

# Zwischen unterstützen und loslassen

## Elternabend an der Schule Oberwiesen

Felix Suter

Bereichsleiter Paar-, Familien- und Jugendberatung

Stv. Geschäftsleiter

Psychologe FH

## Zumutbar? Verantwortung abgeben?

- ❖ 5-jähriger Sohn: Als Ämtli den Geschirrspüler ausräumen
- ❖ 10-jährige Tochter: Alleine mit dem öV von Frauenfeld nach Kreuzlingen zur Grossmutter fahren
- ❖ 12-jähriger Sohn: Wer ist verantwortlich dafür, dass die Hausaufgaben gemacht werden? Mutter oder Tochter? Wer räumt die Fussballtasche aus?
- ❖ 16-jährige Tochter: In der Lehre selbst am Morgen aufstehen oder von den Eltern geweckt werden? Wer trägt das Risiko, wenn sie verschläft?
- ❖ 19-jähriger Sohn: Leihe ich ihm Geld für die Ferien, wenn er es verpasst hat, Geld zu sparen?



## Inhalt

- Erziehung: Was mein Kind als Erwachsener können soll
- Zwischen unterstützen und loslassen: Erziehung zur Selbstständigkeit



- Das Beratungsangebot der Perspektive Thurgau
- Diskussion und Fragen

# Einschätzung von Erwachsenen zur Erziehungsfähigkeit von Eltern

Die meisten Kinder heutzutage werden viel zu fest verwöhnt

38%: Voll einverstanden  
40%: Eher einverstanden  
**78%: Einverstanden**

Die grosse Mehrheit der Erwachsenen erachtet den vorherrschenden Erziehungsstil als zu verwöhnend.



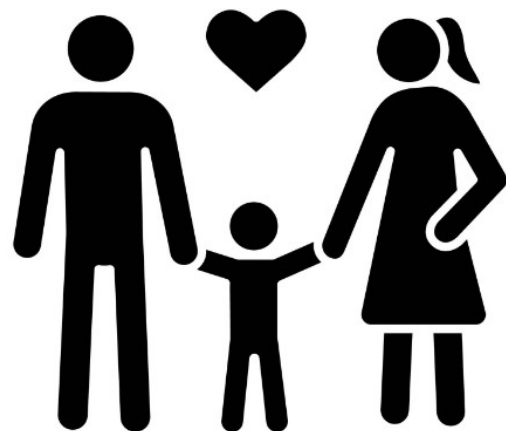
Quelle: gfs.bern, «Wie geht's, Schweiz?», April/Mai 2023 (n=6769)

## Die Gesamtbelastung für Eltern steigt

Die Gesamtbelastung von Müttern und Vätern lag im Jahr 2016 bei je ca. 70 h pro Woche. Tendenz steigend.



*Die Erziehungsarbeit ist heute deutlich anspruchsvoller als noch vor 30 oder 40 Jahren.*



Erziehung: Was mein Kind  
als Erwachsener können  
soll

## Vorbereitung auf die Welt von Morgen

Zentral in der Erziehung ist die Frage: **«Über welche Fähigkeiten muss mein Kind später verfügen um**

...sich verwirklichen zu können

...eine Paarbeziehung oder Freundschaften führen zu können

...ein zufriedenes Leben führen zu können.»





# Lebenskompetenzen

- Sich selbst kennen  
(Fähigkeiten, Interessen)

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

- Sich aufgehoben fühlen

- Empathie und Sensibilität

- Beziehungen aufbauen und leben

- **Durchhaltewille**

- **Bedürfnisaufschub**

- **Frustrationstoleranz**

Es ist wie mit dem Erlernen einer Fremdsprache oder dem Fussballtraining:

- Was man können möchte, muss viel geübt werden.
- Eltern haben die Aufgabe, ihren Kindern diese Lernmöglichkeiten zu bieten, d.h. sie ihnen nicht abzunehmen.



# ...was Hänschen nicht lernt

## Durchhaltewillen

In einer strengen Zeit mit einem neugeborenen Kind zuhause oder in einer beruflich intensiven Phase nicht gleich aufgeben.

Dem Kind zwar emotional beistehen, ihm aber die Lasten nur zurückhaltend abnehmen.



