

1

Eltern wirksam erreichen – die Vielfalt praktischer Möglichkeiten

*Den Gebrauch der Kräfte, die man hat,
ist man denen schuldig, die sie nicht haben.*

Carl Schurz

Elternarbeit ist bei der therapeutischen und pädagogischen Arbeit mit Kindern immer ein wesentlicher Bestandteil, dessen Bedeutung im Laufe der Jahre mehr und mehr ins Bewusstsein gerückt ist. Die Zusammenarbeit mit den Eltern im Bereich der Jugendhilfe ist inzwischen sogar vom Gesetz verpflichtend vorgesehen.

Viele Familien stehen gelegentlich oder öfter Situationen gegenüber, in denen sie sich von auftretenden Erziehungsproblemen überfordert fühlen.

Eltern reagieren aus Unkenntnis und Hilflosigkeit häufig Konflikt verschärfend oder resignieren. Die Folge ist oft, dass die Erziehungs- und Entwicklungsbedürfnisse der Kinder nicht in ausreichendem Maße befriedigt werden, so dass es zu Fehlentwicklungen und Verhaltensauffälligkeiten kommt.

Dabei bestehen häufig auf beiden Seiten emotionale Bindungen und der Wunsch nach harmonischem Zusammenleben. Die Eltern möchten ihre Kinder gerne verantwortungsvoll selbst erziehen, wissen aber nicht, wie sie dies unter den gegebenen Umständen und bei den bereits aufgetretenen Problemen in die Praxis umsetzen können. Sie erkennen Zusammenhänge zwischen Auffälligkeiten ihrer Kinder und ihrem eigenen Verhalten nicht. Sie sind mit ihrem bisherigen Erziehungsverhalten gescheitert oder drohen zu scheitern, kennen aber keine Alternativen und fühlen sich trotz guten Willens ratlos, hilflos und überfordert.

Wenn Eltern ihre genuine Aufgabe der Erziehung ihrer Kinder nicht mehr oder nur unzureichend wahrnehmen können, benötigen sie im Interesse aller Betroffenen Hilfe.

Es ist normal, dass im Zusammenleben zwischen Eltern und Kindern auch immer wieder Probleme auftreten. Entscheidend ist, wie die Familien mit diesen Problemen umgehen. Als Modell zur Problemlösung bei Erziehungsproblemen haben Eltern in der Regel lediglich ihre eigenen Eltern und ihre eigene Erfahrung als Kind zur Verfügung. Wenn dies nicht mehr ausreicht, benötigen Eltern fachkundige Unterstützung in Erziehungsfragen. Dabei ist es bei Problemhäufungen sinnvoller und in der Regel langfristig effektiver, nicht bei jedem einzelnen Problem von Fall zu Fall zu beraten, sondern den Erziehungsstil der Eltern insgesamt so zu verändern, dass zahlreiche Probleme von vornherein gar nicht mehr auftreten bzw. die Eltern sich in der Lage fühlen, viele Erziehungsprobleme künftig selbst zu lösen.

Hierzu ist ein Veränderungsprozess erforderlich, der in einem längeren Zeitraum eine Einstellungsänderung und die praktische Umsetzung neuen Erziehungsverhaltens im Alltag bewirkt. Dabei wird davon ausgegangen, dass Eltern Erziehungsfehler nicht vorsätzlich machen. Es geht daher nicht darum, Eltern für bisherige Fehler anzuklagen und zur Rechenschaft zu ziehen. Schuldzuweisungen sind kontraproduktiv, da sie Veränderungen eher behindern. Vielmehr muss am emotionalen Interesse der Eltern an ihren Kindern und am Leidensdruck der Eltern angesetzt werden. Vorhandene Ressourcen müssen aktiviert und die Motivation für Veränderungen gestärkt werden, indem reale Möglichkeiten und Wege zu einem konfliktfreieren, zufriedenerem Zusammenleben für beide Seiten aufgezeigt und erlernt werden.

Damit wird die Erziehungskompetenz der Eltern deutlich gestärkt und Familien werden im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe unabhängiger von externer Hilfe. Eltern werden darin unterstützt, ihre Erziehungsverantwortung besser wahrzunehmen.

