

Eltern am Limit

Familien verändern sich in schnellen Schritten: Die Kinder entwickeln sich von schutzbedürftigen Wesen zu eigenständigen Menschen – eine oft schwierige und turbulente Zeit, die häufig mit grossen beruflichen Beanspruchungen der Eltern zusammenfällt. Nicht immer ist es einfach, das Gleichgewicht zu bewahren, manchmal droht ein Scherbenhaufen.

14



Die abgebildeten Personen stehen weder persönlich noch thematisch im Zusammenhang mit den im Text erwähnten Beispielen.



Text **Felix Ruhl** Mitarbeit **Virginia Nolan** Fotos **Rolf Edelmann**

Anna Huber ist verzweifelt. Ihr zehnjähriger Sohn Martin nennt sie auf einmal «dumme Kuh» und schreit «Fick dich». Die Mutter sucht das Gespräch, versucht zu argumentieren. Da dies nichts hilft, schreit sie selbst immer öfter. Es kommt zu verletzenden Streitereien. Danach fühlt sich Anna Huber schlecht und hilflos.

Familie Kaufmann hat zwei Töchter, 13 und 15 Jahre alt. Die Jüngere zehrt arg an den Kräften der Eltern, verlangt viel mehr Aufmerksamkeit als ihre Schwester. Maja weigert sich, Hausaufgaben zu machen, will nicht zur vereinbarten Zeit ins Bett gehen und weckt ihre Eltern mitten in der Nacht, nur weil sie ein bestimmtes T-Shirt nicht findet. Bei der grösseren Tochter gab es diese Probleme nicht. Maja aber gelingt es immer wieder, sich durchzusetzen und einen Elternteil auf ihre Seite zu ziehen, was oft zu Streitereien zwischen Vater und Mutter führt. Die Eltern wissen nicht mehr weiter.

Den Zimmerlis wächst das Verhalten ihres 14-jährigen Sohns über den Kopf. Stefan schwänzt die Schule, kiff, trinkt Alkohol und kommt heim, wann es ihm passt. Er serviert seinen Eltern regelmässig Trambussen und andere Rechnungen. Eine Zeit lang drücken sie ein Auge zu, erhöhen das Sackgeld ihres Sohnes und bezahlen die Rechnungen. Stefans Benehmen wird dadurch nur noch schlimmer. Es kommt sogar so weit, dass er seine Eltern körperlich bedroht und sie zu erpressen versucht.

Kinder brauchen Grenzen

Diese anonymisierten Beispiele aus dem Alltag der Zürcher Beratungsstelle Elternnotruf zeigen allesamt dasselbe Muster: Den Eltern fällt es schwer, eine natürliche Autorität zu entwickeln. Vielmehr haben sie ein partnerschaftliches Verhältnis zum Nachwuchs; es kann sogar zu einer Rollenumkehr kommen. Dies führt mitunter dazu, dass den Kindern klare Rahmenbedingungen und Regeln fehlen. Doch die sind notwendig, damit sie Schutz und Sicherheit erfahren, sich nicht verlieren. Wer sein Kind zum «Chef» der Familie macht, überfordert es mit etwas, das eigentlich Sache der Erziehenden ist. Ein Kind aber ist dieser Aufgabe nicht gewachsen. Es soll erst lernen, Verantwortung zu übernehmen – schrittweise und seinem Alter entsprechend.

«Eltern müssen ihren Auftrag formulieren und eine klare Haltung einnehmen. Ihre Aufgabe ist es, Kindern Grenzen zu setzen, Konsequenzen aufzuzeigen und sie glaubwürdig

umzusetzen», sagt Adriana Grigioni vom Elternnotruf. Anna Huber musste ihrem Sohn klarmachen, dass er mit seiner Mutter so nicht reden darf. Sie liess sich auf keine Diskussion ein und forderte ihn kompromisslos auf, in sein Zimmer zu gehen. Überhaupt nicht hilfreich ist es, Beschimpfungen mit Schreien zu kontern. «Das führt zu weiteren Verletzungen, und eine schreiende Mutter ist für den Sohn kein Vorbild mehr», sagt die Beraterin. Und: «Es ist vor allem wichtig, in der Konfliktsituation Distanz zu schaffen, bis sich die Emotionen abgekühlt haben. Danach erst ist ein Gespräch wieder möglich.» Eltern sollten auch versuchen, beharrlich zu bleiben. Denn: «Ständiges Nachgeben verleitet das Kind dazu, weitere Forderungen zu stellen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder Widerstand erfahren», so Adriana Grigioni.

Notfall oder Provokation?

Sich mit Kindern und Jugendlichen auseinanderzusetzen, ist anspruchsvoll und anstrengend. Wenn Eltern den Jugendlichen Grenzen setzen und eine mögliche Konfrontation in Kauf nehmen, wecken sie nicht selten Unverständnis oder sogar Zorn. Dies ist für Eltern oft schwer auszuhalten. Es bedeute für sie, dem Kind zuzutrauen, Probleme zu lösen, die Folgen seines Tuns zu tragen und mit Frustrationen umzugehen, meint Adriana Grigioni.

