

# Elternsein in stürmischen Zeiten

## Einblicke in die Elternberatungsgruppe

Mag. Karl-Heinz Stark

*„Mein Sohn schlägt mich manchmal. Aber am schlimmsten für mich ist, dass er sehr grob zu seinem kleinen Bruder ist. Letztlich ist er mit einem Küchenmesser auf mich los. Ich weiß mir nicht mehr zu helfen, ich bin verzweifelt. Was habe ich nur falsch gemacht, er war so ein liebes Kind? Jetzt ist er zehn, wie wird das, wenn er Jugendlicher ist?“* Dies ist beispielhaft eine Aussage einer alleinerziehenden Mutter, wie wir sie im telefonischen Erstgespräch für die Elternberatungsgruppen hören. Fast alle Eltern, die Kontakt zu uns aufnehmen, haben eine große Not. Über unsere Kooperationspartner:innen wie Kinder- und Jugendhilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Beratungseinrichtungen, ambulante Familienarbeit, Psychotherapeut:innen etc. erreichen diese Eltern unser kostenloses Angebot.

Die Beratungsgruppe zielt darauf ab, die Eltern in ihrer Handlungsfähigkeit und Erziehungsverantwortung zu stärken. Wirkfaktoren in der Erziehung, wie elterliche Selbstwirksamkeit und Autorität, sollen wiederhergestellt werden. Das Beenden von Eskalationskreisläufen steht dabei im Vordergrund. Die Beratungsgruppe versteht sich als niederschwelliges Angebot für Eltern, die in ihrer Erziehung und Beziehung zu ihren Kindern starke, länger anhaltende Ohnmacht erleben. Insbesondere liegt der Fokus auf Eltern, die unter massiven Konflikten mit ihren Kindern leiden. Die Kinder zeigen grenzüberschreitendes Verhalten, wie z.B.: aggressives Verhalten, ADHS, Angst-, Zwangsverhalten, Schulverweigerung, Substanzkonsum, Umgang mit riskanten Peer Gruppen... Das Alter der Kinder kann sich dabei vom Kleinkindalter, über Schulalter bis hin zum jungen Erwachsenenalter erstrecken.

Die Beratungsgruppe eignet sich für Elternpaare, Alleinerziehende, Pflegeeltern sowie Personen in Erziehungsverantwortung. Die Gruppengröße beträgt maximal zehn Personen bzw. maximal sechs Familiensysteme. In zehn Treffen wird den Eltern die Erziehungshaltung der Neuen Autorität, insbesondere das Konzept der Wachsamkeit nähergebracht. Im Kern meint Neue Autorität eine Beziehungsautorität, die eine sichere Bindung zu dem Kind aufbaut bzw. hält. Ziel ist es, die elterliche Autorität im Sinne eines guten Beziehungsankers wieder her zu stellen, zu stärken und zu festigen.

Die Erziehung bzw. Begleitung von Kindern und Jugendlichen ist herausfordernd und für Eltern als auch Pädagog:innen komplexer geworden. Das Wissen über Entwicklungspsychologie und die daraus folgenden Bedürfnisse der Kinder und pubertierenden Jugendlichen wächst stetig, die Ansprüche und Erwartungen (von außen und an sich selbst) nehmen aber auch mindestens im selben Maße zu.

In der Begleitung von Eltern erleben wir aktuell folgende zentrale Herausforderungen:

**Gewaltvolle Eskalationen:** Viele Eltern in den Beratungsgruppen haben Gewaltdynamiken in der Familie. Oft mit Scham berichten sie von eigenen Gewalttätigkeiten aber auch von den Übergriffen von ihren Kindern an ihnen selbst oder an den Geschwistern. Immer wieder werden ihre Kinder bei Grenzsetzungen (z.B. bei starkem Handykonsum, Ausgehzeiten, Pflichten...) sehr aufbrausend, reagieren mit Gewaltandrohungen (an sich selbst oder an den Eltern), schlagen und treten. Die Ohnmacht der Eltern ist dann groß. Wie reagieren ohne Gewalt? „Dann darf ich ja gar nichts mehr sagen! Ich darf doch Gewalt nicht zu lassen, muss mich oder die anderen Kinder schützen!“

Immer wieder berichten Eltern auch von selbstverletzendem Verhalten ihrer Kinder, in dem sie sich ritzen oder schneiden, exzessiv Drogen konsumieren, ihren Körpern extreme Körperbildern

aufzwingen. Diese Gewaltformen sind sehr besorgniserregend, da die Kinder oft nicht zu erreichen sind.

