

Einblick in den Elternkurs Starke Eltern- starke Kinder

Kathrin Berweger und Daniela Holenstein

Im Juni wurde zum ersten Mal der Erziehungskurs Starke Eltern - starke Kinder (SESK) für hochbegabte Kinder in Zusammenarbeit mit der EHK Regionalgruppe Zürich im Tezet Oerlikon angeboten. Dieser Basiskurs wurde von Daniela Holenstein (zertifizierte SESK-Leiterin) und Kathrin Berweger (MAS für integrative Begabten- und Begabungsförderung) geleitet. Themen wie Wert- und Erziehungsmodelle, Stärkung der Identität und des Selbstvertrauens, Kommunikationsregeln in der Familie, Problemerkennung und- lösungen und Umgang mit Stress wurden vermittelt.

Der SESK-Kurs war praxisnah ausgerichtet mit einem engen Bezug zum Familienalltag. Die verschiedenen Themen gaben Anlass zu reflektieren, sich zu beobachten und neue Erziehungswege auszuprobieren. Im Rahmen des Kurses fanden viele spannende Gespräche und ein reger Austausch statt. Der Aufbaukurs nachfolgend auf den Basiskurs mit den gleichen Kursteilnehmern findet voraussichtlich im Januar 2012 statt. Ein neuer Basiskurs ist Anfang des Jahres 2013 geplant.

Um anderen Eltern von hochbegabten Kindern einen möglichst lebendigen Einblick in den Kurs zu geben, wurden vier Eltern befragt. Im Folgenden werden diese Interviews wiedergegeben.

Was hast du im Erziehungskurs Starke Eltern- starke Kinder gelernt?

Michèle:

Mir hat der Kurs geholfen, dass ich in schwierigen Situationen, nicht sofort reagiere, mir Zeit ausbedinge und mir nochmals überlege, wie ich reagieren möchte. Ich habe gemerkt, dass ich andere, neue Reaktionsweisen ausprobieren kann.

Kristin:

Es war für mich wichtig, dass die positiven Seiten des Kindes in Vordergrund gestellt werden. Theoretische Aspekte, Hintergrundinformationen und den Austausch mit den anderen Eltern habe ich geschätzt.

Penelope:

Ich habe gelernt andere Strategien in der Erziehung anzuwenden. Ich erkenne verschiedene Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen und kann auf diese eingehen.

Im Kurs habe ich mir Möglichkeiten erarbeitet, wie ich Negativspiralen im Erziehungsalltag möglichst umgehen kann. Es ist mir wichtig, dass ich die positiven Seiten meiner Kinder mehr beachte und sie vermehrt lobe. Einige dieser Erkenntnisse waren mir schon bekannt, der Kurs hat mir diese wieder bewusst gemacht und mir die Möglichkeit gegeben dran zu bleiben.

Gerry:

Ich habe vor dem Kurs schon viele Bücher gelesen und war gar nicht so erpicht darauf noch mehr Wissen aufzunehmen. Viel wichtiger war mir der Austausch mit Eltern in ähnlichen Situationen. Und das war super in diesem Kurs. Die Kursleiterin, Daniela Holenstein, hat uns alle durch ihre ehrliche Art abgeholt und uns zu einem offenen Austausch verführt. Praktisch und lebensnah. Persönlich wurde mir wichtig, dass es gar nicht immer darum geht, Konflikte zu vermeiden und Probleme zu lösen. Manchmal ist es einfach wichtig, die schwierige Situation

gemeinsam durchzustehen. Und die Kinder lernen daraus, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann.

Wie kannst du diese Erkenntnisse im Erziehungsalltag umsetzen?

Michèle:

Ich bin viel gelassener. Es ist mir möglich auch in schwierigen Situationen anders auf das Kind einzugehen, ich kann es z.B. in den Arm nehmen

und mit ihm über seine Empfindungen in dieser Situation sprechen. Vor dem Kurs hatte ich andere Reaktionsweisen, z.B. hätte ich gesagt, „so jetzt hörst du mit diesem Theater auf“. Ich kann die Bedürfnisse meiner Kinder besser wahrnehmen.

Kristin:

Ich finde es schwierig die Erkenntnisse aus dem Kurs umzusetzen. Vieles habe ich schon gehört, z.B. Ich-Botschaften. Viele Situationen sind schwierig zu durchbrechen und oft tappt man in die alten Fallen. Oft reagiert man zu schnell. Manchmal gelingt es mir mich zurück zu nehmen, zu überlegen und dann zu reagieren. Bei Konflikten meiner Kinder schaue ich, ob meine Kinder eine eigene Lösung finden können.

Die Kursabende waren sehr nahe beieinander, es fehlte im Alltag manchmal die Zeit das Gehörte setzen zu lassen. In den Ferien habe ich vor die Kursunterlagen nochmals zu studieren. Ich hätte mir gewünscht, dass mehr theoretisches Hintergrundwissen zum Thema Hochbegabung vermittelt wird, welches mir hilft mehr Verständnis für die Andersartigkeit meines Kindes zu haben.

Penelope:

Ich kann die Erkenntnisse des Kurses gut umsetzen. Das gelingt mir z.B. in dem ich nicht zu schnell reagiere, warte, entschleunige, nicht in eine negative Spirale im Zusammensein

mit meinen Kindern gehe. Ich versuche mit meinem persönlichen Stress umzugehen, meine Kinder zu bestärken, zu loben und nach zu hacken. Ich bespreche mit meinen Kindern die Erwartungen welche wir aneinander haben, mache mit ihnen eine Zeitplanung, verhandle unterschiedliche Standpunkte und mache mit meinen Kindern für diese einen Vertrag.

Gerry:

Ich werde bei uns zu Hause ein Bild von einem Schiff auf stürmischer See aufhängen. Es soll mich daran erinnern, nicht den Sturm zu bekämpfen, sondern das Schiff zu navigieren. Dazu muss ich mich v.a. in Geduld üben und Ruhe bewahren.

Wie hast du den Austausch mit den anderen Eltern von hochbegabten Kindern erlebt?

Michèle:

Ich habe den Austausch in der Gruppe sehr positiv empfunden. Da die anderen Eltern viele ähnliche Erlebnisse mit ihren Kindern haben, hat es mir sehr gut getan mich mit ihnen auszutauschen.

Kristin:

Den Austausch mit den anderen Eltern fand ich interessant. Ich habe gemerkt, dass andere Eltern ähnliche oder noch schwierigere Probleme mit ihren Kindern haben.

Penelope:

Den Austausch mit den anderen Eltern fand ich das Beste. Der Rahmen des Kurses gefiel mir sehr gut, weil alle Eltern einen ähnlichen Hintergrund und Basis hatten. Man hat ein gemeinsames Wissen, fühlte sich aufgehoben und verstanden. In anderen Elternkursen mit einer anderen Zielgruppe, hatte ich die Erfahrung gemacht, dass ich mich manchmal auch fremd

fühlte, oder die anderen mir das Gefühl gaben, ich hätte meine Kinder nicht im Griff. Die Stimmung in der Gruppe war sehr offen. Ich hatte den Eindruck, dass sich alle austauschen und mitteilen wollten.

Gerry:

Der Austausch mit anderen Eltern ist für mich immer bereichernd. Und wenn es dazu noch Eltern sind, die in ähnlichen Situationen sind - wie hier im Kurs mit hoch begabten und z.T. hoch sensiblen Kindern - dann ist das besonders wertvoll.