1.1 Grundlagen erfolgreicher Elternarbeit

Um Eltern wirklich zu erreichen und Veränderungen in ihrem Verhalten zu bewirken, sind nach Überzeugung und aus der langjährigen Erfahrung der Autorin einige grundlegende Einstellungen und Verhaltensweisen unverzichtbar. Sie sind die Grundlagen erfolgreicher Elternarbeit jeder Art.

Infokasten 1: Grundlagen erfolgreicher Elternarbeit

1. Die Eltern so akzeptieren, wie sie sind, mit allen Schwächen und Unzulänglichkeiten. Sie als Menschen unbedingt wertschätzen.
2. Mit den Stärken – nicht gegen die Schwächen! Die vorhandenen Ressourcen und Stärken erkennen und daran ansetzen, seien sie auch noch so gering. Jeder macht irgendetwas richtig!
3. Bereits kleinste positive Schritte erkennen und verstärken, nicht warten, bis alles perfekt ist!
4. Verhaltensweisen, Gefühle und Bedürfnisse des Kindes den Eltern nachempfindbar (nicht nachvollziehbar!) machen. Veränderungen passieren nur zum geringen Teil über den Verstand!

1. Die Eltern so akzeptieren, wie sie sind, mit allen Schwächen und Unzulänglichkeiten. Sie als Menschen unbedingt wertschätzen.

Diese Haltung mag selbstverständlich erscheinen, sie sollte es jedenfalls sein. Allerdings erleben viele „einfach strukturierte“ Eltern aus den sogenannten „bildungsfernen Schichten“ täglich etwas ganz anderes. Sie werden oftmals nicht respektiert, nicht ernst genommen und abfällig behandelt. Gerade die sozial benachteiligten Eltern erleben häufig Stigmatisierung, Ausgrenzung und Abwertung. Will man Menschen erreichen, so ist deren unbedingte Wertschätzung unabdingbar. Diese Haltung ist nicht etwa mit Schauspielerlei zu verwechseln, sondern sie kann dann aufrichtig sein, wenn man sich klar macht, wie schwer es Eltern oftmals fällt, neues Verhalten zu erlernen, z. B. Gefühle ihrer Kinder oder auch ihre eigenen Gefühle anzusprechen. Oftmals bemühen sie sich nach ihren Kräften, das Beste für ihre Kinder zu erreichen und ihr Leben zu organisieren, und das sollte ehrlich gewürdigt werden. Insbesondere das ehrliche Bemühen um Verbesserungen für die Kinder oder eine vielleicht intuitiv gelingende emotionale Zuwendung zu den Kindern müssen anerkannt werden. Umso mehr, wenn man sich klar macht, unter welch widrigen Umständen dies manchmal trotz allem geschieht. Bei allen Einschränkungen und Begrenzungen, die manche Eltern haben, sind sie deshalb aber als Mensch ja nicht weniger wert. Wenn sich die Eltern wertgeschätzt fühlen, so setzt dies Kräfte bei ihnen frei und versetzt sie in die Lage, ihrerseits freundlich, respektvoll und liebevoll mit ihren Kindern umzugehen.

Dieses Credo der Autorin lässt sich inzwischen auch durch Untersuchungsergebnisse belegen. „Nur ein hohes Ausmaß an Achtung/Wertschätzung des Therapeuten für den Patienten, an einfühelndem Verstehen sowie an Aufrichtigkeit/Fassadenfreiheit ... korrelierte deutlich mit Selbstauseinandersetzung und positiven Endergebnissen des Patienten“ (Tausch 2007).

*Das Herz ist der Schlüssel
der Welt und des Lebens.*
Novalis

2. Mit den Stärken, nicht gegen die Schwächen! Die vorhandenen Ressourcen und Stärken erkennen und daran ansetzen, seien sie auch noch so gering. Jeder macht irgendetwas richtig!