**Die mediale Flutung:** Sehr viele Eltern stöhnen über den täglichen Kampf um Begrenzung von medialen Zeiten. Sie sind besorgt um die Entwicklung ihrer Kinder. Ein Elternpaar hat dies wie folgt beschrieben: *„Unser Eindruck ist (und viele andere Eltern aus dem Bekanntenkreis sehen es auch so), dass das Thema "Digitale Medien - psychische Gesundheit von Jugendlichen - Schutzfunktion der Eltern" ab ca. 12 Jahren DAS beherrschende und herausfordernde Erziehungsthema ist, vor allem wegen der weitreichenden Konsequenzen, die eine zu lange tägliche bild- und videobasierte Überflutung auf die psychische Gesundheit, Impulskontrolle, Gewaltbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit etc. haben kann. Die Elternberatungsangebote zu diesem Riesen-Thema sind aus unseren Eindrücken viel zu wenig auf Erziehungs-Skills ausgerichtet (eher so allgemeine Infos zu Cyber-Mobbing etc., wie z.B. bei SaferInternet).“*

Die Begrenzung des digitalen Konsums ist oft hochskalativ. Viele Gewaltdynamiken in Familien gehen mittlerweile auf dieses Konfliktfeld zurück. Wir erleben Eltern in diesem Kontext hilflos, verwirrt und ohnmächtig. Die Coronamaßnahmen haben die mediale Flut verstärkt, viele Jugendliche sind in die Virtualität abgetaucht und die Eltern haben einen immer dünner werdender Beziehungsfaden zu ihren Kindern.

Besonders über die sozialen Netzwerke stehen Jugendlichen eine breite Palette von Identitätsangeboten zur Verfügung. „Bastelanleitungen für die eigene Persönlichkeit“ gibt es zu Hauf. Die Fixierungen über genormte Sozialisationsrollen wie männlich/weiblich werden dadurch aufgeweicht. Die für Eltern oft schwierige Seite an dieser Pluralität von Identitätswegen ist, dass sie die Veränderung beim Kind als Entfremdung erleben: „...das ist nicht mehr mein Kind“.

**Rückzug (Cocooning):** Häufig steht am Anfang des sozialen Rückzugs die Weigerung in die Schule zu gehen. Der soziale Lebensraum wird in Folge zunehmend kleiner und enger. Meist verschiebt sich der „Lebensraum“ ins Virtuelle. Jugendliche verbringen in dieser Phase einen großen Teil des Tages in digitalen Welten, erfinden sich neue soziale Rollen. Das reale Außen wird zur Bedrohung. In einigen Fällen wird das Kinderzimmer zum vermüllten Ort, den niemand mehr betreten darf. Der Kontakt zu den Kindern wird immer weniger, brüchiger. Diese Jugendliche leben in einem Kokon und finden den Ausgang nicht mehr. Die Verzweiflung der Eltern steigt. In diesen Fällen greift Hilfe von außen oft auch nicht, da die Jugendlichen Beratungsstellen, psychotherapeutische Angebote oder die Kinder- und Jugendpsychiatrie nicht nutzen können oder wollen.

Die Eltern, die die **Beratungsgruppe** besuchen, bringen in der Regel eine große Ohnmacht mit, leiden oder zerbrechen fast an den genannten Herausforderungen. Sie haben oft auch die Vorstellung, dass sie die einzigen Eltern sind, die in der Erziehung versagen, erleben Schuld und Scham. Zudem fühlen sie sich nicht oder wenig verstanden vom Umfeld oder den sozialen, pädagogischen Einrichtungen. Da Ratschläge selten helfen, ziehen sie sich noch mehr zurück und aktivieren einen „Überlebensmodus“ („Ich muss das halt nun durchstehen, irgendwann wird's schon besser werden!“).

Die Elternberatungsgruppe will diese Eltern wieder in ihre Kraft, Autorität und Ankerfunktion für ihre Kinder und Jugendlichen bringen. Die Eltern erhalten zum einen Impulse basierend auf dem Modell der Neuen Autorität sowie Beratung im Gruppenkontext für ihre individuellen Problemlagen.

Grundlage ist das Konzept der Wachsamkeit mit den drei Ebenen: der offene Dialog, die fokussierte Aufmerksamkeit und die einseitigen Maßnahmen. Die Wachsame Sorge ist ein flexibler Ansatz, der die vertrauensvolle Beziehung und die Notwendigkeit der aktiven Beteiligung der Eltern vereint. Es ist ein stufenweiser Prozess, bei dem Eltern ihre Präsenz schrittweise und transparent

dem Kind gegenüber erhöhen. Studien belegen den bedeutsamen Einfluss von elternbasierten Interventionen in Wachsender Sorge bei auffälligem und riskantem Verhalten von Kindern und Jugendlichen.