## Geben und Nehmen in Beziehungen

Einander in einer Paarbeziehung oder in einer Gruppe Raum geben und zuhören.

Sich als Eltern oder Lehrperson nicht unterbrechen lassen → Das Kind lernt, dass andere Menschen auch Bedürfnisse haben.

## Meinen Teil leisten für die Gemeinschaft

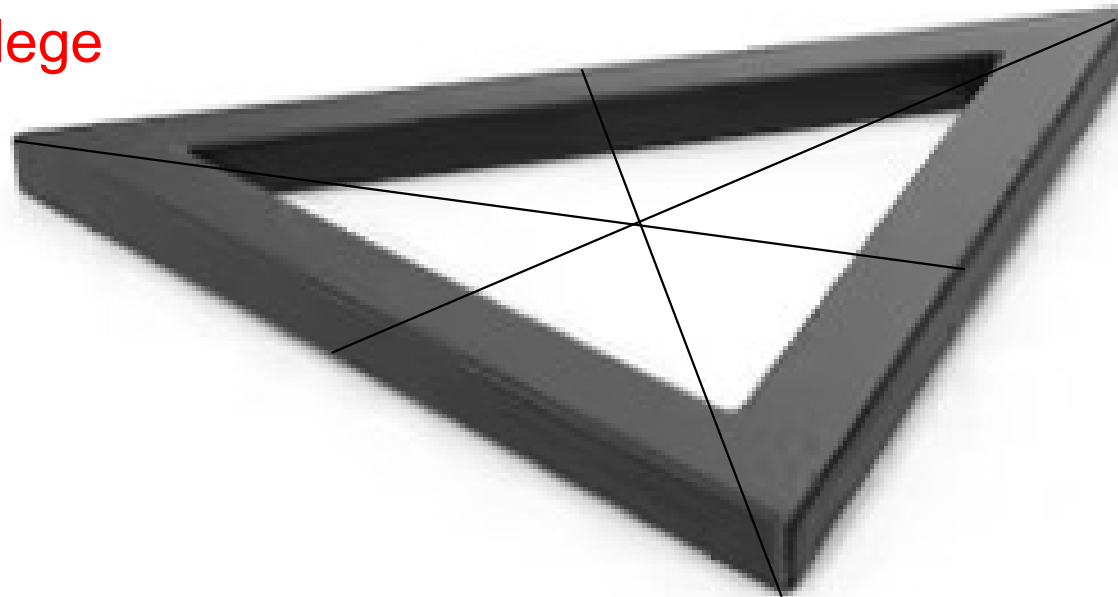
Mich als Teil der Gemeinschaft fühlen, indem ich meinen Beitrag leiste.

Dem Kind das Gefühl geben, nicht nur Konsument und Empfänger in einer Gruppe zu sein: Übernahme von Ämtli.

