

Den Frust aushalten können

Waltenschwil: Anlass der Suchtprävention zu Erziehungsfragen

«Das Eisen schmieden, solange es kalt ist»: Diesen Ratschlag gab Erwachsenenbildnerin Bernadette Amacker den Waltenschwiler Eltern mit auf den Weg. Wenn ein Streit mit den Kindern bereits eskaliert ist, dann seien keine guten Lösungen mehr möglich.

Chregi Hansen

Sie weiss, wovon sie spricht. Bernadette Amacker ist selber Mutter von sechs Kindern. Wenn die Erwachsenenbildnerin also über Erziehungsprobleme und mögliche Lösungen spricht, dann tut sie das nie nur auf einer theoretischen Ebene. «Ich weiss genau, in welchen Situationen sie stecken», sagte sie vor den Waltenschwiler Eltern.

Im Auftrag der Suchtprävention sprach die Fachfrau an diesem Morgen über das Thema «Vom Machtkampf zur Verhandlung». Doch was haben Erziehungstipps mit Suchtprävention zu tun? «Schutzfaktoren sind wichtig, damit ein Kind nicht süchtig wird. Zu den Schutzfaktoren gehören beispielsweise eine liebevolle Beziehung, Anerkennung und Wertschätzung, die richtige Balance von Freiräumen und Grenzen und die Möglichkeit, miteinander vernünftig zu kommunizieren», erklärte Gabriela Leuhard von der Suchtprävention Aargau. Einfacher formulierte es Amacker. «Alles, was zu einer guten Atmosphäre im Zusammenleben beiträgt, fördert die Prävention.»

Dem Gespür mehr vertrauen

Die Fachfrau aus Erlinsbach ist gefragt. Sie gibt Kurse, hält Vorträge und berät Eltern. Sie stellt eine grosse Verunsicherung in Sachen Erziehung fest. «Eltern vertrauen ihrem Gespür nicht mehr, sie sind überfordert und reagieren dann oft falsch. Das hat auch mit dem Wertezwischenfall der heutigen Zeit zu tun», berichtet sie. Für sie ist klar: Eltern müssen wieder vermehrt Verantwortung übernehmen. Umgekehrt müssten Kinder die Möglichkeit haben, etwas auszuprobieren.



Kinder handeln in Diskussionen oft sehr emotional. Für Eltern ist es wichtig, nicht auf die gleiche emotionale Art zu reagieren. Bild: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Ihren Vortrag, den sie vor den Waltenschwiler Eltern hielt, spickte sie mit vielen Beispielen aus der Praxis, die sie zum Teil selbst erlebt oder von denen sie in der Beratung erfahren hatte. Viele der erzählten Erlebnisse sorgten für Heiterkeit im Publikum. Umgekehrt konnten sich die Zuhörer in vielen Situationen selber wiedererkennen. Damit machte Amacker vor, was sie selber predigte. In einer angenehmen Atmosphäre lassen sich Botschaften besser vermitteln. «Regeln, die in einem Streit auf-

gestellt werden, sind selten geschickte Lösungen. Denn wenn man als Elternteil «auf der Palme» ist, dann bekommt das Gehirn zu wenig Sauerstoff und kann keine guten Ideen liefern», erklärte sie in ihrer gewohnt humorvollen Art.

«Eltern dürfen Fehler machen»

Die Tipps, welche sie den Eltern gab, waren einfach und einleuchtend. So sollen Eltern in Diskussionen mit ihren Kindern auf Verallgemeinerun-

gen verzichten, stets die Sache kritisieren und nicht die Person, nicht alle Probleme gleichzeitig angehen und den richtigen Zeitpunkt wählen, um eine Botschaft zu vermitteln. «In emotional aufgeheizten Situationen können keine Probleme gelöst werden», sagt Amacker. Darum riet sie auch zur Einführung eines Familienrates – beim gemeinsamen Gespräch am Familientisch lassen sich heikle Punkte einfacher klären als in der Situation selber.

Wichtig war aber vor allem ein Tipp: «Eltern dürfen auch Fehler machen. Wichtig ist es dann, zu seinen Fehlern zu stehen, damit können wir auch Vorbild sein. Dann zeigen wir unseren Kindern gleich zwei Dinge: Erstens sind wir Eltern auch nur Menschen. Und zweitens ist es keine Katastrophe, einmal etwas falsch zu machen.»

Lieber zu früh als zu spät

In den Diskussionen mit den eigenen Kindern sei es wichtig, möglichst auf Vorwürfe zu verzichten. «Vorwürfe sind das grösste Übel, auch in Partnerschaften», sagt Amacker. Zugleich warnt sie vor leeren Drohungen, welche dazu führen, dass Kinder ihre Eltern nicht mehr ernst nehmen. Und gleichzeitig forderte sie die Zuhörer auf, nach einem gefällten Entscheid standhaft zu bleiben. «Kinder haben ein Recht darauf, frustriert zu sein, und wir müssen diesen Frust aushalten können.» Und dabei sei es besser, lieber zu früh als zu spät zu frustrieren und den sich anbahnenden Machtkampf möglichst früh zu beenden.

«Ein eingeschliffenes Muster zu ändern, das braucht Zeit»

«Erwachsene müssen, Kinder dürfen Nein sagen», lautete die Botschaft der Erwachsenenbildnerin. Und sie warnte die Anwesenden vor zu grossen Erwartungen. Wer jetzt nach Hause gehe und hoffe, dass alles besser werde, der täusche sich. «Ein eingeschliffenes Muster zu ändern, das braucht Zeit. Wichtig ist, sich nicht zu schnell infrage zu stellen, wenn sich der Erfolg nicht gleich einstellt», so ihr Ratschlag zum Schluss.