

Ist Erziehung lernbar?



Können alle Eltern einfach von Natur aus erziehen – sozusagen aus dem Bauch heraus? Sicher – wir alle erziehen irgendwie instinktiv. So wie wir es selbst kennengelernt haben und was wir für richtig erachten. Doch reicht das? Brauchen Eltern eine Ausbildung als Erziehende?

Redaktion/Text: Christina Bösigler.

Während Jahrhunderten haben Eltern und Lehrpersonen die Kunst der Erziehung in der Grossfamilie von ihren Grossmüttern, Grossvätern, Tanten, Onkeln und Nachbarn gelernt. Sie lebten meist in recht stabilen Verhältnissen nah zusammen. Erfahrungen und auch Weisheiten wurden direkt weitergegeben und untereinander ausgetauscht. Erziehung war eine gemeinschaftliche Arbeit, basierend auf dem Wissen vieler Generationen.

Unsere Gesellschaft verändert sich laufend. Auch die Familie ist im Wandel. Heute gilt – wenigstens in unseren Breitengraden – Freiheit und Selbstverwirklichung: Alle sollen so leben dürfen, wie sie es für gut befinden. Viele Traditionen und tradierte Werte sind aufgelöst worden. Allerdings führt gerade diese Freiheit bei vielen Menschen auch zu mehr Unsicherheit. Engagierte Eltern wollen nichts versäumen, denn schliesslich möchten sie immer das Beste für ihren Nachwuchs. Sie fördern sich und ihre Kinder pausenlos, um diese so früh wie möglich auf die Heraus-

forderungen der Zukunft vorzubereiten. Allerdings ist der Grat zwischen Förderung und Überforderung oft schmal, dafür die Verunsicherung gross.

Ist es wirklich richtig, die Kleinen schon früh auf die Zukunft zu trimmen? Müssen sie bereits im Kindergarten Fremdsprachen sprechen und den Umgang mit Medien kennen? Wie entwickeln sie soziale Fähigkeiten, wozu auch Normen und Regeln gehören? Müssen Kinder gehorchen? Wie ist es zu schaffen, dass sie gleichzeitig zu eigenständigen Individuen heranwachsen? Und schliesslich: Können und sollen sich Eltern in Erziehungsfragen auf ihr Bauchgefühl verlassen?

Eltern und Kinder befinden sich auf einem gemeinsamen Weg. Kinder lernen unentwegt – vor allem durch Abschauen und Nachahmen. Eltern fungieren also als Vorbilder in jeder Hinsicht! Doch wie werden Eltern fit für ihre Rolle und damit zu kompetenten Erziehungs-Profis? Darüber diskutieren Fachleute.

«Erzieherische Fähigkeiten können erlernt werden.»

Liselotte Braun, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Koordinatorin STEP Elterntraining Schweiz, www.instep-online.ch

Die wichtigste Grundlage in der Erziehung ist für mich die Liebe zum Kind. Auch ein noch so grosses Wissen über Erziehung kann die Mutter- und Vaterliebe nicht ersetzen. Andererseits ist Elternsein wohl der einzige Beruf, für den kein Diplom verlangt wird.



Ein Kind kommt zur Welt – und gleichzeitig wird erwartet, dass Vater und Mutter wissen, wie sie ihr Kind erziehen sollen. Vieles lernen Eltern im Laufe der Jahre durch «learning by doing». Viele Konflikte und manch schmerzliche Erfahrung könnten jedoch vermieden werden, wenn Eltern schon frühzeitig hilfreiches Wissen zum Umgang mit ihrem Kind erhielten. Ich bin überzeugt: erzieherische Fähigkeiten können erlernt und

verbessert werden! Viel Wissen können sich Eltern aus Büchern beschaffen. Das Lernen in einer Gruppe erweist sich jedoch aufgrund meiner Erfahrung als besonders hilfreich: Für die Eltern ist es bereits schon entlastend zu sehen, dass sie mit ihren Fragen und Unsicherheiten nicht alleine sind. Gedanken von aussen regen zudem an, die eigene Haltung zu überdenken und neue Perspektiven zu gewinnen. Indem die Eltern ihr eigenes Verhalten und das der Kinder besser verstehen lernen, können sie bewusster und gelassener auf Situationen reagieren. Die Begleitung und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ermutigen, dranzubleiben und Neues auszuprobieren. Sehr hilfreich ist das praktische Üben der verschiedenen Fertigkeiten in der Gruppe unter Anleitung einer Fachperson. Dies verschafft den Eltern die notwendige Praxis und das Vertrauen in ihre Fähigkeit, das Gelernte zu Hause umzusetzen. Gelingt es den Eltern z.B., auf konstruktive Weise die eigenen Gefühle zu formulieren und diejenigen des Kindes wahrzunehmen, wirkt sich dies unmittelbar auf das Kind aus und es lernt gleichzeitig am Vorbild. Erkenntnisse aus der Psychologie werden so praktisch eingeübt und umgesetzt und verhelfen zu einem entspannteren Umgang in der Familie. →



