

ELTERNBILDUNG

Nährboden für die Welt von morgen

Eltern müssen neben ihrer Partnerschaft den Lead im Verhältnis zu ihren Kindern stets neu erfinden, und dies, ohne die Integrität der Kinder zu verletzen. Wie können sie es schaffen, liebevolle Gefühle in liebendes Verhalten umzusetzen? Denn dass sie liebevolle Gefühle hegen, bedeutet nicht, dass notwendigerweise ein glückendes Familienleben resultiert.

Erziehung verfolgt immer das Ziel, das Kind bestmöglich auf sein Leben und die Gesellschaft vorzubereiten. Es soll sich zurechtfinden und dazugehören. Ein verständlicher Wunsch. Denn welches Elternherz wünscht sich nicht, dass es dem eigenen Kind gut ergeht, es Freunde findet und einen Platz in unserer Gesellschaft hat, wo es sich verwirklichen kann? Unser Blick auf das Kind hat sich aber mit den Jahrzehnten verändert: So waren wir lange der Überzeugung, dass Kinder noch keine «echten» Menschen sind und nur mit den strengen elterlichen Strukturen und Vorgaben lernen, sich in die Gesellschaft einzufügen. Danach kam die Gegenbewegung, in der Eltern glaubten, im Kind sei alles gegeben und es benötige kein elterliches Einwirken. Heute wissen wir, dass beide Wege nicht gesunde Kinder und zufriedene Familien hervorbringen. Darum versuchen die Eltern von heute, einen Mittelweg zu gehen zwischen Autorität und Laissez-faire. Ein Weg, auf dem Kinder mitreden und mitbestimmen dürfen.

Dass das Kind mehr zum Gegenüber geworden ist, empfinde ich als wertvolle Entwicklung unserer Zeit. Jedoch erlebe ich, dass Eltern mit dieser Mittelweg-Methode trotz allem oft scheitern. Denn sobald Konflikte anstehen oder Kinder nicht tun, was die Eltern für gut befinden, fehlt es an alternativen Ideen und der konkreten Umsetzung. Sie diskutieren stundenlang mit ihrem Kind und enden letztlich frustriert dort, wo sie nicht hinwollten: Sie sagen ihrem Kind, was es zu tun hat, drohen, strafen oder wenden sogar Gewalt an. Sie verletzen es in seiner Persönlichkeit. Und nicht selten schleicht sich dann bei den Eltern ein Gefühl des Versagens ein. Wieder nicht richtig gemacht.

Beziehung im Mittelpunkt Die Familie ist mehr als der Ort, wo Kinder passendes Verhalten lernen. Es ist in erster Linie der Ort, wo Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Interessen, Grenzen, Gefühlen und Werten aufeinandertreffen und lernen müssen, in Beziehung miteinander zu sein. Darum plädiert der dänische Familientherapeut Jesper Juul dafür, dass Eltern ihren Fokus auf die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung richten. «Wenn die Eltern-Kind-Beziehung von Wertschätzung und Respekt geprägt ist, dann fühlen sich Eltern wie auch Kinder wohl und können sich besser entwickeln als Mensch», schreibt Juul in seinem Buch «Dein kompetentes Kind». In seiner Arbeit mit Familien erkannte er vier grundlegende Werte, die gelingende Beziehungen ausmachen: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung.

Gleichwürdigkeit Eine gleichwürdige Beziehung meint nicht, dass Eltern und Kinder gleich sind oder diesel-



Janine Schönenberger

lebt in Emmen bei Luzern und ist als Elterngruppenleiterin und Familienberaterin nach Jesper Juul i.A. tätig. Sie ist Familylab-Seminarleiterin und gelernte Journalistin. Familylab wurde von Jesper Juul gegründet und spezialisiert sich heute in 22 Ländern auf die Ausbildung von Fachpersonen und die Beratung von Eltern in Erziehungsfragen (www.familylab.ch).

ben Rechte besitzen. Es bezieht sich auf die Würde des Menschen, dass jeder Mensch, egal ob jung oder alt, das Recht hat, in seiner Integrität gesehen, gehört und respektiert zu werden. Konkret meint Jesper Juul damit, dass Eltern die Bedürfnisse, Gefühle, Wünsche, Grenzen und Anschauungen ihrer Kinder genauso ernst nehmen sollen wie die eigenen.

Kinder wahr- und ernst nehmen bedeutet jedoch nicht, dass alles erfüllt wird, was sie sich wünschen. Kinder wissen sehr gut, was sie wollen – doch nicht unbedingt, was gut für sie und die Familie ist. Dafür sind die Eltern zuständig.