Niemand macht nur alles falsch. Es ist klug, sich die Stärken eines Menschen zunutze zu machen, um etwas zu verändern, anstatt gegen seine Schwächen anzuarbeiten. Das spart Energie, ist aussichtsreicher und erfolgversprechender. Dies gilt übrigens auch für das Arbeitsleben. Dieses Vorgehen setzt allerdings voraus, dass man die Stärken auch erkennt und sie gegebenenfalls sucht. Oft sind Menschen gewohnt, auf das Negative zu schauen; es fällt oft leichter. Sinnvoller und erfolgreicher ist das Gegenteil! Wir setzen daher immer bei dem an, was schon funktioniert, und bauen darauf auf. Auf diese Weise werden die Eltern ermutigt, Verhalten zu ändern und diese Veränderungen auszubauen. Gegen Schwächen anzukämpfen, bewirkt dagegen unter Umständen Reaktanz, auf jeden Fall kostet es viel Energie. Diese ist besser in den sukzessiven Aufbau neuen Verhaltens investiert. Es ist sinnvoll und Kraft sparend, wenn jeder Mensch seine Fähigkeiten und Talente einsetzen kann, anstatt ausgerechnet das von ihm zu verlangen, was er nicht so gut kann.

Daran knüpft auch das nächste Element erfolgreicher Elternarbeit an:

*Es ist besser, ein Licht anzuzünden,
als über die Dunkelheit zu jammern.*

Englisches Sprichwort

3. Bereits kleinste positive Schritte erkennen und verstärken, nicht warten, bis alles perfekt ist!

Wenn Verhalten verändert oder neu aufgebaut werden soll, so fällt das den Betroffenen oft schwer. Verhaltensänderungen erfolgen in kleinen Schritten. Würden wir warten, bis alles perfekt ist, so könnten wir lange warten. Das positive Verstärken der kleinsten Schritte in die richtige Richtung baut dagegen Schritt für Schritt neues Verhalten auf und ermutigt zu weiteren Veränderungen. Wiederum setzt dies voraus, dass wir diese kleinsten Schritte in die richtige Richtung auch bemerken oder nach ihnen suchen.

Auch der längste Marsch beginnt mit einem Schritt.

Chinesisches Sprichwort

4. Verhaltensweisen, Gefühle und Bedürfnisse des Kindes den Eltern *nachempfindbar* (nicht nachvollziehbar!) machen. Veränderungen passieren nur zum geringen Teil über den Verstand!

Hierbei handelt es sich um ein didaktisches Prinzip, um die Frage: „Wie lernen Menschen“?

Wenn wir Änderungen erreichen wollen, so geschieht das in erster Linie über Emotionen und innere Beteiligung. Außer vielleicht bei einigen Akademikern passiert Lernen neuen Verhaltens nicht über den Verstand. Zum Beispiel weiß jeder, dass Rauchen ungesund ist. Dennoch führt dies nicht unbedingt dazu, dass Menschen aufhören zu rauchen. Wenn wir nun das Erziehungsverhalten verändern wollen, so müssen wir die Eltern in die Lage versetzen, Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensweisen ihrer Kinder nachzuempfinden, sich in sie hineinzuversetzen. Es entsteht kein neues Verhalten, wenn wir Eltern nur Wissen und Information vermitteln. Dem stimmen sie vielleicht sogar zu oder finden es interessant, es befähigt sie jedoch noch nicht, auch danach zu handeln.

*Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*
Antoine de Saint-Exupéry

1.2 Neurowissenschaftliche Ergebnisse

Diese aus der jahrelangen praktischen Arbeit mit Eltern gewonnenen Erfahrungen lassen sich auch durch Erkenntnisse der Neurowissenschaften belegen:

Wenn neues Verhalten aufgebaut werden soll, „müssen *neue* neuronale Erregungsmuster herausgebildet werden. D.h. der Schwerpunkt muss auf *Veränderung* des Problems liegen, auf der Herausbildung *neuer* Gedanken, Verhaltensweisen, Emotionen“ (Grawe 2004, S. 55). Es ist unter diesem Aspekt wenig sinnvoll, auf die Vergangenheit zu blicken und versuchen zu ergründen, wie es zu der heutigen Situation kommen konnte. Wichtig ist, dass „die neuen neuronalen Verbindungen oft wie-

derholt werden, damit sie fest genug gebahnt werden“ (a.a.O., S. 56). Je öfter sie benutzt werden, desto schneller und kräftiger werden sie. Deshalb sollte über neues Verhalten nicht nur geredet werden, sondern es sollte intensiv durch Rollenspiele und Übungen eingeübt werden.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Wilhelm Busch

