

# Elterncoaching – Ermutigung von Eltern und Kindern

Das Elterncoaching ist eine Elternschulungsbewegung von Eltern für Eltern. Wie sieht unser Ansatz aus?

1. Elterncoaching reicht über den pädagogischen Alltagshorizont hinaus und in die tiefere Ebene der Spiritualität von Eltern und Kindern hinein.
2. Es setzt nicht beim Kind an, sondern bei den elterlichen Grundhaltungen.
3. Elterncoaching ist massvoll und menschlich: Die „perfekte Erziehung“ ist eine Überforderung für Eltern und Kinder.
4. Elterncoaching sieht jede Familie als einzigartig und fördert deshalb einzigartige, auf die jeweilige Familie zugeschnittene Erziehungsansätze.
5. Elterncoaching bietet keine standardisierten Lösungen an, sondern Ermutigung, um sich im Spannungsfeld Erziehung immer wieder neu zu engagieren.
6. Elterncoaching sieht die Familie als Lebensschule für alle Beteiligten.
7. Elterncoaching setzt als Elterncoaches Menschen ein, die als Väter und Mütter selber qualifiziert im Erziehungsprozess stehen und sich dabei von Gott coachen lassen.

## An der eigenen Grundhaltung arbeiten

Diese Grundsätze begleiten uns im Kurs, den wir in Gemeinden, über den Zeitraum von zirka einem halben Jahr gestalten. Wir haben diese Zeitspanne bewusst gewählt, da Veränderungen, die von innen heraus entstehen, Zeit zum Wachsen brauchen und neu entdeckte Handlungsmöglichkeiten zu Hause ausprobiert und trainiert werden sollen. Inhaltlich bewegen wir uns an den Abenden immer in einem erzieherischen Spannungsfeld, zum Beispiel beim Thema Freiheit und Verantwortung. Erzieherische Spannung ist nicht einfach durch „richtiges“ Verhalten auflösbar, sondern muss immer gemeinsam durchlebt und manchmal auch gemeinsam durchlitten werden. Der Kurs richtet sich an Eltern, die bereit sind, sich und ihre erzieherischen Grundhaltungen verändern zu lassen. Das christliche Menschen- und Gottesbild ist dabei Grundlage und Ressource. Es geht darum, diese Ressource zu entdecken. Auf diesem Weg können Eltern und Kinder in ihre Freiheit und Verantwortung vor Gott und den Menschen hineinwachsen und in gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Achtung zueinander hin wachsen. Das Elterncoaching wurde von Fachleuten entwickelt, die selbst mit „Freud und Leid“ im Erziehungsprozess (Erziehung eigener Kinder und Fremderziehung) standen oder stehen und dies auch bei

ihrer Klientel miterleben. Die Möglichkeit der Verknüpfung von göttlicher Dimension und erzieherischem Alltag ist uns dabei immer neu und immer eindrücklicher bewusst geworden. Wir haben das Elterncoaching gemeinsam entwickelt, dafür gebetet und miteinander gerungen. „Erziehung mit Herz beim Herzen Gottes“ – dem hat sich das Elterncoaching verschrieben.

## Die Ziele des Elterncoachings

1. Elterncoaching ermöglicht es Eltern, ihren Erziehungsalltag auch als spirituellen Weg zu erleben.
2. Es trägt zur Entlastung der Eltern im erzieherischen Alltag bei und ermutigt sie gleichzeitig, ihre Verantwortung umfassend wahrzunehmen.
3. Das Angebot trägt dazu bei, Eltern und Kindern das Erleben von heilvollen Beziehungen in der Familie zu ermöglichen.
4. Eltern werden ausgebildet zu Elterncoaches, welche wiederum andere Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder ermutigen.

## Elterncoaches – Ermutiger für Eltern

Elterncoaching versteht sich nicht einfach als neue pädagogische Methode, sondern als eine Lebensschule für alle Beteiligten. Während der letzten sechs Jahre sind über 30 Elterncoaches ausgebildet worden: Mütter, Väter, Alleinerziehende und Elternpaare. In den Regionen Biel, Bern, Zürich und Graubünden werden Elterncoachingkurse organisiert, welche von einem Team von Coaches gestaltet werden. Gerade im Weitergeben des Ansatzes wachsen diese Männer und Frauen. Sie werden selbst in ihrer Elternschaft, in der Ehe und im Erziehungsalltag ermutigt und gestärkt. Wo Gott Raum bekommt, breiten sich seine lebensfördernden Haltungen aus, die auch am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft und in der Kirche hilfreich gelebt werden können. Ich träume davon, dass immer mehr Väter und Mütter zu Ermutigern für andere Eltern werden. Eltern brauchen keine neuen Lasten, sondern die frohe Botschaft der konkreten Entlastung und Hilfe Gottes in ihrem Alltag. |

## Die perfekte Mutter

Eine Mutter erzählte in der Gesprächsgruppe des Elterncoachingkurses, sie sei ständig auf Achse, um in der Erziehung „up to date“ zu sein. Sie lese jeden Artikel über Kindererziehung, der ihr begegne, und sie kaufe sich immer wieder neue Erziehungsratgeber. Vieles helfe ihr, ihre Kinder besser zu verstehen, anderes verwirre und verunsichere sie. Sie

wolle es gut machen. Ja mehr noch, sie wolle es perfekt machen und ihren Kindern die beste Mutter sein. Im Coaching-Gespräch entdeckte sie ihre Angst, Fehler zu machen. Sie begegnete ihren Schuldgefühlen in Bezug auf die Schwierigkeiten ihrer Kinder: zum Beispiel, dass ihre Tochter, eine Drittklässlerin, Mühe hatte, sich im Unterricht einzubringen. Oder dass ihr Sohn im Kindergarten so unruhig war, dass die Kindergärtnerin eine Abklärung anordnen wollte.

