

Grenzen setzen, konsequent

Kinder brauchen Grenzen. Wie aber setzt man die, und wie setzt man Regeln durch? Der Erziehungskurs Triple P vermittelt handfeste Tipps.

VON RUTH SCHNEIDER

«Dieser Kurs gibt mir ganz praktische Tipps für die Erziehung meiner Kinder. Ich will keinen Hokuspokus und nichts Sektiererisches. Triple P ist pragmatisch und auf den Erziehungsalltag ausgerichtet. Das gefällt mir.» Das sagt Christina W.*, Mutter von zwei lebhaften Buben, sechs- und dreijährig. «Ganz liebe Kinder», sagt sie. Und trotzdem manchmal nervig: Hören der Mutter nicht zu, räumen nicht auf, auch wenn sie es dreimal sagt. Normale Alltagserziehungsprobleme, wie sie in vielen Familien vorkommen und die sie nun mit Triple P lösen will und kann. Christina W. würde Triple P auch anderen Eltern empfehlen.

Triple P? Kein Zauberwort, keine Hexerei, sondern die Abkürzung von Positive Parenting Program, zu gut Deutsch: Positives Erziehungsprogramm, seit rund vier Jahren in der Schweiz zunehmend bekannt (siehe Kasten). Kursleiterin Rosa Rumi (50), Kinder- und Jugendpsychologin und Mutter zweier erwachsener Söhne, sagt: «Triple P ist ein positives Erziehungsprogramm, das auf Verhaltensänderungen von Eltern und Kindern zielt. Es wird also gefragt: Was machen Kinder und Eltern und weniger: Wieso machen sie es.»



Florian und Daria spielen zu Hause mit ihrer Mutter: Kinder kann man auch auf spielerische Art und Weise erziehen.

BILD ADRIAN BÄR

Wirkungsvolles Lob

Die zwölf Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer formulieren am ersten Kursabend in der Elternschule der Stadt Luzern denn auch entsprechende Erwartungen: Wie setze ich dem Kind Grenzen, wie gehe ich mit Wut und Tobsuchtsanfällen um. Wie gebe ich richtig Anweisungen, wie kann ich konsequent sein, wie vermeide ich nervige Situationen oder gar Eskalationen?

Rosa Rumis Rezept aus Triple P: «Loben Sie das Kind für das, was es gut macht. Das tönt sehr einfach, doch es ist sehr wirkungsvoll.» Wenn das Kind sich weigert, das Spielzeug wegzuräumen, wenn es schreit oder gar Schläge austeuert: «Auf das Kind zugehen und ihm sofort und direkt sagen, was an seinem Verhalten falsch ist und was es stattdessen tun soll.»

Direkt ansprechen

Am dritten Kursabend mit dem Titel «Umgang mit Problemverhalten» gibt Rosa Rumi ein Beispiel: Die fünfjährige Anna wirft mit Bauklötzen um sich, obschon die Eltern mit ihr die Regel vereinbart haben: «Mit Bauklötzen wird gespielt. Nicht geworfen.» Jetzt heisst es: das Kind direkt ansprechen und konsequent sein. Annas Mutter geht von der Küche ins Kinderzimmer, bückt sich auf Augenhöhe zu Anna und spricht ihre Tochter direkt und mit ruhiger Stimme auf das Bauklötze werfen an. Anna weiss, dass sie spielen und nicht werfen soll. Nach der Intervention der Mutter baut sie an ihrem Haus weiter und wird von der Mutter für das richtige Verhalten gelobt. Rosa Rumis Hinweis, dass es falsch und vermutlich wirkungslos wäre, von der Küche aus eine Ermahnung ins Kinderzimmer zu rufen, ohne Augenkontakt zur



«Erziehung ist eine Daueraufgabe, sie hört nie auf, und sie bringt manche Eltern an Grenzen.»

ROSA RUMI,
KURSLEITERIN TRIPLE P

Tochter, löst in der Runde ein Aha-Erlebnis aus.

