



**DIE KUNST DER ERZIEHUNG.
VERSTEHEN – ÜBEN – WACHSEN.
EIN TRAINING IN ACHT SCHRITTEN.
DR. JOHANNA GRAF &
PROF. DR. SABINE WALPER**

Informationen für Fachleute und interessierte Eltern.
hrsg. v. *Famili^{en}Team* e. V.
Institut zur Stärkung der Erziehungskompetenz
unter Mitarbeit von Markus Schaer

unterstützt von



Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



VERWÖHNEN ODER STRAFEN? KONSEQUENT SEIN ODER NACHSICHT ZEIGEN? NOCH NIE WAREN ZWEIFEL UND VERUNSICHERUNG VON ELTERN ÜBER DIE RICHTIGE ERZIEHUNG SO GROSS WIE HEUTE. DABEI ZEIGT DIE FORSCHUNG ÜBERRASCHEND KLAR, WAS KINDER BRAUCHEN: VOR ALLEM EINE VERLÄSSLICHE, LIEBEVOLLE BINDUNG ALS BASIS FÜR SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTSTÄNDIGKEIT.

Eltern wollen heute das Beste für ihre Kinder. Sie wollen sie zu glücklichen, selbstbewussten Menschen heranwachsen sehen, die ihren Weg in der Welt machen. Doch das ist leichter gewünscht als getan. Trotz Liebe und bester Absichten passiert es schnell, dass Eltern und Kinder sich auf gegnerischen Seiten wiederfinden, statt sich am Zusammensein zu erfreuen.

Um Eltern stark zu machen für die Herausforderungen des Alltags haben wir an der LMU München das Programm „FamilienTeam – Das Miteinander stärken“ entwickelt. Es fußt auf dem neuesten Forschungsstand. Seit 2003 wird unser Trainingsangebot mit großem Erfolg angeboten und von den Eltern mit Freude und Erleichterung angenommen.



WOZU ELTERNKURSE

- 10 - 20 % aller Kinder und Jugendlichen entwickeln psychische Störungen (z.B. Hyperaktivität, Aggressivität, Depression, Angst- oder Essstörungen), die in der Familie entstehen bzw. verfestigt werden.
- Vielen Eltern fällt es schwer, Kindern ihr eigenes Anliegen begreiflich zu machen. Oft geben sie so lange nach, bis ihr Kind sie „auf die Palme bringt“ – und dann explodieren sie (inkonsequente Erziehung). Etwa 8 - 12 % der Kinder werden von ihren Eltern sogar körperlich misshandelt – mit fatalen Folgen.



• **KINDER BRAUCHEN ERST WURZELN, DANN FLÜGEL.** Gerne werden heute die Wurzeln vergessen. Wichtiger scheinen vielen Eltern von Anfang an Selbständigkeit und Bildung. Doch die Bindungsforschung zeigt: erst durch die Geborgenheit in der Familie entsteht ausreichend Sicherheit (Wurzeln), um die Welt eigenständig zu erkunden (Flügel).

WOBEI HILFT DAS FAMILIENTEAM-ELTERNTRAINING?

Kursteilnehmer/innen

- sind in der Erziehung sicher und übernehmen die Führung
- bauen eine verlässliche Eltern-Kind-Bindung auf
- verwandeln liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten
- vermitteln ihrem Kind Selbstvertrauen und Orientierung
- gehen mit eigenen Gefühlen und denen des Kindes kompetent um („Emotions-Coaching“)



- fördern angemessenes Verhalten, setzen Grenzen liebevoll
- lösen Konflikte als Team – mit Gewinn für alle
- werden in einer wohlwollenden, vertrauensvollen Haltung sich selbst, dem Kind und dem Partner gegenüber bestärkt
- erarbeiten sich einen „Werkzeugkasten“, damit ihnen gelingt, was sie sich wünschen:
MIT LIEBE, RESPEKT UND HUMOR ERZIEHEN.

AN WEN RICHTET SICH FAMILIENTEAM?

- An alle, die mit Kindern zu tun haben: Mütter, Väter, Paare und Alleinerziehende, Stieffamilien, Pflege- und Adoptiveltern, Großeltern, Erzieher/innen und andere pädagogische Fachkräfte ...
- mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter
- an glückliche Familien, die glücklich bleiben wollen
- an Familien, die ihre Schwierigkeiten selbst in die Hand nehmen möchten.

WAS LERNEN ELTERN IM FAMILIENTEAM?

FAMILIENKOMPASS UND PAUSENKNOFF. Immer wieder „auf den Pausenkнопf drücken“ und das Handeln am persönlichen „Kompass“ ausrichten: an dem, was mir am Herzen liegt.

GEBORGENHEIT SCHENKEN. Zuwendung und konkrete Anerkennung („beschreibendes Lob“) schenken und so das kindliche Selbstvertrauen stärken.