Die erste Stufe - der offene Dialog - ist die Basis für eine gestärkte Elternschaft. Im Kern geht es um die innere Haltung, dass sie von ihren Kindern nicht „gekündigt“ werden können. Sie bleiben immer die Eltern und sind in der Verantwortung, für Schutz und Sicherheit zu sorgen, die Beziehung immer wieder zu beleben und zu gestalten, Kinder in ihrer Würde zu respektieren sowie für sich selbst zu sorgen und die eigenen Emotionen zu kontrollieren. Die Eltern werden in ihren Pflichten gestärkt und begleitet. Fragen dazu sind: Wie leben wir den offenen Dialog im Alltag? Welche Beziehungsgesten können wir setzen? Wie kommen wir trotz Eskalationen immer wieder auf diese Basisebene zurück?

Dabei lernen die Eltern ihre Gefühle zu benennen und zu kontrollieren. Denn in eskalierenden Situationen geraten Eltern oft selbst in eine Gefühlstrance bzw. -schwemme und neigen zu Befeuerung von Eskalationsdynamiken, indem sie in den Machtkampf oder in die Resignation gehen. „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist“ – ein Kernsatz der Neuen Autorität – bedeutet, zuerst den eigenen emotionalen „Aufschwung“ zu verflachen, sich selbst zu versorgen, um dann ruhiger, offener und deeskalierend wieder in Kontakt mit dem Kind zu treten. Diese Verzögerungsbewegung hilft uns, in der Autorität zu bleiben und ein stabiler Anker in bewegten Phasen zu werden.

Die zweite Stufe der Wachsender Sorge ist die fokussierte Aufmerksamkeit. Dazu analysieren wir mit den Eltern Alltagssituationen: welche Verhalten sind es denn genau, die Gefahr in sich bergen oder die destruktiv wirken. Die Eltern lernen in dieser Stufe, die Präsenz zu erhöhen: dies geschieht über Steigerung der physischen und psychischen Präsenz, also wie bin ich anwesend, aber auch über die systemische Präsenz: Wer unterstützt mich in der Beziehungsarbeit mit dem Kind und im Widerstand gegen unerwünschte Verhaltensweisen. Die Eltern erarbeiten sich ihr Unterstützernetzwerk und treten oft das erste Mal seit langem wieder aus der Einsamkeit heraus in ein Erwachsenen-Wir.

Die einseitigen Maßnahmen als dritte Stufe der Wachsender Sorge benötigen Eltern, um vorerst gegen die „gefährlichste“ Verhaltensweise(n) in Widerstand zu gehen. Grundlegend dazu ist die Trennung von Person und Verhalten. Der Person, dem Kind gegenüber bleiben die Eltern im Respekt und in der Wertschätzung. Bestimmte Verhaltensweisen werden jedoch nicht akzeptiert. In der Beratungsgruppe werden gemeinsam Widerstandsmaßnahmen erarbeitet. Dabei ist die Beharrlichkeit, Klarheit sowie der lange Atem von zentraler Wichtigkeit, dies wird geübt und den individuellen Dynamiken angepasst.

Dieses Grundmodell und weitere Impulse sollen den Eltern in der Gruppe wie ein Handlauf in dem Prozess zur Seite stehen. An jedem der zehn Abende gibt es einen Impulsteil, meist auch eine Hausübung dazu und in dem nächsten Treffen wird das wiederum besprochen. Um diese Haltung zu vertiefen und verankern, arbeiten wir als Gruppenleiter:innen mit allen Eltern auch „beraterisch“. Wir versuchen dabei die Grundbewegung des jeweiligen Familiensystems zu verstehen, Kernthemen herauszuarbeiten, die Eltern in ihrem Bemühen zu sehen und ihnen mit der Grundannahme „sie wollen gute Eltern sein“ zu begegnen. D.h. es benötigt einen guten Kontakt zu den Eltern und gegenseitiges Vertrauen, um auch ihre destruktiven Elemente ansprechen und bearbeiten zu können.

Alle Gruppenleiter:innen sind ausgebildete Coaches der Neuen Autorität. Zudem hat jede/r noch zusätzliche Ausbildungen in Beratung oder Psychotherapie sowie unterschiedlichste berufliche Felderfahrungen (wie Schule, Beratung, Krisen-, Drogen- oder Jugendarbeit, Gewaltberatung, psychotherapeutische Praxis uvm.) einzubringen. Durch die Doppelleitung jeder Gruppe entstehen mehrperspektivische Blickwinkel. Dadurch kann auch wesentlich prozesshafter gearbeitet werden.

In den vielen Rückmeldungen der Teilnehmer:innen wird jedoch meist die Gruppe selbst als das hilfreichste Element angegeben. Beim ersten Abend, nach dem die einzelnen Eltern offen von ihrer Situation, von ihren Problemen und Erfolgen erzählt haben, entsteht eine für die meisten entlastende Situation: Die Eltern erleben, dass sie nicht alleine mit schwierigen Themen sind. Dies ist ein Moment, in dem die Ohnmacht kleiner wird. Eine für die meisten erste Grunderfahrung eines unterstützenden Netzwerkes entsteht. Der Schritt aus der zu schützenden „Blase“ Familie geht aber oft einher mit Scham und Angst vor Bewertung. Die Erfahrung, dass Offenheit weitere Offenheit hervorruft, dass die Geschichten von Ohnmacht und gescheiterten Erziehungsmaßnahmen nicht abgewertet werden, setzt den Grundstein des Vertrauens in die Gruppe.