«Und was mache ich, wenn Anna nicht gehorcht, sondern 5 Minuten später wieder mit Bauklötzen um sich wirft?», fragt ein Vater. Angesprochen ist das Konsequentein. «Regeln machen nur dann Sinn, wenn man sie durchsetzen kann und will», sagt Rosa Rumi. In dem geschilderten Beispiel könnten Mutter oder Vater dem Kind als logische Konsequenz die Bauklötze für 5 Minuten wegnehmen. «Aber dann sollte das Kind sofort wieder Gelegenheit erhalten, zu zeigen, dass es gut mit den Klötzen spielen kann.»

Bei anderen Problemen, zum Beispiel Schreien, Wutanfällen, empfiehlt Rosa Rumi den (in der TV-Sendung «Die Super-Nanny» oft eingesetzten) stillen Stuhl oder eine Auszeit: Je nach Alter des

ERFAHRUNGEN

Tipps sofort umgesetzt

«Ich habe durch eine Kollegin von Triple P gehört», sagt die 37-jährige Christina W.* «Mir gefällt der Kurs, weil ich die Tipps vom Kursabend schon am nächsten Tag anwenden kann. Meine zwei Buben, sechs und drei, sind sehr wild. Den Dreijährigen habe ich kürzlich, als er am Tisch lärmte und nicht zu beruhigen war, für ein paar Minuten aufs Bett gesetzt. Ich musste mich natürlich danebensetzen. Aber siehe da, es ging, er beruhigte sich und sass nachher ganz friedlich wieder am Tisch.»

Sie wolle natürlich weiterhin «läbige, aufgestellte Kinder», aber sie möchte einfach auch Grenzen setzen und konsequent sein lernen. Mit Triple P schaffe sie das, ist sie überzeugt. Sie schätze im Kurs auch den Austausch mit anderen Müttern und Vätern.

Herbert G.*, eine anderer Kursteilnehmer findet zwar die konkreten Tipps hilfreich. Er ist von Triple P indes nicht vollauf befriedigt: «Ich würde mir zum Teil mehr theoretischen Hintergrund wünschen und auch Rollenspiele und Gruppenarbeiten.» Er besucht den Kurs nicht wegen aktueller Probleme, «sondern weil ich mir sage, im Beruf machst du Weiterbildung, warum also nicht auch für die Kindererziehung». Der Vater eines Sohnes (8) und einer Tochter (6) hat sich zusammen mit seiner Frau entschieden, «jetzt Familienregeln aufzustellen und diese Abmachungen auch konsequent anzuwenden». Eine einfache Regel im Hause G. lautet zum Beispiel: «Wer etwas aus dem Schrank nimmt, ob Bücher oder Spielzeug, räumt es auch wieder selbst weg.» Das Klappes schon recht gut, stellt er zufrieden fest. **rus**

Kindes und Situation muss das Kind ein paar Minuten auf einem bestimmten Stuhl oder in einem anderen Zimmer zur Ruhe kommen, einen Moment lang still sein. «Das hat übrigens auch den Vorteil, dass Vater oder Mutter sich in dieser Zeit ebenfalls beruhigen können; dadurch kann oft eine Eskalation verhindert werden.»

Kursteilnehmer Max F.* sagt spontan: «Diese Ratschläge sind zwar einleuchtend, aber der Alltag ist oft so hektisch und turbulent. Ich bin nicht sicher, ob ich das schaffe.» Rosa Rumi erwidert: «Fangen Sie mit einer einzelnen Sache an, die Sie ändern möchten, bleiben Sie dran. Sie können nicht alles auf einmal ändern.» Und damit diese eine Strategie auch gelingt, gibts übrigens – zum Beispiel – das Mittel der Punktekarte: Wenn Christina W.s Sechsjähriger fünfmal sein Zimmer ohne Murren aufgeräumt hat, hat er nicht nur fünf Smileys auf seiner Punktekarte, sondern bekommt obendrein einen «Schläckstängel».

Erziehungsmüdigkeit?

