

Teenies auf Kurs bringen

Die Pubertät der Kinder kann heftig rütteln am Familienfrieden. Ein Triple-P-Kurs für Eltern von Teenagern hilft mit, den Sturm durchzustehen.

Es war nicht voraussehbar. Die Trotzphase hatte unsere Tochter sanft umschifft, nie zerrte sie als kleines Mädchen zornesrot Süßigkeiten aus dem Ladengestell, nie wurde ein Gspänli gebissen, und sie ass seit je her alles, was auf den Teller kam. Auch die Kindergarten- und Primarschuljahre brachte sie ohne eine einzige Kollision mit Autoritätspersonen hinter sich; in den Schulgesprächen stand stets ihre Schüchternheit statt schlechtes Betragen im Vordergrund. Kurz: Sie war ein umgängliches und angepasstes Kind. Wie also hätten wir ahnen können, dass sich aus dem braven Mädchen ein wild entschlossener Teenie schält, gleich einem kleinen Drachen aus einem Hühnerei?

Im Alter von 13 Jahren hagelte es plötzlich und wie aus heiterem Himmel Telefonate von erzürnten Lehrern, einem mündlichen Verweis von der Schule folgte ein schriftlicher. Zunächst versuchten wir, den kleinen Drachen wieder in sein Ei zu stopfen; wir taten, was viele Eltern tun, wenn sich mit einem Paukenschlag die Pubertät ankündigt: Wir machten die Augen zu, um die unliebsamen Veränderungen nicht zu sehen.

Irgendwann flatterte der kleine Drache aber so Angst erregend mit den Flügeln, wurde frech und unnahbar und rauchte heimlich Zigaretten – die Realität liess sich nicht mehr verdrängen. Es half nur noch die Flucht nach vorne. Wir meldeten uns zu einem Triple-P-Kurs für Eltern mit Teenies an.

Triple P steht für Positive Parenting Program und bedeutet soviel wie «Positives El-

ternprogramm». Die Methode geht davon aus, dass Kinder ihr unerwünschtes Verhalten durch klare Anweisungen und konsequente Erziehung ablegen. Ziel ist es, die gereizte Stimmung zwischen Eltern und Kindern zu lösen und das Klima in der Familie wenn nicht auf Sonnenschein, so doch auf angenehme Temperaturen hin zu regulieren. Während Triple-P-Kurse für das Klein- und Schulkindalter (2 bis 12 Jahre) mittlerweile bekannt und etabliert sind, werden die «Teen-Triple-P»-Kurse erst seit kurzem in der Schweiz angeboten. Hier erhalten Eltern konkrete Tipps, wie sie die Beziehung zu ihrem bald flügge werdenden Kind lebendig erhalten und dennoch Grenzen setzen können, wenn der Teenager über die Stränge schlägt.

Nun sitzen wir also mit drei anderen Paaren, zwei allein erziehenden Müttern und einem Vater an einem Tischkreis im Schulungsraum eines Zürcher Altstadthauses. Schon bei der Vorstellungsrunde wird klar: Wir sind nicht allein mit unserem Problem. Alle hier durchleben ähnliche Stürme und Unsicherheiten mit ihren Teenagern. Aber um gegenseitiges Wundenlecken oder Suhlen im Selbstmitleid soll es hier nicht gehen, sondern darum, schnell und mit konkreter Anleitung handlungsfähig zu werden. Die Kursleiterin Christine Gerber, Psychologin und Triple-P-Trainerin, warnt

denn auch gleich zu Beginn, das Programm sei dicht und anspruchsvoll.

Kernthema von Triple P ist das Erkennen von Problemverhalten bei Jugendlichen, das Aufstellen von Regeln und konsequentes Handeln. Denn wer sein pubertierendes Kind während der vergangenen Jah-