Damit die Inhalte, die vermittelt werden, auch tatsächlich in Erinnerung bleiben, ist eine emotionale Beteiligung der Eltern wichtig. Ziel ist also nicht etwa andächtige Stille bei den Eltern oder in einer Elterngruppe, mit allenfalls noch zustimmendem Nicken, sondern eine aktiv teilnehmende, anregende, emotionale Atmosphäre. Denn „Eine Neuverschaltung des Gehirns ... kann dann am erfolgreichsten sein, wenn eine ausreichend hohe Emotionalisierung des Patienten erreicht wird“ (Grawe 2004, S. 240). Dies erklärt auch, weshalb das *Nachempfinden* von Gefühlen und Bedürfnissen wichtiger ist als das *Nachvollziehen*.

Der didaktische Ansatz und der Weg, um die Inhalte dauerhaft zu speichern und sie in relevanten Situationen zu erinnern, ist also das emotionale Lernen.

„Die Rolle der Emotionen beim Lernen ist kaum zu überschätzen. Neutrales Material wird in Abhängigkeit davon, in welchem emotionalen Zustand es gelernt wird, in jeweils anderen Bereichen gespeichert. Während das erfolgreiche Einspeichern von Wörtern in positivem emotionalem Kontext im Hippocampus geschieht, speichert der Mandelkern neutrale Wörter in negativem emotionalem Kontext“ (Spitzer 2006, S. 28).

„Wenn wir wollen, dass unsere Kinder und Jugendlichen in der Schule für das Leben lernen, dann muss eines in der Schule stimmen: die emotionale Atmosphäre beim Lernen (vgl. auch Kubesch 2002). Wir wissen damit nicht nur, dass Lernen bei guter Laune am besten funktioniert, sondern sogar, warum Lernen nur bei guter Laune erfolgen sollte. Nur dann nämlich kann das Gelernte später zum Problemlösen überhaupt verwendet werden!“ (a.a.O., S. 29).

„Gelernt wird nicht nur am besten, wenn damit eine Aktivität des Lernenden verbunden ist, sondern wenn diese Aktivität auch Spaß macht“ (a.a.O., S. 88).

*Alles, was beim Lernen Freude macht,
unterstützt das Gedächtnis.*
Johann Amos Comenius

Alle Inhalte müssen mit einfachen Worten und Sätzen, ohne Fach- und Fremdwörter, mit einer bildhaften Sprache, anschaulich und mit vielen Beispielen unterlegt vermittelt werden.

Infokasten 2: Einfache Sprache

- Keine Fremdwörter
- Keine Fachausdrücke
- Anschauliche Sprache

Markante Begriffe oder auch Bilder und Metaphern als Ankerreize erleichtern die Erinnerung an Inhalte und Situationen, so dass diese in einer entsprechenden realen Situation mit dem Kind auch tatsächlich verfügbar sind. Quintessenzen fassen Sachverhalte u. a. kurz und prägnant zusammen und erleichtern so das Abspeichern und das Abrufen in einer passenden Situation. So lassen sich auch komplizierte Inhalte und Zusammenhänge verständlich vermitteln: Darüber hinaus werden Inhalte in verschiedenen Kontexten und unter unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet. Dadurch werden sie in vielfältiger Weise verknüpft und in unterschiedlichen Bezügen verankert.

Ergebnisse der Neurowissenschaften untermauern diese Prinzipien und gelten selbstverständlich nicht nur für Kinder, sondern genauso für Erwachsene:

„Bekannt ist hingegen, dass die Stärke des emotionalen Zustandes, den der Schüler als Interesse, Begeisterung, Gefesseltsein empfindet, mit der Gedächtnisleistung positiv korreliert“ (Roth in Caspari 2006, S. 65).

„Deshalb ist es ratsam, Dinge im ersten Schritt anschaulich und alltagsnah darzustellen, so dass die Kinder sich etwas dabei vorstellen können“ (a. a. O., S. 66).

