

Konzeptvorstellung: Eltern¹ als Co-Coach

„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr“

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“

Diese Weisheiten kennen viele Eltern, häufig decken sie sich mit der eigenen Erfahrung. Dass Kinder uns an unsere Grenzen bringen, ist ein ganz natürlicher Vorgang, denn wir lieben sie und das macht die Beziehung so aufreibend! Wir fühlen uns für sie verantwortlich (das sind wir in vielen Situationen je nach Alter des Kindes auch!), ihr Verhalten bringt uns mitunter auf „die Palme“ – das betrifft z.B. die „Anziehverweiger:innen“, „Zahnputzhasser:innen“, „Freund:innen des chaotischen Zimmers“ oder die „die Widerständigen“, die per se NEIN sagen, wenn wir ein Bedürfnis/eine Erwartung an sie richten.

Ja, Sie dürfen denken, dass das Elterndasein der härteste Job von allen ist. Und ja, Sie dürfen denken, dass sie lieber auf der Arbeit wären als mit den „Quälgeistern“ Zuhause! Aber was wäre, wenn es möglich wäre, ein stressfreies Miteinander zu (er-)leben, zu lachen und Spaß zu haben? Ich bin fest davon überzeugt, dass Eltern der Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen Kind sind. Und das unabhängig von der familialen Situation, der Beziehung zum anderen Elternteil, der Herkunft oder dem beruflichen Status. Elternsein bedeutet im Idealfall für ein Kind die Verantwortung zu übernehmen. Diesen Deal sind wir sozusagen eingegangen mit der Entscheidung für ein Kind!

Ich arbeite sehr gerne mit Kindern und Jugendlichen zusammen. Ich habe die berufliche Expertise, ihr Verhalten verstehen zu können und gemeinsam mit ihnen eine Zukunft zu gestalten, in welcher sie ihre Persönlichkeit entfalten können. Dabei gilt jedoch: Je jünger das Kind, desto mehr wird es (bewusst oder unbewusst) durch die Eltern bzw. nahestehende Bezugspersonen „gesteuert“ – man könnte auch sagen „geleitet“ oder „erzogen“. Kinder kommen auf die Welt und sind auf soziale Andere angewiesen (wie auch Erwachsene), sie brauchen jemanden, der sie versorgt, der sich ihrer annimmt und auf den sie sich verlassen können. Jemanden, der sich für sie und ihre Bedürfnisse interessiert, jemanden, der ihnen zuhört und sie so anerkennt wie sie sind! Jemanden, der sie liebt in diesem anstrengenden Prozess der Selbstwerdung – ein Leben lang! Das heißt nicht, dass Eltern alles erdulden müssen und auch nicht, dass sie nicht mal laut werden oder eine Tür knallen dürfen. Es bedeutet vielmehr, dass sich Eltern bewusst machen sollten, was sie tun bzw. getan haben. Kinder brauchen Eltern, die reflektieren können und Verantwortung übernehmen für ihr Handeln – auch dem Kind gegenüber. Kinder lernen an Vorbildern, sie imitieren Verhaltensweisen, das tun sie spielerisch durch Rollenspiele, das tun sie darüber hinaus aber auch in sozialen Situationen in der Öffentlichkeit.

¹ Den Elternbegriff benutze ich dabei sozusagen inflationär, als Co-Coach können jegliche Bezugspersonen im nahen Umfeld des Kindes fungieren, das müssen nicht (leibliche) Elternpersonen sein!

Kinder fühlen sich erst einmal so wertvoll wie wir ihnen vermitteln, dass sie wertvoll sind!

In diesem Satz liegt die Begründung für meine Arbeitsweise im Coaching mit Kindern und Jugendlichen, die Begründung dafür, Sie als Eltern „ins Boot holen zu wollen“ als Co-Coach. Im Sinne der Heranwachsenden braucht es Eltern, die mit mir kooperieren; Eltern, die sich bewusst machen, was im Familienkontext geschieht; Eltern die Verhaltensweisen verstehen wollen und aufmerksam und offen sind für Veränderungen. Denn jegliche Veränderung betrifft das ganze System, das gilt auch für den familialen Rahmen. Das lässt sich vorstellen wie bei einem Mobilé: Stoße ich dieses an einer Stelle an, bewegt sich das ganze System! Nun gibt es verschiedene Typen von Eltern; auch verschiedene Werte, die Eltern vertreten; verschiedene Vorstellungen von Erziehung und Bildung; verschiedene Persönlichkeiten in einer Familie, die jeweils aufeinander einwirken. Ich möchte all das hier nicht ausführen, jedoch darauf verweisen, dass Sie entscheiden dürfen, wie Sie sich verhalten und Familie gestalten! Ich möchte die Elterntypik kurz veranschaulichen mit jeweils einem aus dem Buch entnommenen Beispiel, das sicher auch Sie kennen: Ihr Kind zeigt Ihnen das neueste „Kunstwerk“, zur Typisierung (Bucay/Bucay 2018, S.105-119)² gehören:

Gleichgültige Eltern: „Papa, schau mal, was ich gemalt habe“: „Lass mich in Ruhe, stör mich nicht. Siehst du nicht, dass ich beschäftigt bin“

Autoritäre Eltern: „Papa, schau mal, was ich gemalt habe“: „Nicht schlecht, aber du hast hier über den Rand gemalt. Und hier fehlt Farbe. Arbeite noch ein bisschen dran und zeig es mir dann noch einmal“

Laissez-faire-Eltern: „Papa, schau mal, was ich gemalt habe“: „Ganz toll, du bist ein richtiges Genie“

Politisch korrekte Eltern: „Papa, schau mal, was ich gemalt habe“: „Sehr hübsch. Wenn du es noch ein bisschen farbiger machen würdest, wäre es richtig schön“

Gute Eltern: „Papa, schau mal, was ich gemalt habe“: *Hierfür gibt es leider keine Standardantwort, denn Entwicklungsstand des Kindes, Fortschritt und Beziehung bestimmen IHRE Antwort ☺*

Wie möchten Sie gesehen werden, wo möchte Sie sich einordnen? Ich bin überzeugt davon, dass alle dieser 5 Elterntypen ansatzweise in jedem von uns *schlummern*! Das ist nicht schön, aber die Wahrheit: Manchmal ist uns vielleicht egal, was das Kind gerade tut – das macht aber gerade kleine Kinder orientierungslos und überfordert sie! Autoritär agierende Eltern wissen genau, was sie wollen: Disziplin und Unterordnung, die körperliche Disziplinierung sowie psychische Gewalt sind aber klare Grenzüberschreitungen auch von Gesetzeswegen! Laissez-faire handelnde Eltern geben ihrem Kind viel Freiraum, sie „lassen es machen“ und vertrauen darauf, dass das Kind es schon hinbekommt. Loben ist hier der Weg zum Erfolg – aber auch unreflektiert eingesetztes Loben ist schädlich für die kindliche

² Jorge und Demian Bucay haben ein großartiges Buch mit dem Titel „Eltern und Kinder. Vom Gelingen einer lebenslangen Beziehung“ (Fischer Verlag 2018) verfasst. Das Vater- und Sohn-Gespann ist selbst therapeutisch ausgebildet und verfügt über jahrelange Praxiserfahrung. Ein lesenswertes, leicht geschriebenes Buch mit einigen Alltagsbeispielen wie Zahnpfutzrebell:innen und Aufräum-Verweigerer:innen, die uns Eltern auf die Palme bringen können ☺

Entwicklung, dessen Selbstwertgefühl und die Beziehung zum Kind! Politisch korrekte Eltern ordnen den Willen des Kindes (sowie den eigenen Willen) der Gesellschaft unter, sie sind gesetzes- bzw. werttreu und dadurch unflexibel. Sie können nicht gut auf die Individualität des Gegenübers reagieren, sie können häufig auch nicht argumentieren, auf welcher Grundlage sie eine Entscheidung treffen, die Begründungen bleiben für die Kinder unlogisch und oft nicht verstehbar. Kommt Ihnen etwas hiervon bekannt vor? Die gute Nachricht ist: Wenn Sie reflektieren, bekommen Sie das hin, denn Sie können gute Eltern sein, auch wenn all die bereits beschriebenen Elterntypen stückweit in Ihnen schlummern! Die „guten Eltern“, das sind jene Eltern, die das richtige tun und dem Kind Freude am Tun vermitteln wollen. Es geht also um beides: Spaß (für das Kind resp. die ganze Familie) *und* verantwortungsvolles Handeln. Überlegen Sie mal, in welchen Situationen Sie so gehandelt haben – sicherlich in vielen! Wir haben Pflichten, das gilt auch für unsere Kinder – übrigens spätestens mit dem Eintritt ins Schulsystem verlangt auch die Gesellschaft unseren Kindern einiges ab. Z.B. das tägliche Aufstehen, Rhythmisierung des Tagesablaufes, Unterordnung eigener Bedürfnisse zugunsten u.a. der Klassengemeinschaft. Wissenserwerb sowie gewisse soziale Regeln und Verhaltensnormen einzutrainieren, die auch im schulischen Kontext gelten, schadet keinem Kind! Kinder sind übrigens dafür gemacht, zu lernen und sich zu entwickeln – und das ist ihre Aufgabe! Dennoch ist es wichtig, Spaß zu haben – gemeinsam zu spielen, die Freizeit zu nutzen, Urlaube zu verbringen etc. Unsere Aufgabe ist es als Eltern, auf die Bedürfnisse des Kindes zu achten, es gleichzeitig aber zu schützen vor Gefahren und uns Gesetzen unterzuordnen (bzw. bei Nicht-Einhaltung die Konsequenzen zu tragen), dabei die altersgerechte Entwicklung zu berücksichtigen und dann wieder zu schauen, dass oberstes Credo nicht ist, blind eine Norm zu erfüllen, sondern zu reflektieren, inwiefern *Entscheidungen, Werthaltungen und Konsequenzen auch für Sie und ihr Kind passend sind!*