Sind wir nicht oft auch entmutigte Mütter und Väter, die sich schuldig fühlen? Oder weisen wir die Schuld der Lehrperson, dem Kind oder der Umwelt zu? Dabei wollen wir nur das Beste für die Kinder! Welche Haltungen lenken uns dabei? Welche Motoren steuern unsere Erziehung? Könnte es sein, dass wir der Lüge aufsitzen, dass unsere Kinder zu wunderbaren und erfolgreichen Menschen heranwachsen, wenn wir nur wüssten, wie wir „richtig“ erziehen müssen? Könnte es sein, dass uns ein Biest im Nacken sitzt, das uns einflüstert: „Streng dich nur tüchtig an, sonst missrät dein Kind, und du bist schuld!“

## „Ganz normale Eltern“

Als wir vor 29 Jahren unsere erste Tochter geschenkt bekamen, begannen wir herrlich unbekümmert mit der Erziehung. Ich las jeden Monat die neu zugesandte Broschüre der Pro Juventute, welche dem Alter unserer Tochter entsprechende Themen behandelte. Anfänglich besuchte ich die Mütterberatung. Später las ich das Buch „Babyjahre“ von Remo Largo. So lebten viele Eltern um uns herum. Wir haben vieles gut gemacht, wir haben auch viele Fehler gemacht, wir waren ganz normale Eltern.

Manchmal wünsche ich mir diese unbeschwerte Unwissenheit zurück. Doch wir können die vielen „Erziehungserkenntnisse“ nicht ausradieren. Was wir erkennen, wird uns zur Herausforderung. Doch es soll sich nicht als Anklage und Entmutigung gegen uns Eltern wenden dürfen! Ein Ziel des Elterncoachings ist, Eltern zu entlasten. Wir dürfen normale, durchschnittliche Eltern sein, welche sich sicherlich bemühen, aber menschlich erziehen dürfen. Wir haben einen Gott, der auch noch für die Kinder sorgt. Unsere Kinder dürfen ganz normale Kinder sein mit Stärken und Schwächen und sich nach ihrem Tempo und Mass entwickeln.

## Vom Erfolgsdruck frei werden

Eine schuldbeladene Mutter, welche das Elterncoaching besuchte, lernte, sich am Guten zu freuen; an dem, was ihr und den Kindern gelang. Diese Haltung war etwas ganz Neues für sie. Als Kind wurde sie von ihrem Vater zu Perfektion und Leistung angetrieben. Sie entdeckte, dass sie unter grossem Druck stand, und dass gerade dieser Druck sie verkrampfte und als Mutter ermüdete. Sie wählte den Weg der Gelassenheit und sagte sich immer wieder: „Es genügt – lass los!“ Sie bat Gott, ihr dabei zu helfen und sie daran zu erinnern, unter Druck innezuhalten und mit ihm darüber zu reden. Zum Beispiel, wenn sie unter Druck geriet, dass sich ihre Tochter an Mittwochnachmittag mit niemandem verabredete. Sie erzählte Gott von ihrer Angst, ihre Tochter werde eine Aussenseiterin, und von ihrem Druck, für ihre Tochter das Freizeitprogramm organisieren zu müssen. Sie bat ihn um Gelassenheit und Vertrauen.

Spontan kam dann ein Nachbarskind vorbei, und das Spielen ergab sich von selbst. Wenn die Kindergärtnerin sie anrief und sagte, ihr Sohn sei wieder mal in eine Schlägerei verwickelt gewesen, konnte sie ihre Scham, aber auch ihre Angst Gott erzählen und zum Vertrauen zurückfinden, dass dies keine Katastrophe war. Im Gespräch mit dem Sohn konnten die Eltern ihm ohne Druck begegnen und mit ihm anschauen, wie es aus seiner Sicht zur Schlägerei kam und wie er das nächste Mal ohne Fäuste auskommen könnte.

Das Entdecken des Guten an den Kindern und in der Familie wurde ihr zum täglichen Training. Jeden Tag bat sie Gott, ihr etwas Gutes an den Kindern und mit ihnen zu zeigen. Sie lernte, sich zu freuen an der Neugierde, Begeisterung und Geschicklichkeit ihres Sohnes, auch wenn er

beim Zerlegen des Radios die Teile verstreut liegen liess. Sie konnte ihm ihre Freude zeigen, ihn ermutigen, und sie fanden einen Weg, wie er seine wertvollen Teile ordnen konnte. Als ganze Familie sammelten sie abends alles Gute, das sie erlebt hatten und dankten Gott dafür: „Fürs Feuermachen und Cervelatbraten in der Herbstsonne, für die Libelle, welche heute auf dem Lilienblatt im Teich aus der Raupe geschlüpft war, fürs Auffinden des Veloschlüssels...“

Die Haltung der Gelassenheit, des Vertrauens und der Freude bleibt eine Herausforderung für die Mutter. Manchmal fällt sie wieder in ihr altes Muster des Druckempfindens und Druckmachens zurück, doch immer wieder erinnert Gott sie daran, bei ihm inne zu halten und zur Ruhe zu kommen. Sie ist ermutigt, dran zu bleiben, denn sie und alle um sie herum können aufatmen und leben und sich freuen, jeden Tag neu.




---

Käthi Zindel ist Mutter von vier erwachsenen Kindern.  
Sie ist Elterncoach und Leiterin der Beratungsstelle Rhynerhus.

---