Damit Heranwachsende Verantwortung übernehmen können, dürfen Eltern ihnen nicht alles abnehmen. Mahngelder und Bussen selbst berappen zu müssen, ist eine unangenehme, aber lehrreiche Erfahrung. Wenn Kinder die Konsequenzen für ihr Tun «erfahren» müssen, verfehlt dies seine Wirkung nicht. Die Beraterin riet der Familie Kaufmann, sich nicht auf die ständigen Attacken ihrer Tochter einzulassen. Für die nächtliche Störung sollte das Mädchen eine Wiedergutmachung vorschlagen. Eltern können lernen, zwischen Notfall und Provokation zu unterscheiden. Es gehört zur normalen Entwicklung, dass Kinder und Jugendliche provozieren, dass sie testen, wie weit sie gehen können. «Gelingt es Eltern, ruhig und klar Grenzen zu setzen, wirken sie auf ihre Kinder wie ein Fels in der Brandung, sie geben Halt und Orientierung», so Grigioni.

Regeln müssen nicht immer starr sein. So gibt es in der Erziehung verhandelbare und unumstössliche Vereinbarungen: «Bei Verhandelbarem dürfen Kinder mitreden. Die Einhaltung nicht verhandelbarer Regeln sollten Eltern ruhig und klar kommunizieren und einfordern», sagt die Beraterin. Worüber verhandelt werden kann, hängt von den

Umständen ab. In einem Dorf mit wenig Verkehr können Eltern dem Wunsch der Kinder, allein in den Kindergarten zu gehen, vielleicht entsprechen. Muss das Kind dagegen stark befahrene Strassen überqueren, ist die elterliche Begleitung kein Diskussionsthema. Will ein Jugendlicher ausgerechnet dann ins Kino, wenn ein Familienfest stattfindet, sollten die Eltern ihren Anspruch auf Familienzeit konsequent vertreten – vielleicht ergibt sich am nächsten Wochenende die Gelegenheit zum Kinobesuch. Ein weiteres Dauerthema ist die Ordnung im Zimmer. Wie sollen Eltern reagieren, wenn dort ständig Chaos herrscht? Will man sich nicht jeden Tag streiten, könnte ein Kompromiss so aussehen, dass die Kinder nicht täglich, aber dafür einmal pro Woche aufräumen.

Verantwortung wahrzunehmen, Pflichten nachzukommen und den Umgang mit Frustrationen zu erlernen, sind wichtige Elemente in der Lebensschule.

Teenager fordern oft mehr Rechte, wollen beispielsweise abends lange wegbleiben, sich mit Freunden treffen oder mehr Sackgeld. Auf der anderen Seite sollen Jugendliche auch in die Pflicht genommen werden: Dazu gehört, dass sie sich selbständig um ihre Hausaufgaben kümmern und einen aktiven Beitrag zum Zusammenleben in der Familie leisten, indem sie im Haushalt mithelfen. Verantwortung wahrzunehmen und Pflichten nachzukommen, aber auch den Umgang mit Frustrationen zu erlernen, sind wichtige Elemente in der Lebensschule, die dem Wohl und der Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen dienen. Auch wenn sie selber vielleicht erst als Erwachsene dafür dankbar sein werden, dass sie gut auf das Leben vorbereitet wurden: dass sie nicht zuerst lernen müssen, nicht alles haben und machen zu können, wonach ihnen gerade zumute ist.

Eltern können einander stärken

Vieles gelingt besser, wenn Eltern versuchen, am Leben ihrer Kinder teilzunehmen: indem sie sich für deren Tätigkeiten, Bedürfnisse oder Freunde interessieren. Das hilft, eine gegenseitige Entfremdung zu verhindern und die Freude aneinander aufrechtzuerhalten. Doch keine Mutter und kein Vater kann immer nur geben, Eltern brauchen auch Pausen, um Kraft zu schöpfen. «Diese Selbstfürsorge »

ist notwendig», sagt Adriana Grigioni. Kinder, die mit Fragen oder Forderungen auf ihre Eltern einstürmen, dürfen auch einmal auf später vertröstet werden. Selbst wenn Teenager drängeln und sofort wissen wollen, ob sie am Wochenende bei Freunden übernachten dürfen, können die Eltern sich mit ihrer Entscheidung Zeit lassen. Wichtig ist auch, dass sich Mutter und Vater unterstützen und nicht gegeneinander ausspielen lassen. Das kann heissen, dass man vor den Kindern auch einmal mitträgt, was der Partner beschlossen hat, obwohl man selber anders entschieden hätte – darüber können sich die Eltern später unter vier Augen aussprechen. Vater und Mutter sollten vor den Kindern auch klar zum Ausdruck bringen, dass sie einander schätzen.