Integrität wahren Integrität meint die physische und psychische Existenz jedes Menschen. Also alles, was einen Menschen zu einer einzigartigen Persönlichkeit macht, seien es Bedürfnisse, Grenzen, Gefühle, Interessen, Entscheidungen usw. Integrität zu wahren, bedeutet, dass Eltern ihre eigenen Grenzen, Bedürfnisse, Gefühle usw. ernst nehmen und diese nicht ständig zum Wohl der Familie zurückstellen. Kinder zeigen ihre Grenzen und Bedürfnisse von Geburt an. Sei es, indem sie sagen, dass sie satt sind, oder schreien, wenn sie in der Nacht Geborgenheit benötigen. Doch im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder noch nicht in der Lage, für ihre Integrität einzustehen, und darauf angewiesen, dass Erwachsene sie damit ernst nehmen.

Integrität ist aber nicht starr. Menschen stellen ihre Grenzen und Bedürfnisse täglich zurück, aus Liebe oder Respekt zu anderen. Wir nennen das kooperieren. Kinder



Elternbildung

kooperieren täglich aus Liebe zu ihren Eltern. Eltern sind sich jedoch nicht bewusst, wie oft dies geschieht. Wenn Kinder aufhören zu kooperieren, dann ist das meist ein Zeichen, dass sie in ihrer Integrität verletzt sind oder ihre Kooperationsfähigkeit überstrapaziert wurde.

Authentizität In einer authentischen Beziehung finden Eltern Worte, um ihr Sein, ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse, ihre Meinung und ihre Grenzen auszudrücken. Doch um authentisch zu sein, müssen Eltern zuerst erkennen, was genau bei ihnen selbst ist. Werden sie zum Beispiel wütend, weil es ihnen zu laut ist oder weil sie selbst Hunger oder gerade selbst zu viel zu tun haben? Wenn Eltern das in Worte fassen können, werden sie sichtbar für ihr Kind. Es beginnt zu verstehen, warum seine Eltern so reagieren, lernt sie als Personen mit Grenzen und Bedürfnissen kennen, und das schafft Nähe. Umgekehrt wird Distanz geschaffen, wenn Eltern ihrem Kind die Schuld geben für ihren Zustand und nur formulieren, was dieses falsch gemacht hat. Authentisch zu sein, braucht Mut. Denn Voraussetzung dafür, dass jeder in der Familie authentisch sein kann, ist, dass jeder ernst genommen und respektiert wird, wenn er sich zeigt (Gleichwürdigkeit).

Verantwortung Wir unterscheiden zwischen sozialer und persönlicher Verantwortung. Persönliche Verantwortung meint, dass jeder Elternteil allein dafür verantwortlich

ist, seine Integrität zu wahren. Weder der Partner noch das Kind ist verantwortlich dafür, dass es einem gut geht. Eltern tragen auch die soziale Verantwortung, dass ihr Kind alles bekommt, was es benötigt, um gesund aufzuwachsen. Zudem sind Eltern verantwortlich, dass ihre Kinder ein Umfeld haben, in dem sie lernen können, selbst Verantwortung für ihre Integrität zu übernehmen. Wenn Kinder erleben, dass sie ernst genommen werden und Bezugspersonen haben, die selbst für ihre Bedürfnisse und Grenzen Verantwortung übernehmen, lernt das Kind zudem soziale Verantwortung. Es lernt, sein Gegenüber zu respektieren. Wenn jedoch in der Familie soziale Verantwortung höher gewichtet wird als die eigenen Bedürfnisse und Grenzen, wird das Kind nur schwer persönliche Verantwortung entwickeln können und eher ein Opfer von Manipulation oder Mobbing werden.

Die vier Werte konkret Wenn ich also einen Familienausflug am Wochenende plane, kann es gut sein, dass sich meine Kinder weigern, mitzukommen. Eine gleichwürdige Beziehung bedeutet, dass ich meine Kinder in ihrem Bedürfnis ernst nehme, mich dafür interessiere und beispielsweise frage, was sie denn nun brauchen oder sich wünschen. Ich mache mir ein Bild von ihnen. Und damit sie auch mich besser verstehen, formuliere ich, warum es für mich wichtig ist, einen Ausflug zu machen. Dann bin ich authentisch und mit meinem Bedürfnis spürbar. Nicht selten



www.ief-zh.ch

(Hypno-)Systemische Fortbildungen

MEINE TRAUER WIRD DICH FINDEN
Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit:
Hypnosystemische Trauerbegleitung.
Seminar mit Roland Kachler, Dipl.-Psych.
Fr./Sa., 18./19. März 2022

EYE MOVEMENT INTEGRATION (EMI)
Eine neue Methode, um wiederkehrende und negative, traumatische Erinnerungen zu überwinden.
Seminar mit Eva Pollani, MSc.,
Hypnosetherapeutin, akkreditierte EMI-Trainerin
EMI 1: Fr./Sa., 18./19. März 2022
EMI 2: Fr./Sa., 20./21. Mai 2022
EMI 3: Fr./Sa., 18./19. November 2022