# Ein ständiges Abwägen von Bedürfnissen

**Wir als Paar**  
Beziehungspflege

**Ich für die Kinder**  
Familienleben, Erziehungsarbeit

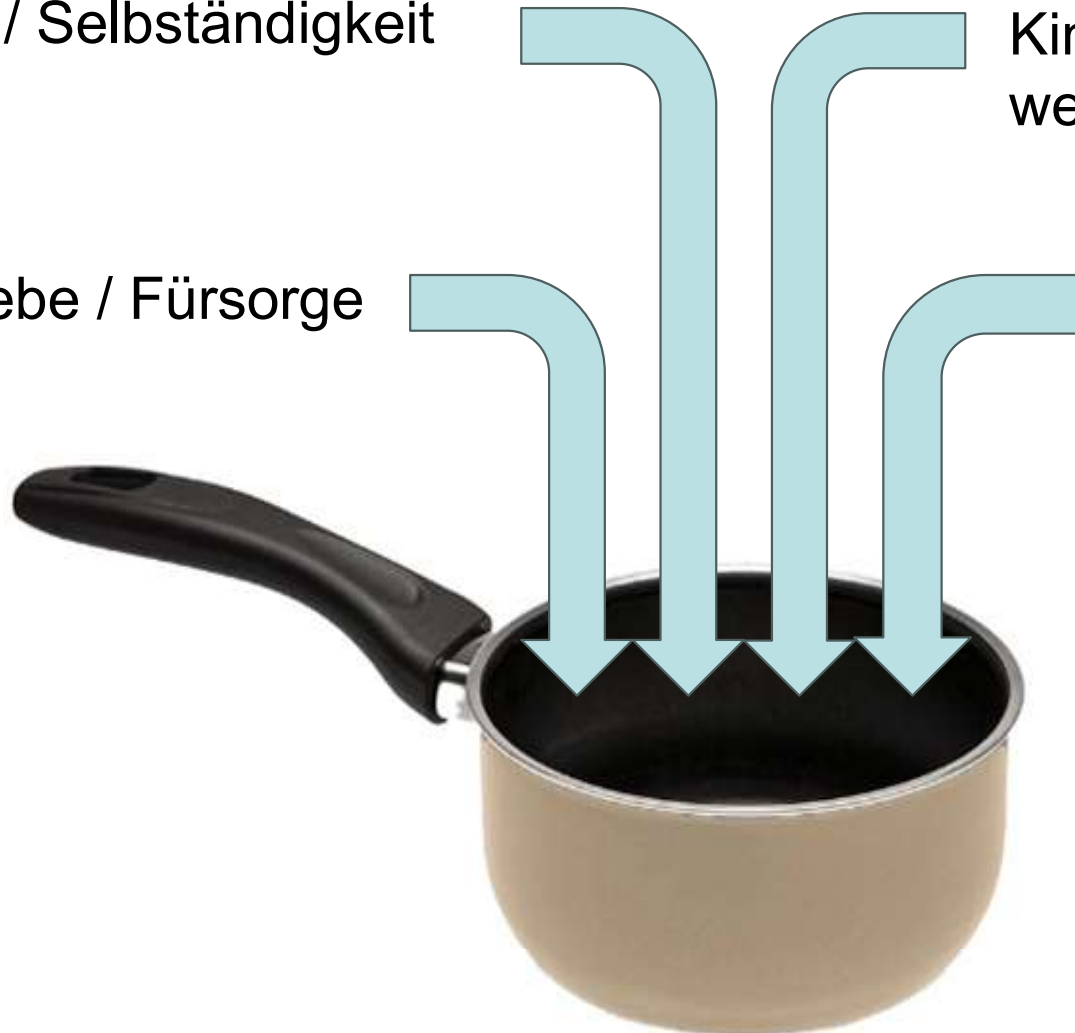


**Ich mit mir**  
Selbstfürsorge

# Autoritativer Erziehungsstil – Zutaten für eine «gute» Erziehung

Freiheit / Selbständigkeit

Liebe / Fürsorge



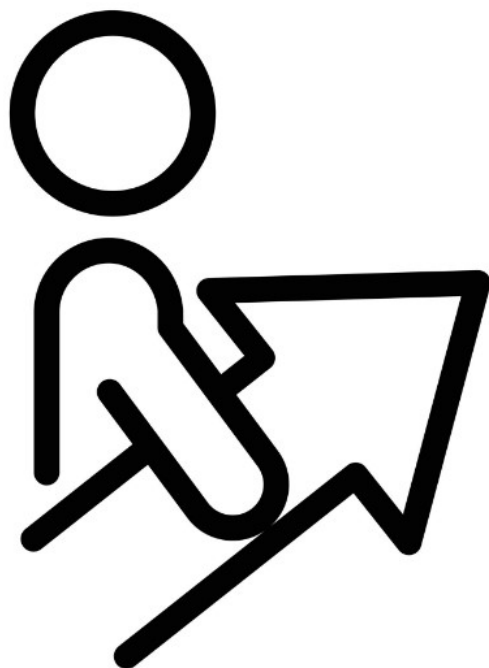
Wünsche und Meinungen der Kinder werden gehört und wenn möglich berücksichtigt

Regeln sind definiert und begründet.  
Regelverstösse haben – wie im Leben - Konsequenzen

## Autoritativer Erziehungsstil

Ergebnis: Kinder fühlen sich respektiert und gehört. Sie erfahren haltgebende Grenzen und werden zu verantwortungsbewussten und selbständigen Menschen erzogen.





