



Susanne Egert

Erfolgreich erziehen helfen

Elternarbeit in Jugendhilfe,
Kita und Schule

Kohlhammer

Elternarbeit als Hilfe zur Erziehung stellt eines der zentralen Praxisfelder für Sozialpädagogen dar. Im Mittelpunkt dieses Praxisleitfadens steht das Grundproblem: Wie erreicht man eine einfach strukturierte, oft als schwierig empfundene Klientel und wie gelingt eine nachhaltige Veränderung des Erziehungsverhaltens. Das Buch vermittelt zunächst die für erfolgreiche Elternarbeit wesentlichen Grundhaltungen (Stichworte: Akzeptanz, Wertschätzung, keine Schuldzuweisungen, Orientierung an den Stärken). Darauf aufbauend geht es dann um die notwendigen Methoden und Techniken zur gezielten Verbesserung der Erziehungskompetenz der Eltern im Alltag der Familie. Das Buch operiert dabei mit wissenschaftlich-basierten Konzepten und integriert Elemente aus Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Kommunikationstheorie und Konfliktlösung, macht diese für die praktische Arbeit mit Eltern nutzbar und bezieht sich dabei auch auf das von der Autorin entwickelte Rendsburger Elterntraining.

Susanne Egert ist als Psychologische Psychotherapeutin in der Ev. Jugendhilfe Rendsburg und in der Fortbildung von pädagogischen Fachkräften tätig.

Susanne Egert

Erfolgreich erziehen helfen

Elternarbeit in Jugendhilfe, Kita
und Schule

Verlag W. Kohlhammer

*Für Malaika und Chris,
meine wunderbaren Kinder,
auf die ich jeden Tag stolz bin.*



Alle Rechte vorbehalten

© 2011 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Gestaltungskonzept Peter Horlacher

Umschlagmotiv: © istockphoto.com/Steve Debenport

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

ISBN

978-3-17-022078-2

E-Book-Formate

epub:978-3-17-027876-9

mobi:978-3-17-027877-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Eltern wirksam erreichen – die Vielfalt praktischer Möglichkeiten

1.1 Grundlagen erfolgreicher Elternarbeit

1.2 Neurowissenschaftliche Ergebnisse

1.3 Gesprächsführung in der Elternarbeit

1.4 Zusätzliche Ansatzpunkte für den Umgang mit „schwierigem“ Elternverhalten

1.5 Anschauliche Vermittlung häufiger Themen in der Elternarbeit

1.5.1 Säuglinge und Kleinkinder

1.5.2 Die kindliche Sicht auf die Welt

1.5.3 Schlafstörungen

1.5.4 Die Bedeutung der vestibulären Stimulation für die psychosoziale Entwicklung

1.5.5 Fachliche Beratung der Eltern in Bezug auf Auffälligkeiten des Kindes

1.5.6 Kinder in der Pubertät

1.6 Unkonventionelle Wege in der Elternarbeit

1.7 Formen der Elternarbeit

1.8 Kurzinformation zum Rendsburger Elterntraining

2 Aufbau des Rendsburger Elterntrainings

3 Die einzelnen Phasen des Elterntrainings

3.1 Die Einführungs- und Sensibilisierungsphase

3.2 Die geschächstherapeutische Phase

3.3 Die lerntheoretische Phase

3.3.1 Positive Verstärkung

3.3.2 Bestrafung und natürliche Konsequenzen

- 3.3.3 Löschung
- 3.3.4 Lernen am Modell
- 3.3.5 Grenzen setzen und konsequent sein

3.4 Die kommunikationstheoretische Phase

3.5 Die Konfliktlösungsphase

4 Effekte, Ergebnisse, Erfahrungen

4.1 Inhaltliche Grundlagen als Wirkungsfaktoren im Rendsburger Elterntaining

- 4.1.1 Resilienzforschung
- 4.1.2 Erziehungsstilforschung

4.2 Daten

- 4.2.1 Ratings der Eltern, der Kinder und Katamnese
- 4.2.2 Die Abschlussfragebögen
- 4.2.3 Einschätzungen durch die Elterntainer
- 4.2.4 Studie zur Evaluation

4.3 Wirkung des Elterntainings

- 4.3.1 Empathie
- 4.3.2 Positives Modell
- 4.3.3 Kommunikationskompetenz
- 4.3.4 Verhaltenstherapeutische Methoden
- 4.3.5 Selbstwirksamkeit
- 4.3.6 Die grundlegende Haltung

4.4 Veränderungen der Klientel, der Inhalte und der Methoden

4.5 Grenzen

5 Einsatzmöglichkeiten

6 Abschlussbemerkungen

Glossar

Verzeichnis der Infokästen

Literatur

Vorwort

Das Gute zu sehen, den Eltern zutiefst wertschätzend zu begegnen und niemals aufzugeben, ist die Grundhaltung und ein essentielles Anliegen der Autorin. Sie prägen das Rendsburger Elterntraining ebenso wie die Ausbildung darin und werden in diesem Buch ausführlicher geschildert und begründet. Die eingestreuten Aphorismen machen diese Grundhaltung auf ihre Weise deutlich. (Der Leser möge der Autorin ihre Vorliebe für Aphorismen nachsehen!)