Den Massstab zu hoch angesetzt

Ein weiteres Problem kann der elterliche Perfektionismus sein. Manche Mütter und Väter wollen beruflich erfolgreich und privat engagiert sein, Hobbys und Bekanntenkreis pflegen und nebenher – überspitzt gesagt – ein schulisches Wunderkind heranziehen. Gelingt das ambitionierte Programm nicht in jedem Punkt, macht sich Verzweiflung breit. Wenn sie die hohen Erwartungen, die sie an sich selbst stellen, nicht erfüllen, plagen viele Eltern Schuldgefühle. Diese werden auf die Kinder übertragen, was die familiären Probleme noch verschärfen kann.

«Ernüchterung lernen», das rät den Eltern der Psychologe Yves Hänggi vom Institut für Familienforschung der Universität Freiburg. Das heisst: sich zuerst einmal mit der Realität auseinandersetzen, bevor man Idealen naheifert. «Keine Familie kann Stress völlig vermeiden. Damit er nicht zu einem Dauerproblem wird, sollten Eltern akute Belastungen nicht ignorieren», meint Yves Hänggi. Dies gelingt etwa dadurch, dass Väter und Mütter Erholungsphasen einlegen. Praktisch ist, wenn die Grosseltern bei der Kinderbetreuung aushelfen und die Eltern dadurch etwas Zeit für sich gewinnen. Doch selbst wenn kein Babysitter da ist, müssen Pausen Bestandteil des Alltags sein – sei es nur eine halbe Stunde für eine Tasse Kaffee und zum Zeitunglesen. Lässt die Anspannung gar nicht mehr nach, rät Hänggi Familien, rechtzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Soforthilfe – unkompliziert und schnell

Das gilt für sämtliche Situationen, in denen Eltern das Gefühl haben, sie wüssten nicht mehr weiter. Dieses Eingeständnis heisst nicht, dass man versagt hat, und ist keine Schande. Vielmehr zeugt es von Verantwortungsbewusst-



sein. Kantonale Eltern-, Familien- und Jugendberatungsstellen helfen weiter, sobald Eltern signalisieren, dass sie Hilfe brauchen. Rund um die Uhr berät der Elternnotruf per E-Mail oder Telefon – nachts allerdings nur in akuten oder eskalierenden Fällen.

Ein bewährter Dienst ist auch die seit mehr als 25 Jahren etablierte Kinderbetreuung des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Anfangs kümmerten sich die Familienhelferinnen um kranke und verunfallte Kinder, in den vergangenen Jahren aber vermehrt um von Stress und Depression geplagte Eltern. Dieser Service funktioniert unkompliziert: Interessierte können sich beim kantonalen SRK-Verband melden und für Kinder bis zwölf Jahre eine Betreuungsperson, die nach Hause kommt, in Anspruch nehmen. (In Kantonen, wo dieses Angebot nicht besteht, kann man sich an den Verband des Nachbarkantons oder an das SRK-Zentralsekretariat in Bern wenden; siehe Info-Box unten.) Je nach Situation reagiert der Dienst schon innert weniger Stunden – vor allem, wenn es um kranke Kinder geht. Üblicherweise ist die Kinderbetreuung innert 24 Stunden verfüg-

bar. Diese Unterstützung ist nicht als permanente Lösung gedacht, kann aber durchaus einige Wochen dauern und bewirken, dass sich eine angespannte Situation beruhigt.

Der Preis der SRK-Kinderbetreuung richtet sich nach dem Einkommen der Eltern und liegt im Schnitt zwischen 5 und 30 Franken pro Stunde. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten. «Unser Beitrag hilft, Krisen zu entschärfen», sagt Projektkoordinatorin Valérie Ugolini, «wir ermöglichen Eltern eine Auszeit, in der sie Kraft schöpfen können und etwas Zeit füreinander finden.»

Siehe auch Interview auf Seite 24 und Erziehungstipp auf Seite 56.

TIPPS UND LINKS

INSTITUTIONELLE HILFE

www.elternnotruf.ch/beratung, Telefon 044 261 88 66
Elternberatung rund um die Uhr per Telefon und E-Mail; Live-Erziehungsberatung, Coaching und Gruppenangebote, Weinbergstrasse 135, Zürich

SRK: www.redcross.ch / Soziale Dienste

ONLINE-HILFE

www.elterntraining.ch
Kostenloses Online-Elterntraining zur Bewältigung von Familienstress

www.elternbildung.ch
Informationen zur Förderung der Elternkompetenz

www.muetterberatung.ch
Viele praktische Tipps rund um Baby-Betreuung und Erziehung per Telefon, bei Hausbesuchen und in Beratungsstellen (auch für Männer geeignet)

www.triplep.ch
Programm zur positiven Erziehung von Kindern und Jugendlichen;
Kursangebote und Beratungen