Loben ist für Rosa Rumi ein wichtiges Stichwort. «In der Kindererziehung spricht man oft über Fehler und Probleme», sagt sie am ersten Kursabend. «Das meiste aber läuft doch gut. Klopfen Sie sich selbst also ruhig auch mal auf die Schulter.» Die Fachfrau stellt punkto Erziehung zwei Strömungen fest: «Auf der einen Seite spricht man von Erziehungsnotstand, und zwar oftmals dann, wenn Jugendliche Gewalt anwenden oder wenn bekannt wird, dass Kinder vernachlässigt wurden. Das sind aber meistens Extremsituationen. Auf der anderen Seite stelle ich ein latentes Unbehagen und Unsicherheit von Eltern und von Lehrpersonen bei Erziehungsfragen fest.» Bei manchen Eltern stelle sich eine «Erziehungsmüdigkeit» ein. Grund: «Erziehung ist eine Daueraufgabe, sie hört nie auf, und sie bringt manche Eltern an Grenzen.»

Sollen nun alle Eltern einen Erziehungskurs besuchen? Rosa Rumis Antwort: «Weil die Erziehung so lange dauert, lohnt sich aus meiner Sicht die Investition in einen Kurs und die vertiefte Auseinandersetzung.» Die Fachfrau stellt ein steigendes Interesse an Elternweiterbildung fest: «Immer mehr Eltern wollen wissen, wie kann ich meine Erziehungsaufgabe gut erfüllen?» Es sei eine Minderheit, die bereits aus einer Überforderung heraus im Kurs Hilfe

suche. In manchen Fällen sei eine Erziehungsberatung durch den Schulpsychologischen Dienst nötig.

Rosa Rumi sieht die Vorteile des Triple-P-Kurses in dessen Alltagsnähe, den praktischen Tipps und der zeitlichen Kürze. Andere Kursmodelle wie zum Beispiel das Gordon-Familientraining sind länger, aufwändiger; dort steht mehr die Beziehung, die Kommunikation im Vordergrund. Tipp für Eltern, die den für sie geeigneten Kurs suchen: sich bei Elternschulen beraten lassen und/oder Bekannte fragen.

Versuch und Irrtum

Zum Schluss die Frage an die Fachfrau: Hat in der Familie Rumi die Erziehung immer auf Anhieb geklappt? Rosa Rumi schmunzelt und sagt: «Auch bei uns ist vieles über Versuch und Irrtum gelaufen. Zum Glück haben wir nicht sehr anspruchsvolle Kinder. Auch in unserer Familie flüpfte mal jemand aus, das ist normal. Es darf nur nicht zum Dauerzustand werden.»

HINWEIS

► * Namen und Lebensumstände der genannten Kursteilnehmer geändert. ◀

ANGEBOTE

Triple P und andere Kurse

● Triple P (Positive Parenting Program) ist ein aus Australien stammendes Programm zur positiven Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Triple P richtet sich an Mütter und Väter von Kindern zwischen 2 und 16 Jahren. Der im Beitrag geschilderte Kurs richtete sich an Eltern von Kindern bis 12 Jahre. Triple P dauert vier Abende zu zwei Stunden; dazu kommen vier individuelle Telefonbesprechungen mit der Kursleiterin.

Informationen zu Triple-P und Adressen von Kursleiterinnen in der Zentralschweiz auf www.triplep.ch.

● Es gibt auch andere Kursmodelle wie zum Beispiel das Gordon-Familientraining; dieses dauert in der Regel um die 30 Stunden. Auch dafür gibt es in der Zentralschweiz mehrere Kursleiterinnen. Infos im Internet: www.gordontraining.ch. Rosa Rumi

verweist zudem auf Step (Systematic Training for Effective Parenting); dieses neue Programm stammt aus den USA, dauert zehn Kursabende, ist in Deutschland schon bekannt und auch in der Schweiz im Kommen.

● Die Elternschule der Stadt Luzern, geleitet von Ruth Enz, bietet eine ganze Palette von Kursen zu verschiedenen Themen an (unter anderem Triple P und Gordon, aber auch «Vater sein nach der Trennung», Kinesiologie, Essstörungen und so weiter. Die Kurse stehen auch Personen offen, die nicht in der Stadt Luzern wohnen. Informationen: Elternschule Stadt Luzern, Obergrundstrasse 1a, 6002 Luzern. Telefon 041 208 89 02. Das Programm ist auf dem Internet abrufbar: www.stadt Luzern.ch, Stichwort Elternschule **rus**