

# Erziehung gleich Machtkampf?

Kürzlich fand auf Einladung des Familienrats eine Bildungsveranstaltung für Eltern im Living Room statt. In dem von der Psychologin und Therapeutin Anna Flury Sorgo geleiteten Workshop ging es um Wege aus der Schreifalle im Familienalltag.

e | Wie können sich Eltern Gehör bei ihrem Nachwuchs verschaffen, ohne ständig laut zu werden? Der Film «Wege aus der Brüllfalle» von Wilfried Brüning diente als Basis für die Diskussion, nahm Erziehungsfragen auf, indem verschiedene Situationen des Familienalltags gezeigt wurden: Spielzeug aufräumen, Mithilfe beim Auftischen, Verräumen von Jacken, Schuhen und Velos im Eingangsbereich... Es tat gut, zu merken, dass alle Eltern oft an ihre Grenzen stossen. In einer Familie sind die täglichen Mahlzeiten ein Dauerproblem. Bei vielen scheint es unter Zeitdruck unmöglich, entspannt mit Kind und Kegel aus dem Haus zu kommen. Auf witzige Art wurde uns Eltern beim Betrachten der Filmszenen ein Spiegel vorgehalten. Kinder verteidigen ihre Welt und können gekonnt Störungen von aussen als «Hüllenwesen» filtern, was von Eltern meist als bewusstes Ignorieren oder Provokieren gedeutet wird. Deutlich wurde, was nicht funktioniert: Gegen Mauern sprechen, lange Vorträge halten, Wünsche artikulieren, die dem Kind die Freiheit lassen, auch ein «Nein!» als Antwort zu geben. Ent-

scheidend ist es, mit dem Kind auf Augenhöhe in Kontakt zu treten; eben die Pfanne vom Herd nehmen und in den Nahbereich des Kindes treten, um Erwartungen kurz und klar mitzuteilen. Das spart Energie und tut der Harmonie gut.

## Kinder testen ihre Grenzen aus

Familienleben spielt sich in verschiedenen Bereichen ab: im Beziehungsbereich verläuft alles glatt und problemlos. Kinder testen aber auch Grenzen aus, und Eltern haben in diesem «gelben» Erziehungsbereich eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten. Wichtig ist, dass ein zigmal gesagtes Verbot, das schlussendlich nicht durchgesetzt wird, allen das Leben schwer macht. Provozierte Eltern, die mit verbaler oder tätlicher Gewalt reagieren, geraten durch ihr schlechtes Gewissen leicht in eine Belohnungsspirale, in der aufgestellte Regeln nie klar werden. Erhitzen sich die Gemüter beider Parteien in einem Machtkampf, ist der Handlungsspielraum eingeschränkt: Erziehen bei hässigen, auf Touren laufenden Familienmit-



Elternalltag: Muss ich immer laut werden?

zVg

gliedern funktioniert nicht. Warnende Blinklichter gilt es an sich als Eltern und beim Kind herauszufinden. Als Notbremse mag je nach dem Frische-Luft-Schnappen, Durchatmen, ein «ruhiger Stuhl» oder eine Runde auf dem Velo dienen. Sich selbst und sein Kind in eine Beziehungsskala einzuordnen und sich dort richtig wahrzunehmen, hilft, mitei-

ander auszukommen und die richtigen Erwartungen an sich zu stellen: Gilt es einmal einfach eine Situation zu deeskalieren, ohne selbst auf Touren zu kommen, kommt es in einem ruhigeren Moment schon an, zukunfts- und handlungsorientiert einen Weg vorzuschlagen. Eine Familie sollte über eine Handvoll unumstösslicher Regeln nicht wiederholt diskutieren müs-

sen. Frau Anna Flury Sorgo ging professionell auf viele sehr persönlich gestellte Fragen ein. Sie konnte konkrete praktische Hilfe anbieten und machte Eltern Mut, die Kinder haben, die temperamentvoll sind wie ein schwarzer Hengst, verträumt und ohne Zeitgefühl oder wie verschlossen in einer Plexiglashülle unterwegs sind. Tricks für kleine Schritte bewirken viel, sie gilt es unab-

hängig in jeder Familie zu entdecken. In der Leihbibliothek Davos wird die DVD «Wege aus der Brüllfalle» in den Bestand aufgenommen. Ben Furrmanns Buch «Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden» ist ein dankbarer Wegweiser, und rund um die Uhr steht der Elternnotruf 0848 35 45 55 zur Verfügung, bei dem auch die Referentin beraten hatte.