Kinderleichte Küchentipps: **Marché®** Kinderbowle

Mit den Ski oder dem Snowboard über die selbst gebaute Schanze springen und einen riesigen Schneemann bauen: Stundenlang vergnügen sich die Kinder derzeit im Schnee. **Marché®** bringt den Après-Ski-Spass in die Stube und zeigt, wie man eine winterliche Kinderbowle macht.

Nach einem aufregenden Tag im Schnee lädt die **Marché®** Kinderbowle die Batterien wieder auf – mit frischen Zutaten, schnell und einfach zubereitet. Zunächst zwei Beutel Fruchtetee mit 4 dl heissem Wasser übergiesen, ziehen lassen und mit einem Esslöffel Zucker süssen. Aus etwa vier Orangen 3 dl frischen Saft pressen. Je drei Orangen und Mandarinen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Saft und Fruchtstücke in den Tee geben. Rund zwei Stunden in den Kühlschrank stellen oder mit Eiswürfeln rasch kühlen. Beim Servieren die Fruchtstücke mit einem Löffel in die Gläser verteilen, den Saft dazu geben und mit Mineralwasser auffüllen – fertig ist das prickelnde Après-Ski-Getränk für die Kleinen.

Tipp: Etwas Grenadinesirup begeben, das gibt dem Drink eine schöne Farbe.

Weitere Rezepte: www.marche-restaurants.com/kinderkochen



«Erziehen ist lernbar, Erziehung nicht.»

Dr. phil. Yves Hänggi, Institut für Familienforschung und -beratung, Uni Fribourg

Die Erziehung ist ein hoch komplexes Geschehen mit vielen Beteiligten. Im Zentrum stehen die Eltern und ihre Kinder. Hinzu kommen Verwandte, Bekannte und letztlich das ganze soziale Umfeld. Der Beitrag der Eltern zum Gelingen der Erziehung ist gross, jedoch nicht absolut. Eltern können die Erziehung also nicht erzwingen und das erachte ich als



sehr entlastend. Was aber ist der Beitrag der Eltern? Rein biologisch gesehen, geht es um das Überleben und die Fortpflanzung. Mit anderen Worten: die Eltern haben die herausfordernde Aufgabe, ihre Kinder bestmöglich auf das Leben in der heutigen Gesellschaft vorzubereiten. Den Kindern soll emotionale Sicherheit, soziale Kompetenzen sowie das nötige Wissen und Können mitgegeben werden. Eltern leisten dazu Beziehungsarbeit, Emotionscoaching, Motivationspritzen, Strukturierungshilfen, Verhaltenstrainings, Körperschulung, Sinnstiftung und vieles mehr. Es sind komplexe Aufgaben. Nichtsdestotrotz: sie sind lernbar! Wie für andere komplexe Aufgaben – ich danke dabei an das Erlernen von Autofahren, einer Fremdsprache, Ski- oder Radfahren – benötigen Eltern die richtige Einstellung, das notwendige Wissen und Übung. Zur Einstellung gehören der Glaube an sich selber und die eigenen Fertigkeiten als Mutter oder Vater und die Einsicht, dass Kinder gute und nicht perfekte Eltern brauchen. Zum grundlegenden Wissen zähle ich Kenntnisse über die kindliche Entwicklung und kindliche Bedürfnisse. Wissen, wie Kinder lernen, und darauf entsprechend abgestimmte Erziehungsziele. Eine aus Sicht des Kindes gelungene Erziehung berücksichtigt die Voraussetzungen des Kindes. Die konkrete Umsetzung im Erziehungsalltag braucht Geduld, Zeit, Dialogbereitschaft und Übung – viel Übung sogar. Erziehung ist dynamisch und hängt vom Kind, den Eltern und der konkreten Situation ab. Die Sicherheit beim Erziehen erwächst aus der bewussten Auseinandersetzung mit Erziehungssituationen und der Bereitschaft, das eigene Verhalten zu ändern.

«Kinder brauchen starke Eltern.»

