

Wer Kinder hat, kennt das: Die Lieblinge können schreien, sich auf dem Boden wälzen, laufen besonders gerne in Kassenschlangen vor Wut rot an, widersprechen pointensicher vor Schwiegermüttern und motzen bei jeder Familienfeier.

Genau: Wir reden von den niedlichen, pausbäckigen, lachenden, fröhlichen Zeitgenossen, auf die wir uns neun Monate lang gefreut haben. Die uns dann mit ihren Windelkosten beinahe ruinieren, um spätestens mit 13 Jahren festzustellen, dass wir (die Eltern) absolute Trottel sind, hinter dem Mond leben und vor allem modisch und musikalisch in der Steinzeit stehen geblieben sind.

Nun gibt es natürlich Bücher, die uns Mut zusprechen sollen, uns aber völlig nutzlos lassen. Zumal es in diesen psychologischen Anklageschriften vor vorneherein klar ist, wer der Schuldige ist: die Mama und der Papa. Das Kind – auch wenn es angeblich Spaghetti nur mit den Füssen auf dem Tisch essen kann – ein engelhaftes Wesen ohne Fehl und Tadel.

«Dabei können nur starke Eltern auch starke Kinder haben», weiss Kathrin Buholzer. Die Lehrerin, die einst beim ersten Schweizer Musiksender Viva redaktionelle Verantwortung trug und als Sendeleiterin das Kinderprogramm des Schweizer Fernsehens betreute, hat sich zur Erziehungsberaterin ausbilden lassen. Und damit die Praxis nicht zu kurz kommt: Sie hat zwei Kinder, die Töchter Elin und Nina.

Kathrin Buholzer empfängt in keiner seriösen Praxis mit Vorzimmerdame. Die Bernerin sitzt barfuss in Jeans am Gartentisch, ihr weisses MacBook auf dem Tisch. Und ihre beiden Töchter zeigen dem Besucher erstmal ihre gesammelten Werke an Büchern und Heften über Prinzessinnen. Elin trägt zur Begrüssung gar eine kleine Krone im blonden Haar, fragt, ob sie auch Heidelbeeren haben darf (sie darf) und ob sie noch was zu trinken bekommt (sie bekommt). Dann – oh Wunder – verziehen sich die beiden zum Spielen. «Weil Mama jetzt arbeiten muss.»

Himmel, Frau Buholzer! Wie haben Sie das nur hinkommen. Bei mir würde jetzt mein Sohn quengeln und dazwischenreden. Die freundliche Dame mit den blitzblauen Augen sagt ganz ruhig: «Streichen Sie doch einfach mal einen ganzen Tag lang als Eltern bewusst das Wort < nicht >.»

Wie bitte?
«Statt dem Kind zu drohen: «Du sollst jetzt nicht mehr schreien!» ist es weitaus besser zu sagen: «Sprich in normalem Ton!»



10 GOLDENE GEBOTE

1. Loben und ermutigen Sie Ihr Kind und schenken Sie ihm dann Aufmerksamkeit, wenn es sich angemessen verhält.
2. Hören Sie Ihrem Kind zu, nehmen Sie seine Gefühle ernst und beziehen Sie es in den Alltag mit ein.
3. Stellen Sie keine Fragen, sondern geben Sie ruhige und klare Anweisungen. Sagen Sie ihrem Kind, was Sie von ihm erwarten und formulieren Sie positiv.
4. Setzen Sie Grenzen und besprechen Sie zusammen mit Ihren Kindern Regeln.
5. Seien Sie konsequent.
6. Machen Sie sich nicht zum Spielball Ihres Kindes, helfen Sie ihm, selbständig zu werden.
7. Planen Sie gut voraus. Sagen Sie Ihrem Kind immer, was als Nächstes passiert und was Sie von ihm möchten.
8. Haben Sie realistische Erwartungen an sich und auch an Ihr Kind.
9. Mit einer Portion Humor, Fantasie und Kreativität meistern Sie den Erziehungsalltag viel besser.
10. Beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und gönnen Sie sich ab und zu eine Pause.

