichkeit. Erstens empfinden wir Glück als ein subjektives, spontanes Gefühl: etwa beim Verspeisen einer Olma-Bratwurst auf dem Säntis oder beim Entdecken eines Schnäppchens im Schuhladen. Und zweitens erleben wir Glück relativ zu unseren Bedürfnissen. Ein Mädchen im Flüchtlingslager und ein Knabe im Montessori-Kindergarten, ein Student, eine Konzernchefin, ein Querschnittgelähmter oder eine rüstige Rentnerin haben nicht dieselbe Vorstellung von Glück. Was Glück ist, erfährt man oftmals über den Umweg des Unglücks. Paul Watzlawick nannte diese Umwege in seiner «Anleitung zum Unglücklichsein»: das Idealisieren der Vergangenheit, das Vermeidenwollen von Problemen, den Vergleich mit anderen Menschen sowie das Ändernwollen vom Gegenüber. Positiv formuliert heisst das: Wege zum Glück sind das Leben im Hier und Jetzt, die Erlaubnis mich irren zu dürfen, die Nachsicht von Unzulänglichkeiten und das Vermeiden des Vergleichs mit anderen.

Im Westen ist es gerade die Jagd nach Glück, die unser Glück oft verhindert. Die USA garantieren diese Jagd sogar in der Verfassung. Da halte ich mich lieber an Hermann Hesses Worte:

«Solang du nach dem Glücke jagst, und weiter um Verlorne klagst, bist du nicht reif zum Glücklichein und wäre alles Liebste dein.»

Dieses Glücksverständnis passt so wenig zu uns wie der Glücks-Weltmeister-Titel der UNO. Am wohlsten ist es uns letztlich doch in der Rolle als Edel-Jammerer.

Lukas Niederberger

## Langsam beidseits des Rheins

**SENNWALD/VADUZ.** Der slowUp Werdenberg-Liechtenstein macht den ersten Maisonntag zum autofreien Fest. Heute stehen die Hauptstrassen bereits zum zehntenmal von 10 bis 17 Uhr beidseits des Rheins – zwischen Sennwald und Wartau sowie Vaduz und Ruggell – für den nicht-motorisierten Verkehr zur Verfügung. Die offizielle Eröffnung dieses Familiensonnstags ist dieses Jahr in Vaduz. Auf der Strecke stehen für all jene, die mit dem Velo, den Skates oder zu Fuss



Freie Fahrt für die Velos.

unterwegs sind, Verpflegungs-, Unterhaltungs- und Infoposten bereit. Die Fuss- und Velowegbrücke zwischen Buchs und Schaan teilt den slowUp Werdenberg-Liechtenstein in eine Nord- und Südschleife und ermöglicht, den 44 Kilometer langen Rundkurs in zwei Teilstrecken zu befahren. Der Rundkurs führt durch die Region Werdenberg und das Fürstentum Liechtenstein – in einer für den Langsamverkehr idealen Umgebung. Dabei ist auch Marius, der Verschreckjäger (der bekannte Musiker von Marius & die Jagdkapelle) mit seiner slowUp-Konzerttour: 9.40 Uhr Rathaus Vaduz, 11.30 Uhr Festplatz Vereinshaus Ruggell, 13.15 Uhr Festplatz Kirchbunt Grabs, 15.00 Uhr Festplatz Plattis Wartau. (red.) [www.slowup-werdenberg-liechtenstein.ch](http://www.slowup-werdenberg-liechtenstein.ch)