MARTE-MEO-EINFÜHRUNGSTAG
Dieser Tag eignet sich für alle, die die Marte-Meo-Methode kennenlernen wollen, oder gleich als Einstieg in die modulare Weiterbildung.
Dozentin: Marianne Egloff, Marte-Meo-Supervisorin
Mi., 23. März 2022

HYPNOSYSTEMISCHES KONFLIKTMANAGEMENT
Wie aus destruktiven Prozessen schnell und wirksam mediative Chancen gemacht werden:
Hypnosystemische Konzepte für Konfliktsituationen.
Seminar mit Gunther Schmidt,
Dr. med., Facharzt für Psychotherapie
Mo.-Mi., 5.-7. September 2022



**4. Hypnosystemische
Tagung in Zürich**
«Scham-los & Würde-voll»
17.-19. Juni 2022
hypnosystemische-tagung.ch

IEF Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung
Schulhausstrasse 64, 8002 Zürich, Tel. 044 362 84 84, ief@ief-zh.ch, www.ief-zh.ch

Elternbildung

höre ich von meinen Kindern dann: «Okay, dann machen wir das. Aber morgen wollen wir zu Hause bleiben.»

Wenn aber die Fronten bleiben, wäge ich als Mutter die Bedürfnisse und heutigen Möglichkeiten ab: Ist es mir wichtig, als ganze Familie etwas zu unternehmen, oder brauche vielleicht nur ich etwas Abwechslung? Können wir einen Ruhetag einschieben, oder finden wir einen Mix aus Entspannung und Ausflug? Und da kann ich meine Kinder von Beginn weg einbeziehen und mitgestalten lassen. Letztlich liegt die Verantwortung für die Entscheidung aber bei mir. Das kann bedeuten, dass ich entscheide, einen Ausflug zu machen, weil es mir jetzt sehr wichtig ist. Dann gehe ich diesen Weg, im Wissen, dass es für meine Jungs nun sehr frustrierend ist und Murren oder auch Wut dazugehören. Aber dann kann ich das auch sagen und für meine Entscheidung Verantwortung übernehmen. Das heisst auch, dass ich meine Kinder nicht verurteile, wenn sie nicht jubelnd mitmachen. Ich respektiere ihre Gefühle. Meine Erfahrung zeigt, dass der Frust der Kinder schnell verschwindet, wenn sie sich trotz allem gehört und ernst genommen fühlen. Zudem ist es ebenso wichtig für sie, zu erleben, dass ich als Mutter genauso Bedürfnisse habe, die mir wichtig sind.

Werte für die Zukunft «Wenn du die Welt verändern willst, geh nach Hause und liebe deine Familie», sagte

Mutter Teresa. Und wie recht sie hat, denn Familie ist der Nährboden für die Welt von morgen! All die Werte, die Eltern ihren Kindern heute mitgeben, werden später unsere Welt und das Miteinander prägen. Eltern von heute müssen also nicht eine neue, «richtige» Erziehung erlernen. Vielmehr müssen sie die Fähigkeit entwickeln, sich selbst und ihr Kind wahrzunehmen und einander im ganzen Sein wertzuschätzen und ernst zu nehmen. Wir müssen Beziehungskompetenz entwickeln und Kinder nicht mehr als Objekt sehen, die wir zu formen haben, sondern als Gegenüber, von denen wir lernen können.

Janine Schönenberger



Institut für Yoga-Psychotherapie YoPT Zürich

Einführungs-Workshops
zum Kennenlernen der

Yoga-Psychotherapie YoPT

am 30. Januar und 13. Februar 2022

Yoga-Psychotherapie YoPT ist eine körperbasierte, ressourcenorientierte, neuronal abgestützte Technik, die aus dem Hatha-Yoga entwickelt wurde und zu jeder anderen Psychotherapiemethode angewendet werden kann - auch von Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen ohne Yoga-Hintergrund.

Am Einführungsworkshop erlernen wir erste Techniken aus dem Hatha-Yoga wie Atemschulung, Handhaltungen und Körperpositionen, die für eine Beratungs- oder Therapie-Sitzung verwendet werden können.

Das Jahrestraining in YoPT wird vorgestellt mit seinen VIER TEILEN (Grundlagen / Trauma-Heilung / Potentialentfaltung / Spiritualität des Yoga für Beratung und Therapie).

Der Einführungsworkshop ist Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining 2022 in YoPT.

Weitere Informationen und Anmeldung über:

yopt.ch



Soziale Arbeit

CAS Psychosoziale Interventionen im Alter

Der CAS vermittelt fundierte theoretische Grundlagen über Hirnleistungsstörungen, das Krankheitsbild Demenz und andere psychische Erkrankungen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Arbeitsweisen, Interventionsmethoden und Betreuungskonzepte kennen, die die Lebensqualität von Menschen mit einer psychischen Krankheit verbessern.

Start: 15. September 2022



Hochschulcampus Toni-Areal, Zürich
www.zhaw.ch/sozialearbeit