

# Einen Koffer voller Tipps für einen harmonischen Familienalltag



**Weilimdorf.** Mehr Freude und weniger Stress in der Familie – das ist Ziel des Kurses „Starke Eltern – Starke Kinder“. *Von Isabelle Butschek*

**E**in Rezeptbuch für den perfekten Nachwuchs werden die Teilnehmer von „Starke Eltern – Starke Kinder“ am Ende nicht in den Händen halten. „Vielmehr geben wir ihnen einen Werkzeugkasten mit“, sagt Ute Thon vom Kinderschutzbund Stuttgart, der den Kurs ab dem 22. September in der Weilimdorfer Reisachschule anbietet. In diesem Koffer befinden sich verschiedene Instrumente, auf die die Eltern im Alltag zurückgreifen können. Denn: „Viele Eltern sind sich in ihrer Erziehungskompetenz unsicher“, sagt Thon. Warum? „Die Gesellschaft ist vielfältig, Werte sind nicht mehr festgeschrieben. Es verunsichert viele, ihren eigenen Weg suchen zu müssen.“ Der Kurs soll mit einer Mischung aus Theorie, Übungen und Rollenspielen als Wegweiser dienen. Und zwar nicht nur für Eltern, die Probleme haben: „Viele kommen auch, um sich Bestätigung zu holen, dass sie auf dem richtigen Weg sind und nur Kleinigkeiten korrigieren müssen.“

Es beginnt damit, dass sich die Eltern über ihre eigenen Wertvorstellungen klar werden sollen, und darüber, was sie ihren Kindern weitergeben möchten. Zudem soll es um die Bedürfnisse der Eltern und der Kinder gehen – und wie diese kommuniziert werden können. Etwa durch aktives Zuhören, Ich-Botschaften oder das Äußern von Gefühlen. „Es ist wichtig, etwa Wut rechtzeitig loszuwerden, bevor man explodiert und herumbrüllt“, sagt Thon. Schließlich geht es darum, Probleme zu erkennen und Lösungen zu finden. Aus einem bereits abgeschlossenen Kurs weiß Ute Thon, dass zum Beispiel das Setzen von Grenzen für viele Eltern schwierig ist: „Sie wollen den Kindern das Leben schön machen. Aber sie müssen sie auch auf das Leben vorbereiten. Spätestens im Beruf werden die Kinder auch nicht nur auf Händen getragen.“ Deswegen sei es wichtig, konsequent zu bleiben, auch wenn das anstrengender sei. Zum Beispiel beim Thema Hausaufgaben.

„Die einen Kinder brauchen erst Entspannung, für andere ist es besser, die Hausaufgaben sofort zu erledigen. Die richtige Form muss jede Familie selbst finden.“ Wie, auch das wird im Kurs behandelt. Und dann müssen die Hausaufgabenregeln diszipliniert eingehalten werden. Bis zu einem gewissen Alter: „Auf dem Gymnasium muss es das Kind selbst auf die Reihe kriegen.“ Auch dies ist übrigens ein Thema des Kurses: das Vertrauen in den eigenen Nachwuchs. „Viele Eltern haben zum Beispiel Angst, ihre Kinder irgendwo hochklettern zu lassen. Natürlich müssen sie aufpassen, das ist ihre Aufgabe. Aber sie können sie nicht vor allen Gefahren schützen.“ Und manchmal sei es einfach wichtig, auf den gesunden Menschenverstand und das eigene Bauchgefühl zu hören.

## Info

Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ findet von 22. September bis 1. Dezember jeweils von 19 bis 21 Uhr in der Reisachschule statt. Anmeldungen unter Telefon 8 38 08 78 oder 8 60 04 42. Weitere Infos unter [kinder-schutzbund-stuttgart.de](http://kinder-schutzbund-stuttgart.de)

*Ute Thon hat selbst vier Kinder. Den Kurs leitet sie mit Renate Schymura. Foto: Butschek*