Diese Grundeinstellung verbunden mit praktisch umgesetzter Fachlichkeit zu vermitteln, ist auch ein Anliegen dieses Buches. Es soll den größtmöglichen Nutzen haben für alle, die v. a. in der Jugendhilfe professionell mit Eltern arbeiten. Das Buch gibt viele Anregungen, wie man fachliche Zusammenhänge für Eltern verständlich und umsetzbar machen kann.

Es befähigt nicht zur Durchführung des Rendsburger Elterntrainings, dazu ist eine praktische Ausbildung in Form der Multiplikatorenkurse unerlässlich und unersetzlich. Das wird jeder bestätigen, der an dieser Ausbildung teilgenommen hat. Aber viele praktische Tipps für die allgemeine Elternarbeit sollen die Leser dieses Buches anregen und hoffentlich bereichern und ihre Möglichkeiten in der täglichen Praxis erweitern.

Dieses Buch orientiert sich am Aufbau und an den Inhalten des Rendsburger Elterntrainings. Es schildert Inhalte, Didaktik und Methoden, die in der Elternarbeit bedeutsam sind, quasi beispielhaft am Rendsburger Elterntraining auf einer allgemeineren Ebene. Alle Grundhaltungen, Prinzipien, Handlungsleitlinien und natürlich ebenso und ganz besonders konkrete praktische Umsetzungshinweise können auf andere Formen der Elternarbeit übertragen und dort sinnvoll angewendet werden.

Zusätzlich enthält das Buch Infokästen für Fachleute und solche für Eltern, die die Inhalte ergänzen und veranschaulichen und insofern auch wieder von praktischem, direkt einsetzbarem Nutzen sind. Die Infokästen für Eltern enthalten Informationen und Anregungen zu grundlegenden Fragen der Erziehung. Sie sind dazu gedacht, an die Eltern weiter- gegeben zu werden, entweder im Gespräch oder

schriftlich, und sollen insofern auch den Praktikern als Unterstützung dienen.

Die konkrete und detaillierte Beschreibung der einzelnen Einheiten des Rendsburger Elterntrainings bleibt ebenso wie die Materialien für Eltern und Trainer dem Trainermanual vorbehalten, das ausschließlich im Rahmen der Trainerausbildung erhältlich ist.

Inzwischen sind aus der Praxis weitere Varianten des Rendsburger Elterntrainings entstanden, die spezielle Zielgruppen ansprechen:

- Das Rendsburger Elterntraining/Kindergartenalter ist als präventives Programm für Elterngruppen mit ausschließlich Kindern bis fünf Jahren in Kindertagesstätten im Einsatz.
- Das Rendsburger Lehrertraining vermittelt Lehrern vielfältige Möglichkeiten im Umgang mit Schülern, die jeweils praktisch eingeübt werden. Zusätzlich werden auch Kenntnisse über die häufigsten Störungsbilder bei Kindern vermittelt, die das Verständnis dieser Syndrome und den Umgang damit erleichtern.

Elterntrainings und Elternschulen schießen in letzter Zeit wie Pilze aus dem Boden. Die Notwendigkeit von gezielter intensiver Verbesserung der Erziehungskompetenz von Eltern wird allerorten gesehen und inzwischen auch mehr und mehr praktiziert. Das Rendsburger Elterntraining leistet dazu seit über 30 Jahren einen qualifizierten Beitrag. 1976 im Zusammenhang mit einer ambulanten Erziehungshilfe für verhaltensauffällige Kinder und deren Familien entwickelt, hat es sich v. a. in der Jugendhilfe bewährt, es hat Eltern Hilfestellung bei der Erziehung gegeben und wird seitdem in unterschiedlichen Kontexten erfolgreich eingesetzt.

Es freut mich besonders, dass auch immer wieder Elterntrainer äußern, wie viel Freude es ihnen macht, mit dem Programm zu arbeiten und die Veränderungen bei den Eltern vom Beginn bis zum Ende eines Kurses zu sehen. Eine Trainerin brachte dies mit dem Satz auf den Punkt: „Das Elterntraining ist das Highlight meiner Arbeitswoche!“ Sicherlich liegt das auch daran, dass in den Elterntrainingskursen ebenso wie in den Multiplikatorenkursen viel gelacht wird. Verhalten zu verändern, kann Spaß machen!

Ich wünsche den Lesern viel Freude beim Lesen dieses Buches und hoffe sehr, dass sie es für ihre Arbeit anregend und hilfreich finden.

Susanne Egert

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 langfristiger 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 Schauspielerei 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 klarmacht, 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 einfühlendem 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 hineinzusetzen. 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 wiederholt 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 Neuerschaltung 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