



Fotos: Peter Esser

## „Grenzen setzen in Liebe“

Ein Elternkurs der Erziehungsberatung Ingolstadt zeigt Alternativen zu autoritärer sowie antiautoritärer Erziehung auf: lernen und trainieren für ein Familienteam.

an der wand hängen Plakate mit Aufschriften „Zuhören und Sprechen: Schritt für Schritt“, „Eltern und Kinder beeinflussen sich gegenseitig“ und „Familienteam – Werkzeugkasten“. Sie dienen als Merkhilfen für die Elterngruppe, die sich zum fünften Mal zum Training „Familienteam“ in der ökumenischen Erziehungsberatungsstelle Ingolstadt trifft. In der Mitte des Raumes steht auf einem gefalteten Blatt das Motto des heutigen Abends: „Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten“. Auf kleinen gelben Klebezetteln, die um das Blatt herum liegen, stehen unter anderen die Wörter „rücksichtsvoll“, „Verständnis“, aber auch „selbstbewusst“ und „konsequent“ – Ziele für den Umgang von Eltern und Kindern miteinander. „Grenzen setzen in Liebe. Entschieden und liebevoll – das ist kein Widerspruch“ heißt das Thema, in das sich vier Frauen und ein Mann heute gemeinsam mit der Psychologin Janine Buchwald theoretisch und praktisch vertiefen. Die Gründe, weshalb die Eltern an acht Abenden jeweils drei Stunden teilnehmen, sind unterschiedlich. Brigitte R., alleinerziehend, macht aufgrund einer Trennung von ihrem Mann derzeit

eine „kritische Zeit“ durch. Über ihre Tochter, die an einer Gruppe für Trennungs- und Scheidungskinder in der Einrichtung teilnimmt, erfährt sie vom Angebot des Elterntrainings „Familienteam“. Ihr ist klar, dass tiefgehende Probleme in der Familie nicht allein durch den Kurs gelöst werden können. Doch der Umgang zwischen ihr und ihren beiden Töchtern habe sich seit Beginn des Trainings bereits verbessert, erzählt sie. Michael K. wurde nach eigenen Angaben autoritär erzogen. Als „streng“ bezeichnet er auch seinen bisherigen Erziehungsstil. „Ich wollte mal was kennenlernen, was mehr auf Verständnis setzt. Wenn ich jetzt mit den Kindern rede, gehe ich zuerst einmal auf Augenhöhe mit ihnen“, berichtet er über erste Veränderungen zu Hause.

### DEN „PAUSENKNOPF“ DRÜCKEN

Kursleiterin Janine Buchwald macht mit einem Zitat aus dem Buch „Familienteam“ von Johanna Graf deutlich, dass es bei „Grenzen setzen in Liebe“ auf die Grundhaltung ankommt: „Ich habe Vertrauen in die Bereitschaft und Fähigkeit meines Kindes. Unser beider Bedürfnisse verdienen

es, respektiert zu werden. Alle Gefühle können akzeptiert werden. Bestimmte Verhaltensweisen müssen begrenzt werden. Ich bin innerlich entschieden und werde konsequent sein.“ Dies bedeute, zuerst einmal den „Pausenkнопf“ zu drücken, wenn man merkt, dass man an seine Grenzen kommt, so die Kursleiterin. Michael wirft dazu sein Zauberwort „Orangensaft“ in die Runde. Er erzählt, dass er las, welche Reaktionsmöglichkeiten es gibt, wenn ein Kind ein Glas mit Orangensaft umschmeißt: „Ich glaube, du spinnst!“ oder durchschnaufen und dann sagen: „Jetzt haben wir ein Problem, machen wir das zusammen sauber“. In kritischen Situationen hilft es Michael seitdem, sich an „Orangensaft“ zu erinnern: um zuerst den „Pausenkнопf“ zu drücken und dann auf die Gefühlslage des Kindes einzugehen, gleichzeitig aber das eigene Ziel konsequent zu verfolgen. Bei „Grenzen setzen in Liebe“ ließen die Eltern den Kindern im Problemfall Wahlmöglichkeiten, so dass die Bedürfnisse von Eltern und Kindern befriedigt werden können, erklärt Janine Buchwald.

Dazu probieren die Kursteilnehmer kon-

Im Rollenspiel simulieren die am Kurs Beteiligten Alltagssituationen mit Kindern und lernen, diese verständnisvoller, aber auch konsequent zu bewältigen.