„Dinge, die für den Lernenden neu, d. h. nicht anschlussfähig sind, fallen durch die Gedächtnisnetze hindurch, weil sie nirgendwo Brücken zu bereits vorhandenem Wissen bilden können“ (a. a. O., S. 66).

Aus der Therapieforschung ist bekannt, dass Therapien mit besonders guter Wirkung, unabhängig von einer Therapieschule, gemeinsame Merkmale haben:

Sie nutzen Eigenarten, die die Patienten in die Therapie mitbringen, als positive Ressourcen. Dieses Ergebnis entspricht dem oben erläuterten „Mit den Stärken, nicht gegen die Schwächen!“

- Sie machen Probleme, die in der Therapie verändert werden sollen, dem Patienten unmittelbar erfahrbar. Dieses Merkmal entspricht dem oben beschriebenen „Verhaltensweisen, Gefühle und Bedürfnisse des Kindes den Eltern *nachempfindbar* (nicht nachvollziehbar!) machen“.
- Sie unterstützen den Patienten aktiv darin, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit seinem Problem zu machen. Dieses Element entspricht dem oben genannten „Bereits kleinste positive Schritte erkennen und verstärken, nicht warten, bis alles perfekt ist!“ (Grawe 2005, S. 7)

1.3 Gesprächsführung in der Elternarbeit

Um Gespräche mit Eltern so zu führen, dass diese sich einerseits verstanden fühlen und sie andererseits auch Dinge aufnehmen und umsetzen, haben sich einige grundlegende Verhaltensweisen bewährt. Diese sind nicht nur im Elterntaining hilfreich, sondern genauso auch im Einzelgespräch, das vielleicht vor oder nach dem Elterntaining oder auch in anderen Kontexten geführt wird.

Zunächst sollte durch die äußeren Umstände eine günstige Ausgangssituation geschaffen werden. Das mag trivial klingen, ist aber dennoch eine grundlegende Voraussetzung, die relativ leicht herstellbar und sehr hilfreich ist.

Bewährte Verhaltensweisen im Gespräch mit Eltern:

- auf die Eltern zugehen,
- freundlich begrüßen,
- lächeln,

- bewirten (Tee, Kaffee, Kekse),
- ruhige Atmosphäre herstellen (ggf. Anrufbeantworter einschalten),
- Zeit nehmen/einplanen,
- offen sein für die Eltern.

Dann gilt es, eine freundliche, offene Atmosphäre herzustellen, die ein vertrauensvolles Gespräch überhaupt erst ermöglicht. Die folgenden Verhaltensweisen am Beginn eines Gesprächs sind geeignet, dies zu erreichen.

Gesprächsöffner:

- Positives,
- Unverfängliches,
- Lächeln, Blickkontakt,
- „Mitgehen“ mit dem, was die Eltern sagen (Rapport herstellen),
- nonverbale Signale,
- sich auf den Sprachcode der Klienten angemessen einstellen und sich diesem anpassen,
- positive Verstärkung.

Nonverbal regeln:

- Stimmlage (warm),
- Sprechtempo (langsam),
- Blickkontakt,
- Körperhaltung (zugewandt).

Wenn unangenehme Dinge zu besprechen sind, ist es besonders wichtig, behutsam vorzugehen, damit die Eltern zuhören und sich dem jeweiligen Thema auch öffnen. Es kommt daher darauf an, nicht anklagend oder maßregelnd zu reden, sondern möglichst sachlich.

Manchmal möchten Kinder nicht, dass die Eltern erfahren, dass die Kinder sich über häusliche Probleme geäußert haben. Dann kann es hilfreich sein, das Gespräch mit einer allgemeinen Feststellung zu beginnen, ohne zu sagen „Ihr Kind hat uns gesagt ...“. Man kann beginnen mit: „Die Erfahrung zeigt, dass Kinder, die ... machen, in der Regel ... (bestimmte Dinge erlebt haben)“. Oder „Das (was das Kind an Verhalten zeigt) kommt häufig vor, wenn ...“ usw. Falls es um Gewalt