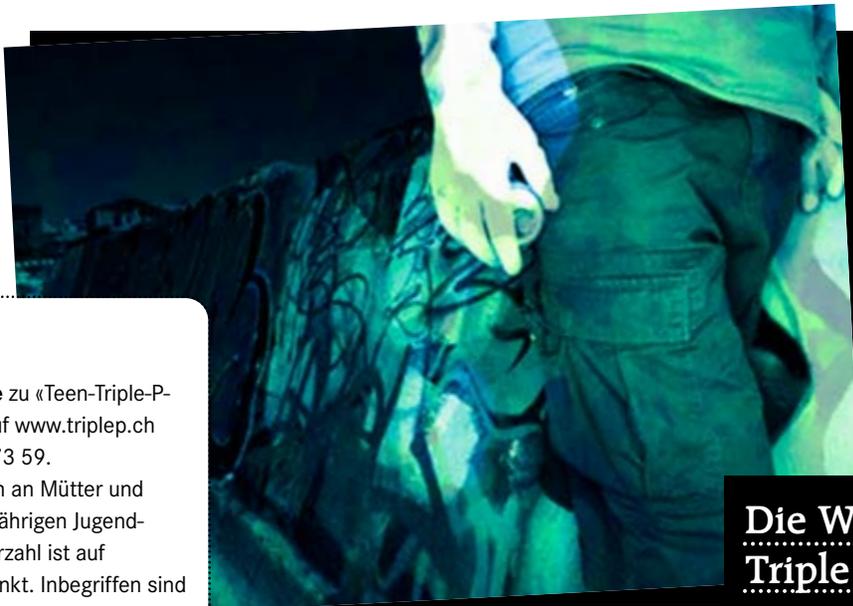
re als vernünftig und leicht zu handhaben erlebt hat, wird plötzlich erneut gezwungen, Grenzen zu setzen. Anders als im Kleinkindalter, müssen die

**Überhöhte Ansprüche
an den Jugendlichen
enden zwangsläufig
in Enttäuschungen.**

Regeln und Privilegien nun aber gemeinsam ausgehandelt werden. Dabei sei wichtig, erklärt Christine Gerber, realistische Erwartungen an das Kind zu haben: «Überhöhte Ansprüche an den Jugendlichen enden zwangsläufig in Enttäuschung, Frustration und Streitereien – niemand muss perfekt sein, auch wir Eltern nicht.»

Häufig neigen Eltern bei unerwünschtem Verhalten dazu, dem Kind irgendwann entnervt gleich den Eimer all seiner Unzulänglichkeiten über dem Kopf auszuschütten: fehlender Respekt, schlechter Umgang, verputztes Taschengeld, falsche Ernährung, Rauchen, Kiffen, Schulschwänzerei – du treibst uns in den Wahnsinn! Triple P empfiehlt, statt im Affekt Dinge zu sagen, die man später bereut, in einem ruhigen Moment den Knoten an unliebsa-





Kurse und Infos

Kursdaten und -orte zu «Teen-Triple-P-Kursen» finden Sie auf www.triplep.ch oder unter 026 300 73 59.

Die Kurse richten sich an Mütter und Väter von 11- bis 16-jährigen Jugendlichen, die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Inbegriffen sind fünf Kursabende im Abstand von ein bis zwei Wochen und drei 20-minütige persönliche Gespräche mit der Kursleitung.

Richtpreise: Fr. 220. – für Einzelpersonen und Fr. 310. – für Paare. Hinzu kommt das Kursmaterial für Fr. 38.50

mem Verhalten aufzudröseln und in seine Bestandteile zu zerlegen. Um danach über ausgewählte, einzelne Punkte mit dem Kind zu diskutieren und im Detail zu verhandeln. Das bedeutet, so stellen wir bald fest, knallharte Knochenarbeit.

Leicht befremdlich wirken die am ersten Abend gezeigten Filmsequenzen. Laiendarsteller in altmodischem Outfit stellen Szenen mit Pubertierenden im Familienalltag nach. Durchaus realistisch zwar. Aber mit den dazwischen gestreuten Kommentaren vom Triple-P-Gründer Prof. Dr. Matt Sanders von der australischen Universität Queensland, wirkt das Ganze wie eine Huldigung an einen angestaubten Übervater. Sei es drum. Einen Abbruch tut es Triple P nicht, die Methode scheint zu wirken.

Für unseren kleinen Drachen picken wir also zur Übung das Thema «Geld» heraus. Aus elterlicher Naivität heraus hatten wir unserer Tochter beim Übertritt in die Oberstufe monatlich rund 150 Franken ausgehändigt, um damit Sackgeld, Kleiderkauf, Schulmittagessen und Handykosten abzudecken. Statt den erwünschten Schritt Richtung Selbstständigkeit zu tun, setzte unser Teenie regelmässig Mitte Monat zur finanziellen Bruchlandung an. Was stets in einem Familienkrach endete. Darauf, dass sich unsere Tochter mit so viel Geld überfordern konnte, kamen wir nicht.