Die Gruppe bietet nun die Möglichkeit der Selbsterfahrung, Selbstregulation (wann bringe ich mich wie ein?) und des Modell-Lernens. Eine gelungene Veränderung wirkt positiv animierend und stärkend für die anderen Teilnehmenden. Diese selbstverstärkende Dynamik ist speziell für die Gruppenarbeit, die lässt sich in der Einzelberatung nicht erfahren. Im Laufe der Abende entstehen gemeinsame Resonanzräume, ein Mitgefühl für andere, ein Interesse am Prozess bei den anderen (wie ist es euch nun weiter ergangen?). Die Eltern beginnen sich zunehmend gegenseitig zu unterstützen und persönliche gelungene Erfahrungen den anderen zur Verfügung zu stellen.

Veränderungen in der Familiendynamik lassen sich in der Regel nicht so schnell erwirken. Nach kleinen ersten Erfolgen erleben die Eltern wieder Rückschritte ins Alte, weitere Eskalationen treten auf, manchmal wird's sogar schlimmer. Die Gruppe hilft allen Teilnehmenden beharrlich dranzubleiben und den langen Atem zu entwickeln. Durch die Ungleichzeitigkeit der erlebten „Rückschritte“ sind immer positive Veränderungen im Raum und stärken das Vertrauen in das Gelingen der neuen elterlichen Autorität.

Ein Vater schreibt uns als Feedback auf die Elternberatungsgruppe: *„Obwohl ich anfangs skeptisch war, konnte ich von den Abenden in der Beratungsgruppe eine Menge mitnehmen. Die vertrauensvolle Atmosphäre, der Austausch mit anderen Eltern und die Begleitung durch das äußerst kompetente Team der Neuen Autorität Tirol hat meinen "Eltern-Werkzeugkoffer" bereichert.“*

Weitere Stimmen von Eltern und Kooperationspartner:innen:

*„Niederschwelliges Angebot, um schwierige Kinder-bzw. Familiensituationen in der Gruppe zu besprechen. Eltern bekommen die Chance ihr Verhalten zu reflektieren und zu verändern. Positiv ist auch, dass das Angebot für beide Elternteile ist, so ist man als Teilnehmer veranlasst, gemeinsam auf eine strukturierte Weise, unter professioneller Beratung, die eigene Situation zu bewerten und zu verändern. Die Frequenz der Treffen wirkt wie ein Anker, an dem man sich festhalten kann, um durch Krisensituationen in der Familie zu kommen.“* (Teilnehmerin)

\*\*

Die Sozialarbeiterinnen der Kinder- und Jugendhilfe haben Folgendes rückgemeldet:

*„Die Eltern von XXX sind sehr begeistert und ...Gerade in komplexen Familiensituationen ist diese Herangehensweise/Einstellung sehr sinnvoll und stärkt die Kompetenz der Eltern. Super finde ich auch, dass es nicht im Rahmen der KJH stattfindet.“*

*„Frau XXX geht zur Gruppe und genießt vor allem den Austausch dort sehr. Dadurch hat sie das Gefühl gehabt als „Betroffene“ nicht alleine zu sein und ihre Erfahrung mit anderen Eltern teilen zu können. Sie fühlt sich von der Gruppenleitung äußerst verstanden und gut beraten.“*

\*\*

*„Kinder und Jugendlichen sind ja vor allem deshalb von den Auswirkungen der Pandemie langfristig so betroffen, weil ihre sozialen Bezugssysteme von einem Tag auf den anderen auf den Familienkreis reduziert wurden und dies über viele Wochen so blieb. Die chronische Überforderung führte häufig zu tiefgreifenden Krisen des primären Bezugssystems Familie. Die langfristigen Folgen für die psychische und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen lassen sich heute noch gar nicht abschätzen. Es ist daher eine Forderung der Zeit, die sozialen Systeme der Kinder – und Jugendlichen wieder zu stärken! Die Elternberatungsgruppen „Stürmische Zeiten in der Familie“ des Netzwerkes Neue Autorität Tirol setzten dort an, wo Kinder – und Jugendliche leben. Sie bestärken Eltern darin, wieder Eltern zu sein. Eine Behandlung von Kindern und Jugendlichen ist ohne Einbeziehung der Eltern unmöglich!“ (Dr. Thomas Lackner, Kinder und Jugendpsychiatrie Hall)*