Klingt anstrengend? Ist es auch! Aber sie müssen da nicht alleine durch! Im Coaching begleite ich Sie gerne in diesem Prozess zur Erkenntnis darüber, was für Ihr Familiensystem das Beste ist! In diesem Prozess werden Sie zum Co-Coach, d.h., wir erarbeiten gemeinsam eine Haltung, die Basis dafür ist, den Elternjob zu mehr als einem leidigen Job werden zu lassen und verantwortungsvoll und voller Freude zu agieren, stolz auf sich und den Nachwuchs zu sein und ein entspanntes Miteinander zu leben! Dieses Ziel können Sie erreichen, egal in welcher Konstellation Sie leben. Trennungs- bzw. Scheidungskinder oder Kinder aus Patchwork-, Adoptiv-, Regenbogen- oder Ein-Elternteil-Familien sind nicht per se gebrandmarkt und haben es schwerer! Wenngleich die Gesellschaft uns dieses Bild vermittelt, geht es darum, für sich das Beste zu ermöglichen und passende Lösungen zu finden! Mit der entsprechenden Haltung fällt es dann auch nicht mehr schwer, eine schöne Familienzeit zu haben und es finden sich passende Lösungen für all die kleinen und größeren Regelverweiger:innen, Chaosqueens und lethargischen Medienkonsumenten zu Hause. Wir schauen gemeinsam, welche Themen bei Ihnen „aufploppen“, welche Probleme Sie im Familienkontext haben und wohin Sie

gemeinsam mit dem Kind möchten. Wichtig ist jedoch, dass Sie die entsprechende Haltung entwickeln, dazu müssen Sie nicht die folgende Liste erfüllen, es braucht aber ein Gespür für das Gegenüber! Und wenn etwas unklar ist, so dürfen Sie mich gerne jederzeit fragen, um Rat bitten oder Rückmeldung geben. Wie Ihr Kind (und übrigens auch ich, die kein Rezeptwissen hat, sondern mit Ihnen individuell schaut und viel dabei lernt) entwickeln Sie sich ja permanent weiter ☺

Zu dieser elterlichen Haltung³, auf die ich mit Ihnen gerne hinarbeiten möchte, gehören:

1. Die Akzeptanz, dass das eigene Kind anders ist (als ich und andere) und das auch so sein darf!
2. Die Erkenntnis, dass das Handeln eines jeden Menschen aus dessen Perspektive immer einen Sinn hat! (Peter machen das wirklich nicht, um seine Eltern zu ärgern, sondern weil er sich damit ein Bedürfnis zu erfüllen versucht)!
3. Die Erkenntnis, dass wir immer mehr als eine Möglichkeit haben, um auf etwas zu reagieren/zu handeln!
4. Passend zu 3.: Flexibilität erhöht Wahlfreiheit in Entscheidungsprozessen & basiert auf Reflexion!
5. Wer sich blind auf starre Werte besinnt, wird auf Widerstand stoßen.
6. Aus 5. resultierend: Eigene innere Überzeugungen dürfen abgelegt werden, wenn sie nicht (mehr) sinnhaft sind bzw. Lösungen blockieren (z.B. Werthaltungen, Glaubenssätze wie „Du musst die Beste sein“, „Du darfst nicht aufgeben“)!
7. Jeder Mensch hat seine eigene Wahrheit, denn: Die Landkarte ist nicht das Gebiet – wir nehmen Dinge unterschiedlich wahr und verarbeiten sie nicht auf die gleiche Weise
8. Resultierend aus 7.: Uns sind Dinge nicht gleichermaßen wichtig, wir haben unterschiedliche Strategien und Ideale, die wir zur Bedürfnisbefriedigung nutzen – manche sind passender als andere.
9. Kinder wollen wahrgenommen werden, sie brauchen Eltern, die sich für sie interessieren!
10. Probleme resultieren daraus, wie wir auf eine Situation blicken, sie bestehen in Abhängigkeit von einer Bewertung – nicht die Situation an sich ist das Problem, sondern meine BeWERTung.
11. Menschen sind nicht xy, sondern sie verhalten sich xy: Lisa ist nicht schlecht in Mathe, sie hat nur noch nicht ausreichende Fähigkeiten, um die Aufgaben zu bewältigen!
12. Wenn mein Kind in den Widerstand geht, hat das auch etwas mit mir und meinem Handeln zu tun!
13. Gute Eltern setzen Grenzen, gehen in Verantwortung und sorgen für Spaß!
14. Gute Eltern können ihr Handeln altersgerecht erklären und begründen!
15. Gute Eltern gehen in Beziehung zu ihrem Kind.
16. Wertschätzende Kommunikation kann jede:r lernen!

³ S. hierzu ergänzend bei Interesse auch meine Ausführungen zu „Starke und gesunde Kinder in 25 Schritten“:
coaching-training-doerr.de/wp-content/uploads/2023/06/Starke-und-gesunde-Kinder-in-25-Schritten_Doerr.pdf