Und? das soll helfen?
«Aber sicher. Sie müssen ruhige und klare Anweisungen formulieren! Stellen Sie keine Fragen. Denn zu 90 Prozent wird Ihr Kind eh mit einem Nein antworten.»
Dann meint sie mit lachenden Augen: «Schon komisch! Zum Führen eines Hundes brauchen wir einen Führerschein, Kinder aber soll jeder erziehen können.»

Was Kathrin Buholzer versucht, ist, wie die RTL-Super Nanny, Gelassenheit, Harmonie und Ordnung in die Familie zu bringen: «Also kein Geschrei vor dem Schlafengehen, kein Gezanke unter Geschwistern, keine Machtkämpfe zwischen Kindern und Eltern.»

Mit wenigen, aber eben positiven statt negativen Anregungen will die «Super Nanny aus Münsingen» neue Muster ins familiäre Miteinander bringen. Mit Liebe, Klarheit und Konsequenz, damit Eltern und Kindern einander zuzuhören und lernen, Grenzen zu akzeptieren. «Und das bedeutet eben auch: Gesunder Menschenverstand und mehr Fantasie, mehr Spielerei, weniger sinnlose Befehle.»

Nun weiss jeder, der Kinder hat oder zu erziehen versucht, dass, je älter die jungen Herrschaften werden, umso schwerer man bei ihnen durchdringt. «Daher sollte man frühzeitig beginnen, seinen Kindern klare Grenzen zu ziehen, ihnen auch Konsequenzen aufzuzeigen.»

ERSTE HILFE FÜR ELTERN

Kathrin Buholzer, mit ihren Töchtern Elin, 6, und Nina, fast 5, weiss, wie Erziehung funktioniert: Mehr Ja, weniger Nein!

Im Klartext heisst das: «Wenn Sie Ihrem Kind zum Beispiel sagen: «Wenn du das oder jenes jetzt nicht sofort machst, gehen wir morgen nicht ins Schwimmbad! Was ist daran falsch? Das Kind kann doch keine Verbindung zu einem in der Zukunft liegenden Ereignis feststellen. Was hat denn Zimmeraufräumen mit dem Schwimmbad zu tun? Nichts!»

Das klingt plausibel. Wie auch, dass wir unsere Kinder für Wohlverhalten belohnen sollen – also positiv reagieren. Statt auf Nichtbefolgen von Anweisungen negativ – also schimpfen, drohen («Dann hat dich die Mama aber nicht mehr lieb») oder gar mit Liebesentzug bestrafen.

Tatsächlich. Es funktioniert. Dabei ist es so einfach und so gradlinig. Statt mit so verfluchten Sätzen wie «Mach das nicht!», «Tue das nicht!», eben die Anweisungen positiv formulieren. Und vom Kind etwas erwarten und verlangen.

Frau Buholzer lacht: «Aus eigener Erfahrung und aus den Feedbacks vieler Familien, die ich berate oder die in meine Kurse kommen, weiss ich: Es klappt!» ●

DIE SUPER NANNY

Statt zu viel Psychologie mehr gesunder Menschenverstand. Statt Drohungen direkte Ansagen. Das versucht **Kathrin Buholzer** Familien mit Problemen zu lehren. Dabei werden nicht nur Kinder, sondern auch Eltern erzogen

Text Helmut-Maria Glogger Foto Daniel Rihs

WILLKOMMEN AUF DEM ELTERNPLANETEN

- **Gewinnen Sie eine einstündige Telefonberatung mit Kathrin Buholzer.** Das SonntagsBlick Magazin und die Stiftung Elternsein, Herausgeberin des Erziehungsmagazins «Fritz + Fränzi», verschenken 10 Beratungen im Wert von je 80 Franken. So sind Sie dabei: Wählen Sie bis spätestens Mittwoch, 20. August, die Nummer 0901 500 080 (Fr. 0.90 / Anruf) oder senden Sie ein SMS (Fr. 0.90 / SMS) an die 920 und geben das Kennwort «Elternplanet» an.
- **Entdecken Sie die Online-Beratung auf www.elternplanet.ch.** In den Foren «Erziehung» und «Sexualerziehung» finden Sie Denkanstösse, Tipps und Antworten auf Ihre Fragen zu fast allen Problemen rund um die Kindererziehung. www.elternplanet.ch, www.elternsein.ch