EMOTIONS-COACHING. Dem Kind helfen, seine Gefühle in Worte zu fassen und selbst Lösungen für seine Probleme zu finden. Kinder mit guten „Emotions-Coaches“ sind sozial kompetenter, besser in der Schule und seltener krank.

LIEBEVOLL GRENZEN SETZEN: die Bedürfnisse des Kindes sowie die eigenen achten; den Wunsch des Kindes anerkennen, ohne ihn zu erfüllen; dem Kind helfen, mit seiner Enttäuschung fertig zu werden und eine Möglichkeit zu finden, die für beide passt.

AKUTE KONFLIKTE KONSTRUKTIV LÖSEN. Ohne Abbuchung vom „emotionalen Beziehungskonto“ - mit der Haltung: „Wir beide - gegen das Problem“. Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten. Mit viel Liebe und Geduld bringen Eltern ihrem Kind diesen Unterschied zwischen Gefühls-Empfindung und Gefühls-Ausdruck bei.

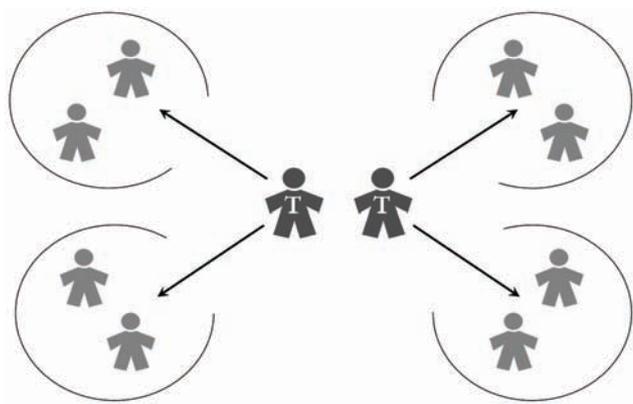
EIN ELTERNTEAM BILDEN. Gegenseitige Rückenstärkung ist Balsam für die Seele. Sich in der Erziehung unterstützen und die gelungene Zusammenarbeit anerkennen (selbst nach einer Trennung) hilft, dass es auch in Zukunft klappt.

WIE WERDEN DIE INHALTE VON FAMILIENTEAM VERMITTELT?

Die Besonderheit von FamilienTeam liegt in der Trainingsmethode.

*Erzähle mir... und ich vergesse.
Zeige mir... und ich verstehe.
Lass es mich tun... und ich behalte. (Konfuzius)*

Die Kluft zwischen Wissen und Handeln lässt sich nur durch aktives Training überbrücken. Die FamilienTeam-Trainingsmethode basiert auf den Erkenntnissen der Hirnforschung zur Frage, wie Menschen lernen, wenn es um Verhaltensänderung geht: **LERNEN ERFOLGT ÜBER EMOTIONALES ERLEBEN UND AKTIVES TUN.**



Damit alle aktiv sein können, sich trauen und dabei Spaß haben, können maximal **ACHT PERSONEN** teilnehmen, die von einem Trainer-team (einem Mann und einer Frau) intensiv betreut werden. Das Training findet in vier parallelen Untergruppen statt. So braucht niemand persönliche Schwierigkeiten vor der ganzen Gruppe ausbreiten. Die größten Aha-Erlebnisse haben die Eltern in der Rolle des Kindes. Sie können „am eigenen Leib“ erfahren, welche Reizworte das Kind verschließen und was eine innige Beziehung fördert.

Die Trainer/innen bieten einen Sicherheitsteppich aus Anerkennung, Bestätigung und Ermunterung. Wie die Trainer eingreifen, wird maßgeschneidert auf das, was diese Mutter / dieser Vater in dieser Situation gerade braucht. Das stärkt das Gefühl „ich kann das“. Nur **ZERTIFIZIERTE TRAINER/INNEN** mit pädagogisch-psychologischer Grundausbildung und einjähriger, intensiver FamilienTeam-Trainer-Ausbildung dürfen FamilienTeam, das patentrechtlich geschützt ist, anbieten. Sie sind zu regelmäßiger Supervision verpflichtet. Dies sichert die hohe Qualität der Kurse.

DIE FAMILIENTEAM-ARBEITSWEISE AUF EINEN BLICK

- kleine Gruppengröße
- Video- oder Live-Demonstrationen
- Training an konkreten Alltagssituationen aus der eigenen Familie
- Blick auf das, was gelingt
- Schrittweises Vorgehen, maßgeschneiderte Unterstützung
- Tandem-Partner zum persönlichen Austausch
- Elternbuch zum Nachlesen



KURSFORMATE

8 x 3 h (abends, vormittags, nachmittags, an Wochenenden, z.T. mit Kinderbetreuung)
oder als Basis-Training (4 x 3 h) und Aufbau-Training (4 x 3 h)

WIE KOMMT FAMILIENTEAM BEI DEN ELTERN AN?