### Pilotprojekt im Bistum Eichstätt

Das Elterntraining „Familienteam“ wird bei der Erziehungsberatung Ingolstadt seit April 2007 angeboten. Derzeit läuft der zweite Kurs. „Familienteam“ ist als Forschungsprojekt an der Universität München entstanden. Grund waren Erkenntnisse, nach denen zahlreiche Eltern ihre Kinder heutzutage schwierig fänden und sich in der Erziehung unsicher fühlten, vor allem beim Konsequentsein und Grenzsetzen. Grundlage für den Kurs ist das Buch der Psychologischen Psychotherapeutin und Kommunikationstrainerin Johanna Graf: „Familienteam – Das Miteinander stärken“. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens. Freiburg 2005 (Herder).

INFOS DAZU GIBT ES AUCH AUF [WWW.FAMILIENTEAM.ORG](http://WWW.FAMILIENTEAM.ORG)  
AUSKÜNFTE ÜBER DEN ELTERNKURS IN INGOLSTADT ERTEILT GERNE JANINE BUCHWALD,  
TEL. 08 41/9935 44-0

krete Fälle in Rollenspielen aus. Margit K. simuliert zum Beispiel ein Kind, das im Ehebett mit Wasserfarben malt. Brigitte K. als Mutter versetzt sich in die Welt des Kindes und ist gleichzeitig konsequent: „Wie schön und mit wie viel Spaß du den Baum da malst, aber hier kannst du nicht weitermalen.“ Und sie lässt ihm als Wahlmöglichkeiten: „Du kannst entweder an den Tisch gehen, um mit Wasserfarben weiterzumalen oder im Bett bleiben und ein Buch lesen.“

### DEM KIND EINE WAHL LASSEN

Als sich Brigitte K. ihren Kindern gegenüber erstmals so im Alltag verhielt, hätte sich ihre ältere Tochter zunächst einmal über das „Psychozeug“ gewundert. Doch inzwischen sei der Umgang untereinander in der Tat durch mehr Verständnis geprägt. Eine ähnliche Erfahrung hat Simone F. mit ihrem Sohn gemacht. Seit sie ihn bei den Hausaufgaben gelobt hat – wie im Familienteam gelernt –, lasse er sich von der Mut-

ter helfen und fühle sich ernst genommen. Jetzt will auch Simone F. in problematischen Situationen verstärkt Wahlmöglichkeiten anbieten. „Das dient nicht nur dem Umgang untereinander, sondern dabei lernen die Kinder auch, Verantwortung zu übernehmen“, erläutert Kursleiterin Janine Buchwald. Natürlich klappt das Handwerkszeug aus dem Familienteam nicht in jedem Augenblick und nicht sofort. Unter Zeitdruck sei es schwierig, auf das Kind entsprechend einzugehen. Gegebenenfalls, empfiehlt sie, solle man mit dem Kind einen späteren Zeitpunkt ausmachen, um über ein Anliegen zu sprechen, und diesen dann aber auch wirklich einhalten. Zumindest den Pausenkнопf solle man aber in allen Lebenssituationen drücken können: durchatmen und sich bewusst machen, was das Kind langfristig lernen soll. Stichwort „Orangensaft“: das erste Handwerkszeug des heutigen Kurses „Familienteam“ zum „Grenzsetzen in Liebe“.

### Zu „Reifung“ und „Menschwerdung“ verholfen

► Ökumenische Erziehungsberatung Ingolstadt feierte 50-jähriges Jubiläum



Dr. Paul Lütkenhaus gab einen Überblick über 50 Jahre Arbeit.

Die Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt von Caritas und Diakonie hat neulich mit rund 80 Mitarbeitern sowie Gästen verschiedener kirchlicher und staatlicher Stellen ihr 50-jähriges Jubiläum gefeiert. Bei einem ökumenischen Gottesdienst in der Kapelle des Caritas-Altenheimes St. Pius dankte der Eichstätter Bischof Gregor Maria Hanke OSB allen, die in den fünf Jahrzehnten dazu beigetragen haben, von Problemen belasteten Menschen zu „Reifung“ und „Menschwerdung“ zu verhelfen. Hanke zelebrierte den Gottesdienst gemeinsam mit dem evangelischen Regionalbischof Hans-Martin Weiss.

Der Leiter der Erziehungs- und Familienberatung, Dr. Paul Lütkenhaus, gab einen Überblick über die Probleme, mit denen sich die Stelle in 50 Jahren auseinandergesetzt hat. Mit dem Slogan „Ich mache mir Sorgen um den Standort Elternhaus“ wies er darauf hin, dass es heute in jedem dritten Fall um Trennungen und Scheidungen gehe. Die Erziehungsberatung helfe unter anderem mit Trennungs- und Scheidungsgruppen für betroffene Kinder. Sie seien vor allem wichtig, damit „die Kinder sehen und erleben, dass es noch andere Kinder mit derselben Erfahrung gibt“. So werde ihr „Gefühl der Isolation verringert“.