



Macht zwar Spass, ist aber verboten: Yannick tobt sich auf dem Wohnzimmersofa aus, als wäre es ein Trampolin ...



... Mutter Claudia (auf Augenhöhe mit ihrem Sohn) sagt deutlich, dass sie das nicht will ...



... und schickt Yannick gemäss Abmachung zur Strafe fünf Minuten auf die «Stille Treppe».

FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Ab auf die Treppe!

Immer mehr Eltern lernen in Kursen, ihre Kinder besser zu erziehen. So auch Familie Helbling. Übertreten ihre Kinder die Regeln, hats nun Konsequenzen.

THOMAS COMPAGNO

Du näärversch», sagt Yannick (9) und schielt angriffs-lustig zu seinem Bruder. «Du näärversch au», gibt Tim (7) postwendend zurück und füsselt schon mal gefährlich in Yannicks Nähe herum. Das verbale Scharmützel der beiden Brüder hat das Potential zu einer ausgewachsenen Keilerei. Doch so weit kommt es nicht – «nicht mehr», wie Mutter Claudia präzisiert. Seit sie und ihr Mann einen Triple-P-Kurs absolviert haben, gelten klare Regeln im Haus, und die Buben kennen diese nur zu gut: Fluchen und Schlagen tolerieren die Eltern nicht, das Sofa ist kein Trampolin und im Haus haben die Buben zu gehen und nicht zu rennen. Übertritt eines der Kinder diese Regeln, folgt als Sanktion die «Stille Treppe». Das bedeutet: fünf Minuten auf der Treppe sit-

zen, auf der es nichts zu sehen gibt ausser weissen Wänden. So langweilig! Laut Statistik des Schweizerischen Bundes für Elternbildung haben letztes Jahr 48 000 Schweizer und – vor allem – Schweizerinnen eine Elternbildungsveranstaltung besucht – in der Hoffnung, dass im Kinderzimmer wieder Ordnung und Respekt einkehren. Das sind 20 Prozent mehr als noch 2001, Tendenz weiter steigend. 2500 Eltern versuchten es 2004 über einen Triple-P-Kurs. Zu ihnen gehören Claudia und Thomas Helbling aus dem sanktgallischen Bürg. «Wir haben drei lebendige Buben», um-

Fortsetzung auf Seite 36.

LESERFORUM

Brauchen Eltern wirklich Erziehungskurse? Oder müssten sie einfach nur mehr Zeit für die Kinder haben? Können Sanktionen auch kontraproduktiv sein? Ihre Meinung interessiert uns!

www.coopzeitung.ch/forum

TRIPLE-P-STUDIE

Eltern gesucht

Das Institut für Familienforschung und -beratung in Fribourg untersucht, wie in ihren Kompetenzen gestärkte Eltern Jugendliche fördern können. Dafür werden 100 Elternpaare mit Kindern von 11 bis 16 Jahren gesucht. Sie verpflichten sich, Fragebögen auszufüllen, und erhalten dafür einen Kursrabbatt. Anmeldung: Tel. 026 300 73 58 oder susanne.anliker@unifr.ch

Fortsetzung von Seite 35.

schreibt Claudia Helbling ihre Motivation. Und wie die meisten der Kursabsolventinnen und -absolventen merken Helblings heute, dass sie seit dem Kurs nicht mehr überreagieren, weniger nachsichtig sind und weniger Stress haben.

Nicht nur das Kurswesen ist eine Wachstumsbranche. Während die Geburtenzahlen nach wie vor sinken, steigen auch die Einschaltquoten der TV-Erziehungsserien wie «Super Nanny» (RTL), «Super-Mamma» (RTL 2) und anderer. Die Super-Nanny Katia Saalfrank bekam sogar Verstärkung, damit RTL mit seinem Quotenrenner noch mehr verzweifelten Eltern medienwirksam helfen kann – neuerdings zur Primetime um 20.15 Uhr. Der Erziehungsnotstand im Kinderzimmer hat – für Unbetei-

ligte – durchaus Unterhaltungswert.

Was bei Familie Helbling die Stille Treppe ist, heisst im Lehrbuch «Stille Zeit». Die Massnahme entstammt

dem Erziehungskonzept Triple-P des Australiers Matthew Sanders und ist die zweithöchste «Strafe», die Sanders empfiehlt. Dabei geht es nicht in erster Linie ums Bestrafen. Die Kinder

sollen vielmehr lernen, sich zu beruhigen und den Adrenalinspiegel zu senken. Den Schwerpunkt in der Erziehung setzt Sanders auf eine positive Eltern-Kind-Beziehung. Eltern sollen lernen, ihre Zuneigung zu zeigen und ihr Kind grundsätzlich für positives Verhalten zu loben – und erst im Notfall für Fehler zu massregeln, erklärt Annette Cina vom Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg. Wenn die Eltern sagen: «Wow, jetzt habt ihr eine Stunde ganz toll gespielt», zeigen sie ihren Kindern auf motivierende Weise, was sie von ihnen erwarten. Stattdessen schimpfen die meisten El-



Am Mittag nicht abgedeckt ...