„Ich bin viel ruhiger und gelassener geworden. Erziehung macht doch Spaß!“

Alle FamilienTeam-Kurse werden wissenschaftlich begleitet. Das „Beste“ im Kurs sind für die befragten Eltern die Trainingseinheiten bzw. praktischen Übungen.

- Alle Eltern sind sehr zufrieden mit FamilienTeam und meinen, die Hilfe, die sie sich vom Kurs versprochen haben, erhalten zu haben.
- ihr Selbstvertrauen als Eltern ist gewachsen
- gerade für schwierige Situationen mit dem Kind fühlen sich die Eltern nun besser gerüstet.
- Bereits im Verlauf des Kurses sehen sie positive Veränderungen bei ihrem Kind.

Ein Kinderkommentar: *„Mama, du hast die Schimpfsprache verlernt!“*



Deutlicher Zugewinn an liebevoll-konsequentem Erziehungsverhalten durch die Teilnahme am FamilienTeam-Training

MENSCHENBILD UND THEORETISCHER HINTERGRUND

FamilienTeam basiert auf Befunden von Erziehungsstilforschung, Familiensystemtheorie, Bindungs- und Emotionsforschung sowie den Erkenntnissen der Neurowissenschaften über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Wir sehen Bindung (in Beziehung sein) und Autonomie (eigenständig sein) als menschliche Grundbedürfnisse an. Alle Menschen, Eltern wie Kinder, brauchen Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit, und verdienen es, mit Achtung, Respekt und Wertschätzung behandelt zu werden. Für Eltern besteht die Kunst darin, sich gleichzeitig von den kindlichen Bedürfnissen leiten zu lassen und die Führung zu übernehmen. Damit Kinder die Liebe ihrer Eltern wirklich spüren können, braucht es eine ganz besondere Mischung aus **innerer Haltung und geeignetem Handwerkszeug** (z.B. kommunikative Kompetenzen). FamilienTeam überträgt hier die positiven Erfahrungen, die mit den Intensivtrainings der Partnerschaftskommunikation, EPL und KEK, gemacht wurden, auf die Eltern-Kind-Interaktion.

FAZIT: WAS SIND DIE BESONDERHEITEN DES FAMILIENTEAM-ELTERNTRAININGS?

- Die Eltern lernen, die Bedürfnisse ihres Kindes und ihre eigenen zu sehen und zu verfolgen und bauen dadurch eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung auf.
- Emotionale Kompetenzen von Eltern und Kindern sind das inhaltliche Herzstück von FamilienTeam (Emotions-Coaching).
- Die praktischen Übungen mit Unterstützung durch hoch qualifizierte, zertifizierte Trainer/innen machen den Löwenanteil aus.
- Erfolgserlebnisse im Kurs geben Sicherheit und Vertrauen, um die gleichen Prinzipien auch Zuhause anzuwenden.

WOFÜR BRAUCHEN WIR SPENDENGELDER?

Kinder sind unsere Zukunft. Wir wollen Kinder in ihrer sozio-emotionalen Entwicklung fördern und der Gewalt gegen Kinder vorbeugen. Ihre Spende hilft uns

- möglichst viele Eltern über FamilienTeam und die Prinzipien einer liebevollen Beziehungsgestaltung zu informieren (Öffentlichkeitsarbeit, Teilnahme an Tagungen und Kongressen, Erstellen und Vervielfältigen von Informationsmaterial, Koordination von Veranstaltungen und Kursen, Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern)
- auch Eltern mit geringem Einkommen die Teilnahme an FamilienTeam zu ermöglichen (durch die Übernahme der Kursgebühren).



Mit 100 Euro schenken Sie einer Mutter / einem Vater die Teilnahme an einem FamilienTeam-Basistraining.

Wir danken dem Bündnis für Kinder für die tatkräftige Unterstützung!

KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:

Dr. Johanna Graf, Dipl.-Psych., LMU München
Psychologische Psychotherapeutin
FamilienTeam e.V. Institut zur Stärkung der Erziehungskompetenz
familienteam@web.de
www.familienteam.org

LITERATUR

GOTTMAN, J. M., & **DECLAIRE**, J. (1997). Kinder brauchen emotionale Intelligenz. Ein Praxisbuch für Eltern. München: Heyne.

GRAF, J. (2005). FamilienTeam - das Miteinander stärken. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens. Freiburg: Herder.

GRAF, J. (17.09.2004). Unsere Familie - ein starkes Team. In W. E. Fthenakis & M. R. Textor (Hrsg.), Online-Familienhandbuch. http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_fachbeitrag/a_familienforschung/s_1312.html