Nun setzten wir uns also zusammen mit ihr an den Tisch und arbeiteten ein Ziel und einen Plan aus. Statt ihr 150 Franken auf

einmal in die Hand zu drücken, begannen wir den Betrag in Häppchen von 30 Franken aufzuteilen. Zudem erstellten wir eine Tabelle, in die unsere Tochter grössere Ausgaben eintragen musste. Allmählich die Übersicht über ihre Finanzen zu gewinnen, schien sie zu beruhigen. Und seit monatlich sogar etwas im neu eröffneten Kässli liegen bleibt, wird für unseren kleinen Drachen der Traum des heiss begehrten, neuen Handys immer greifbarer.

Etwas schwerer tun wir uns mit dem Umgang der Gefühlsausbrüche unserer Tochter. Diese möchten wir auch besser in den Griff bekommen. Die tabellarischen Verhaltenskurven, die wir zwischen den Kursabenden jeweils als «Hausaufgabe» ausfüllen müssen, muten dann zunächst seltsam an. Die Entwicklung des Kindes wie eine Fieberkurve aufzuzeichnen, empfinden wir irgendwie als kleinkrämerisch. Dennoch überrascht es, nach einem Effort und diszipliniertem schriftlichen Festhalten die Fortschritte plötzlich schwarz auf weiss vor uns zu sehen.

Wohl gerade wegen der Verhaltenskurven, Häufigkeitsbogen und Zeitdauerprotokolle bezeichnen kritische Stimmen die Triple-P-Methode manchmal als funktionalistisch und zu wenig tiefgründig. Für Annette Cina, Oberassistentin am Institut für Familienforschung in Fribourg und Leiterin von Triple P Schweiz, mag das zutreffen, «solange die Methode reduziert wird auf das unreflektierte Anwenden von Strategien». Sie sieht die Stärke in den Elternkursen vor allem darin, über Erziehung auch während der Pubertät nachzudenken: «Es ist wichtig, dass Eltern sich darüber im Klaren sind, was ihr Kind lernen muss, damit es sein Leben dereinst selbstständig und zufrieden gestalten kann.» Die Methode könne Eltern auch nachweislich helfen, mit schwierigen Erziehungssituationen umzu-

Die WHO empfiehlt Triple P als eines der wenigen Elternprogramme ausdrücklich

gehen. Zudem ist Triple P in der Schweiz «das am meisten überprüfte und als wirksam erachtete Elterntraining», betont Annette Cina. Auch am Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst (KJPD) in Zürich wird das Programm seit letztem Jahr angewendet. Trotz der zum Teil erheblichen Probleme, die die hier betreuten Jugendlichen mitbringen, scheint das Elternprogramm zu greifen: «Wir erleben das Teen-Triple-P als sehr anregend und hilfreich», fasst die Psychologin Marina Zulauf Logoz den Erfolg zusammen. Rückenwind erhält der Elternkurs auch von der Weltgesundheitsorganisation. Die WHO empfiehlt Triple P als eines der wenigen Elternprogramme ausdrücklich.

Wir jedenfalls fühlen uns nach dem Kurs gestärkt. Mit dem Instrumentarium, das wir nun zur Hand haben, können wir Konflikte energiesparender lösen.

Und unser kleiner Drache? Er wächst. Die Höhenflüge führen zwar noch immer manchmal unvermeidlich zum Absturz. Unsere Tochter träumt – mittlerweile 15-jährig – von einer eigenen Behausung. Um nach der Suche auf Homegate enttäuscht einzusehen, dass sie sich im Moment nicht einmal eine Hundehütte leisten könnte. Sie verflucht noch immer ab und zu die ätzen- und stinkpeinlichen Eltern – um am Abend dennoch erschöpft und anlehnungsbedürftig in das elterliche Bett zu kriechen. Die Telefonate der Lehrer aber bleiben aus, und die Regeln werden je länger desto zuverlässiger eingehalten.

Flieg, kleiner Drache, du schaffst das!

Manuela von Ah