Marlies Bieri, MAS, Autorin und Gesamtleiterin ElternLehre® www.elternlehre.ch Vizepräsidentin Elternbildung CH

Auch in der Erziehung ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Wie kochen, gärtnern, musizieren kann auch erziehen geübt werden und geschieht dort, wo Kinder leben und spielen.

Eltern beginnen jedoch nicht bei null. Als Elternkursleiterin und Familienberaterin habe ich die Beobachtung gemacht, dass Mütter und Väter eines Babys bereits über individuelle

Fähigkeiten verfügen, um die Entwicklung ihres Kindes zu begleiten: Ihre Intuition, ihre Erfahrungen aus der Kindheit und ihr Wissen. Intuition ist eine angeborene Fähigkeit, die Signale eines Babys zu lesen. Sie kann verschüttet sein, wenn Eltern wenig bis keine Zuwendung in der Kindheit erlebt haben. Erfahrungen aus der Kindheit können als wertvolle Schätze entdeckt werden, manchmal entpuppen sie sich als Last. Wissen kann orientieren, manchmal aber auch verwirren, weil Erziehungsfragen gerade in Ratgebern nicht immer identisch beantwortet werden. All dies mit der Tatsache, dass sich unsere Gesellschaft laufend verändert, führt dazu, dass sich Eltern ihrer Stärken besonders in herausfordernden Situationen wenig oder gar nicht bewusst sind. Kinder brauchen aber starke Eltern, um selber stark zu werden. Deshalb ist es wichtig, wenn Eltern über Erziehungsverhalten und Entwicklungsabläufe orientiert sind. Konkrete Informationen von Fachleuten helfen, gerade in herausfordernden Situationen nicht ausser sich zu geraten, sondern einen klaren Kopf zu behalten. Wenn Eltern zum Beispiel wissen, dass nicht jedes Schreien des Babys Hunger bedeutet, Gehorchen ein komplexer Lernprozess ist und zehnmaliges «Nein – Sagen» das erste «Nein» schwächt, gelingt es ihnen, klarer auf die kindlichen Bedürfnisse zu reagieren. Das Kind fühlt sich wohl und geborgen. Die Bereitschaft, sich bewusst mit dem Elternsein auseinanderzusetzen, macht den Erziehungsalltag einfacher. Damit Mütter und Väter das tun können, benötigen sie unterschiedliche Elternbildungsangebote, die sie in ihrer Erziehungskompetenz stärken.



«Kinder brauchen keine Erziehung.»

Jesper Juul, Familientherapeut, Gründer des Netzwerks www.familylab.ch und Autor zahlreicher Publikationen

Erziehung ist nicht lernbar! Sie ist ein Prozess, der oft ein Leben lang andauert. In den Jahren, die ich als Familientherapeut tätig war, stellte ich immer wieder fest, dass nicht Erziehung, sondern Wertvorstellungen für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern entscheidend sind. Wertvorstellungen spielen eine wichtige Rolle als Kompass, wenn wir



in Konflikte geraten und Entscheidungen treffen müssen.

Allerdings gibt es heute keinen Wertekonsens in der Gesellschaft mehr. Kindererziehung und Familienleben basieren oft auf zufälligen Kenntnissen, denen ein stabiles Wertefundament fehlt. Das bedeutet, dass sich diese Familien von Konflikt zu Konflikt hangeln. Das macht das Leben ungemein hektisch. Wer keinen Kompass besitzt, um sicheren Kurs

halten zu können, der landet womöglich da, wo er nie hinwollte.

Ich habe deshalb versucht, in meinem Buch «Das Familienhaus» die vier grundlegenden Werte zu beschreiben, die meiner Erfahrung nach eine konstruktive Wirkung auf das Zusammenleben zwischen Erwachsenen und Kindern haben. Diese sind Gleichwürdigkeit, Authentizität, Integrität und persönliche Verantwortung.

Ich stelle nie die Frage: Welche Fehler machen Eltern? – Viel wichtiger ist: Was brauchen die Kinder? Kinder brauchen Führung, und: Sie brauchen Eltern, die auch entspannen und ihr Kind geniessen können. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Im Gegenteil. Perfektionismus macht Druck und erzeugt unnötige Schuldgefühle. Kindern geht es viel besser, wenn Eltern sich ihnen gegenüber liebevoll und authentisch verhalten. Ein Patentrezept gibt es nicht. ❖

Die Rubrik «Arena» ist eine Kooperation mit Pro Familia Schweiz. Infos zum Familien-Portal: www.profamilia.ch



Schnupfen?

Xylo-Mepha®

Befreit in Minuten – für Stunden

ohne Konservierungsmittel



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Mepha Pharma AG