Rezensionen von Buchtips.net

Bettina Mähler: Der Elternkurs. Das Programm für glückliche Familien

Buchinfos

Verlag:	Rowohlt Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-499-61733-1 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	1,94 Euro (Stand: 03. Juli 2025)

Der "Elternkurs" beschreibt mit Beispielen aus der Praxis der Autorinnen, was es bedeutet Eltern zu sein. Wer sich klar darüber ist, wie viel Kinder am Vorbild der Eltern lernen, benötigt keine Patentrezepte mehr, spart Kraft für andere Dinge. Wie Eltern heute miteinander umgehen, wie sie ihre eigenen Konflikte lösen, entscheidet darüber, wie die nächste Generation mit Herausforderungen umgehen wird.

Kinder wünschen sich nicht mehr und teurere Geschenke, sondern dass ihre Eltern mehr Zeit für sie haben. In Deutschland wird erwartet, dass (berufstätige) Mütter diese Zeit investieren. Mütter, die wenig Hilfe im Haushalt haben; denn Ihre Kinder leben unter der Knute eines dichtgedrängten Terminkalenders. Das "Taxi Mama" garantiert, dass König Kind viel erlebt, doch der König macht dabei leider kaum eigene Erfahrungen.

Im Familienalltag gibt es weniger verlässliche Rhythmen als früher, Schüler und Berufstätige kommen zu unterschiedlichsten Zeiten nach Hause und essen dann meist allein. Als Tages- und Jahreslauf noch durch Kirchenjahr und Gartenjahr streng geregelt waren, soll es angeblich nicht so viele Konflikte mit dem Nachwuchs gegeben haben.

Mähler und Bickmann fanden heraus, dass deutsche Eltern selbst täglich bis zu 448 Minuten verschiedene AV-Medien konsumieren. Wo bleibt da noch Zeit für Spiel und Gespräch?
Die Pädagoginnen fordern, dass gerade hier auch die Väter präsent zu sein haben. Wer selbst nicht vor dem Fernseher isst oder beim Essen fernsieht, kann seine Forderung nach gemeinsamen Mahlzeiten überzeugender durchsetzen.
Auseinandersetzungen nerven; der Weg des geringsten Widerstandes erscheint für gestresste Berufstätige verführerisch. Doch ein Laissez-faire-Erziehungsstil könnte signalisieren, dass einem die eigenen Kinder egal sind. Auch Eltern der "Generation Golf", die stets fragen: "was nutzt es mir?", "muss das wirklich sein?" werden von ihren Kindern provoziert, die erwartete Vorbildrolle auszufüllen.

Der Elternkurs regt Eltern und werdende Eltern an, über sich selbst und das eigene Verhalten nachzudenken. Wenn Eltern Grenzen setzen und selbst Vorbild sind, erübrigen sich manche Konflikte von vornherein. Die ganze Familie wird davon profitieren.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Helga Buss
[05. Oktober 2005]

Bettina Mähler: Eltern-Burnout. Wege aus dem Familienstress

Buchinfos

Verlag:	Rowohlt Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-499-61990-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	2,99 Euro (Stand: 03. Juli 2025)

In der Arbeitswelt entstehen Burn-out-Syndrome durch Fremdbestimmtheit, Zeitdruck, mangelnde Anerkennung und Unterstützung. Am Arbeitsplatz Familie können junge Eltern von kleinen Kindern für sie selbst überraschend erschöpft und überlastet sein. Mähler und Musall zeigen in ausgewählten Interviewbeiträgen unterschiedlicher Familien, wie der Familienstress sich jahrelang aufbauen kann. Wir selbst und Außenstehende stellen vielfältige Anforderungen an die Erziehung. Wer ohne Geschwister aufwuchs und keine Erfahrungen mit kleinen Kindern sammeln konnte, macht sich oft völlig falsche Vorstellungen vom Alltag mit Kindern. Fremde Kinder erlebt man als niedlich oder gerade schlafend und glaubt nicht, dass auch die eigenen Kinder krank oder quengelig sein werden. Eltern sollen plötzlich eine Erwachsenen- und Vorbildrolle in der Erziehung ausfüllen, die sie vorher nicht einüben konnten. Wer vor der Familienphase unabhängig und berufstätig war, erlebt eine Art Praxisschock und findet sich plötzlich als fremdbestimmt von den Bedürfnissen eines Babys wieder. Oft hat man unterschätzt, wie viel öde Haus- und Aufräumarbeit in einer Familie mit Kindern zu erledigen ist. Wenn aus einem Paar eine Familie wird, sind neue Absprachen und neue Regeln fällig. Frauen sind für ein Erschöpfungssyndrom anfälliger als Männer, weil sie sich verpflichtet fühlen, perfekt die Bedürfnisse anderer zu befriedigen und dabei den Sinn für eigene Wünsche verlieren. Der Familientherapeut Dr. Hendrik Stegner stellt fest, dass die unklaren Anforderungen an die Eltern-Rolle, die nicht realisierbare räumliche Distanz zu den Kindern und der missachtete, unbezahlte Status den erziehenden Elternteil belasten.

Mähler und Musall sind erfahrene Kursleiter in der Elternbildung. Sie haben unterschiedliche Familien und einen systemischen Familientherapeuten für ihr Buch interviewt. Die lebendigen Schilderungen aus dem Familienalltag bieten bereits eine Fülle von Anregungen. Die Autoren zeigen Wege auf, wie Eltern sich Ruhepausen und Ruhezonen ohne Kinder schaffen können, wie sie Fürsorge nicht nur für andere, sondern auch wieder für sich selbst entwickeln können. Ein flott formulierter Ratgeber für die Praxis, der die Lebensrealität junger Eltern treffend beschreibt und mit aktuellen Umfragen belegt.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Helga Buss
[29. August 2006]