Konsequenzen spüren lassen: Tim (vorne rechts) hatte am Mittag sein Gedeck nicht abge-

KINDERZAHL UND GEBURTENRATE

Ein klarer Trend zur Kleinfamilie in der Schweiz

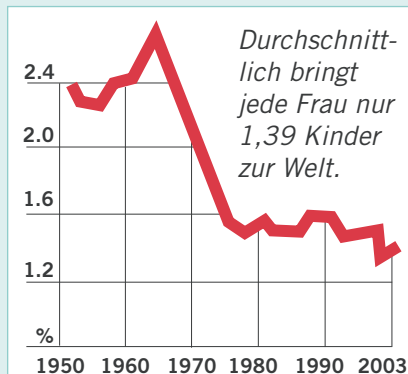
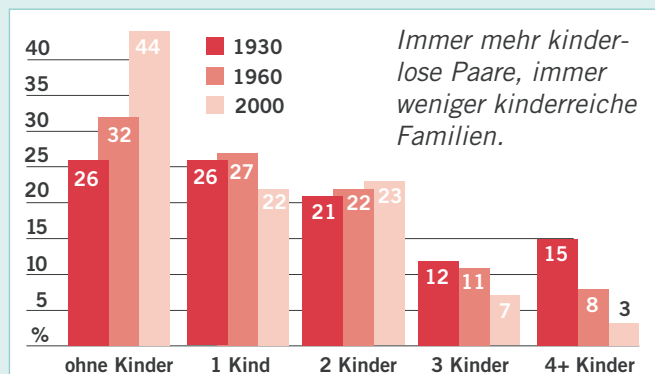




FOTO: CHRISTIAN LANZ

TRIPLE-P

Wissenschaftlich untersucht

Triple-P richtet sich in erster Linie an Eltern von Kindern zwischen 2 und 12 Jahren. Die Wirksamkeit des Erziehungsprogramms wird seit den 80er Jahren erforscht. 94 Prozent der Eltern geben an, dass sie mit dem Verhalten der Kinder nach dem Kursbesuch besser umgehen können. 61 Prozent sind sogar der Ansicht, dass die Partnerschaft von den neuen Kompetenzen und Ressourcen der Eltern profitiere. Der Richtpreis für einen Triple-P-Kurs (4 Lektionen plus Nachbetreuung) beträgt 190 Franken für Einzelpersonen und 280 Franken für Paare.

www.triplep.ch

www.unifr.ch/iff

ERZIEHUNGSPROGRAMME

Dipl. Eltern

Triple-P ist eines von vielen Erziehungsprogrammen. Auch andere Programme werden als Kurse in der Schweiz angeboten:

■ **Gordon-Training.** 1965 vom Psychologen Thomas Gordon entwickeltes Kommunikations- und Konfliktlösungsmodell.
www.gordontraining.ch

■ **Step.** Systematic Training for Effective Parenting. Erziehungsprogramm für alle Altersstufen.
www.instep-online.ch

■ **PEKIP.** Prager Eltern-Kind-Programm. Handlungsorientierte Form der Väter- und Mütterbildung.
www.pekip.ch

■ Elternbildungsveranstaltungen in Ihrer Region finden Sie auf der Datenbank des Schweiz. Bundes für Elternbildung.
www.elternbildung.ch

■ Weitere hilfreiche Adressen finden Sie unter:
www.coopzeitung.ch/familie

tern: «Wer war das?», wenns plötzlich laut aus dem Kinderzimmer tönt.

Erst wenn diese Methoden nicht mehr greifen, kommen die Konsequenzen zum Zug. Neben der Stillen Zeit ist dies die Auszeit. Die Kinder sind maximal fünf Minuten in einem möglichst unattraktiven Raum, meist im Bad oder im WC, eingesperrt – auch hier mit dem Ziel, dass sie sich beruhigen. «Wir wagten es lange Zeit nicht zu erzählen, dass wir unsere Kinder ins Gäste-WC einsperren», gesteht Claudia Helbling. «Wer Triple-P nicht kennt, hält uns für Rabeneltern.» Doch die «Rabeneltern» haben Erfolg. Früher sei sie oft

an ihre Leistungsgrenzen gestossen, sagt die junge Mutter. Sie habe die Unruhe, die die drei lebhaften Buben produzierten, selber übernommen: «Oft bin ich laut geworden, habe meinen Kindern mit Fussballverbot gedroht, dabei wollte ich das gar nicht.» Irgendwann stellten die Helblings fest, dass es so nicht mehr weitergeht.

Heute wird bei Helblings konsequent erzogen. Nur manchmal, in Stresssituationen, «vergisst man sich mal», gesteht Thomas Helbling, «und ich werde wieder laut.» Doch dafür haben Helblings den Erziehungskurs gemeinsam besucht. Sie können sich so gegenseitig

an das Gelernte erinnern. Und die Buben? Yannick findet es gut, dass seine Eltern diesen Erziehungskurs besucht haben. «Manchmal geht er sogar selber auf die Stille Treppe, wenn er merkt, dass er etwas Verbotenes getan hat», schmunzelt Claudia stolz. Sein jüngerer Bruder Tim tut sich noch etwas schwer. Ihm «stinkt» die Auszeit, wenn er seine fünf Minuten im Gäste-WC absitzen muss. Inzwischen weiss er, dass die Eltern diese Auszeit auch länger durchziehen, wenn er sich nicht beruhigt. Und zum Zeitvertreib das WC zu parfümieren, das lassen sie auch nicht mehr durchgehen ...

Fortsetzung auf Seite 39.