

# Eltern sind für Kinder keine Kumpels

Autorin Christiane Kutik rät zu Klarheit bei Regeln und Rollenverteilung: Mütter und Väter als Führungspersönlichkeiten

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
ANDREAS KÖLBL

Waiblingen.  
Wie groß ist die Freude, wenn ein Kind auf die Welt kommt. Doch auf Dauer ist das Glück nie perfekt. Spannungen, Stress und Ärger gehören zum Familienleben, oft nehmen sie sogar überhand. Bei der FBS Waiblingen zeigt Erzieherin und Elterncoach Christiane Kutik am Mittwoch Wege zu mehr Gelassenheit in der Erziehung.

*Elternschaft wird heute oftmals als purer Stress oder sogar als Überforderung empfunden. Woran liegt das?*

Weil Eltern die Kinder zu erwachsen ansprechen. Sie sehen sich lieber gerne als Kumpel oder als guter Freund. Eltern fragen zu viel. Schon kleine Kinder werden zum Beispiel gefragt, ob sie jetzt in den Buggy einsteigen möchten, ob sie lieber die grüne oder die rote Jacke anziehen wollen und andere Kleinigkeiten. Die Eltern müssen das ihren Kindern vorgeben. Die Kinder sind sonst überfordert, denn sie brauchen Halt und Sicherheit.

*Woher rührt diese Verunsicherung, ist das ein zeittypisches Phänomen?*

Da ist ein zeittypisches Phänomen, und das sogar international. Man weiß viel zu wenig über das Wesen des Kindes. Von null bis sieben Jahren sind Kinder im klassischen Nachahmungsalter. Dabei ist es besonders wichtig, was die Eltern vorgeben, denn das kindliche Gehirn ist noch nicht ausgereift. Das ist in Studien ganz genau belegt. Also beobachten die Kindern ihre Eltern ganz genau und lernen durch Nachahmen gehen, stehen und sprechen.

*Habes Sie einen Rat zur Soforthilfe für gestresste Eltern? Etwas, was umgehend wirkt, wenn man merkt, ich stehe den ganzen Tag unter Strom und mir reicht es jetzt?*

Genau darum wird es im Vortrag gehen. Man kann immer nur mit einer bestimmten Situation anfangen. Wenn es gelingt, diese zu bewältigen, dann klappt es mit den anderen auch. Das Wichtigste ist: Tun statt Sagen. Als Mensch glaubwürdig sein. Heute ist es weit verbreitet, dass Kinder Eltern schlagen, beißen oder kratzen. Wirklich, das geht gar nicht! Trotzdem sagen Eltern häufig, das sei in dem Alter doch normal. Nein, hier müssen Eltern sofort Einhalt gebieten. Sie müssen wissen, dass sie Führungspersönlichkeiten sind. Schon an diesem Grundschritt scheitern viele Eltern, weil sie lieber Kumpel sein wollen. Die erste Hilfe lautet: Stopp! Und zwar so, dass du dabei wirklich präsent bist und nicht nebenbei die Spülmaschine ausräumst, sondern jetzt beim Kind bleibst, ihm in die Augen guckst und es mit Namen ansprichst. Die fünf A (Anm. d. Red.: Absolute Aufmerksamkeit, Ansprechen mit Namen, Augenkontakt, Anliegen nennen und Am Ball bleiben) probieren wir im Vortrag auch aus,



Elterncoach Christiane Kutik kommt am Mittwoch ins Forum Mitte in Waiblingen.

Bild: Kutik

damit es jeder erleben kann. Diese fünf A machen die Vorgabe verbindlich.

*Stressfaktor Nummer eins in Familien ist das Thema Schlafen. Dazu gibt es verschiedene Schlaf-Lernprogramme – was halten Sie davon?*

Da bin ich jetzt vorsichtig, denn ich möchte niemandem auf die Füße treten. Aber auch hier gilt: Was wirklich hilft, sind Rhythmus, Regeln, Rituale. Kinder brauchen einfach einen festen Tagesablauf. Man kann das mit einem Bauarbeiter vergleichen, der morgens zur Arbeit geht, um neun Uhr Brotzeit macht, um zwölf Uhr Mittag und abends nach Hause geht. Rhythmus orientiert und gibt Halt. Für die Kinder sieht es oft anders aus: Mal geht's um sieben ins Bett und mal um neun, mal mit Mama oder Papa, mal muss ich alleine einschlafen. Immer ist etwas anders. Dieses ganze Chaos bringt die Kinder völlig durcheinander. Sie brauchen Sicherheit und die klare Vorgabe: So ist es bei uns. Das bedeutet feste Schlafenszeiten.

*Jedes Kind ist ja anders. Gelten Ihre Regeln dennoch für alle?*

Gute Frage. Die Regeln wirken tatsächlich bei allen Kindern – auch bei Größeren oder bei heilpädagogisch betreuten Kindern, mit denen ich auch sehr viel Erfahrung habe.

Warum wirken diese Regeln? Weil du authentisch bist. Man kann sich auf das verlassen, was du sagst, und du bist nicht gleich wieder weg. Das ist ein Fehler, der oft unbewusst gemacht wird: Eltern sagen etwas zum Kind und rennen dann weg, statt am Ort zu bleiben, bis die Sache durchgezogen oder vom Kind verstanden worden ist. Präsent sein, glaubhaft sein. Eltern werden ausgetestet ohne Ende. Die Kinder suchen bei ihnen Halt und Sicherheit. Wenn du sie den Kindern nicht gibst, dann testen sie dich immer stärker und lassen sich alles Mögliche einfallen. Im Prinzip ist das ein Hilferuf.

*Gelten Ihre Regeln auch schon für kleine Kinder? Und ist die Situation bei Größeren irgendwann so verfahren, dass nichts mehr geht? Oder können Sie verzweifelte Eltern Trost spenden?*

Es ist nie zu spät, anzufangen, selbst in der Pubertät noch nicht. Je früher damit angefangen wird, umso leichter. Aber es ist nie, nie zu spät. Denn gerade auch in der Pubertät, wenn die jungen Menschen abweisend sind, bist du wichtig für sie und sie wollen dich achten. Wenn du nicht glaubhaft bist, achten sie dich nicht – und das ist das Schlimmste für die Eltern. Rhythmus, Rituale, Regeln, das betrifft alle Familien von Anfang an. So besteht die erste Rhythmus-

aufgabe darin, dass Kinder den Unterschied von Tag und Nacht begreifen. Also macht man nachts kein Theater und unterhält die Kinder nicht, sondern tut nur, was nötig ist: sie versorgen, streicheln, Windeln wechseln, füttern. Herumtragen, Heiteitei und Licht anmachen – das gibt es nachts nicht.