# Entwicklung von Selbständigkeit

# Entwicklung von Selbständigkeit



«Du schaffst das»

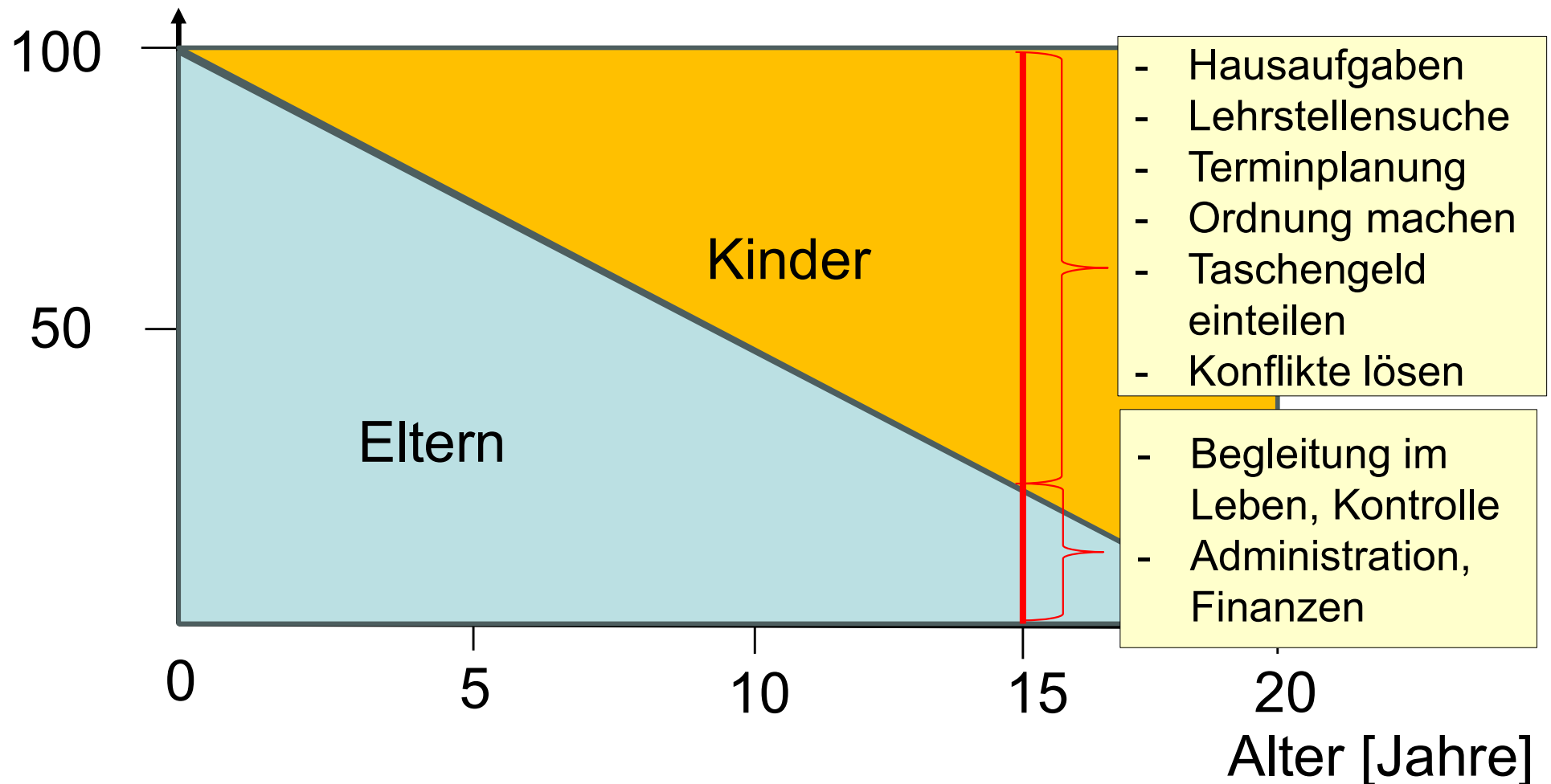
Alters- und entwicklungsgerechte  
Übergabe von Verantwortung an das  
Kind.

Ein Kind in die zunehmende  
Selbständigkeit entlassen...

- bedeutet ein Abschied in Raten.
- braucht den Mut, dass ihr Kind  
auch unangenehme Erfahrungen  
machen kann.

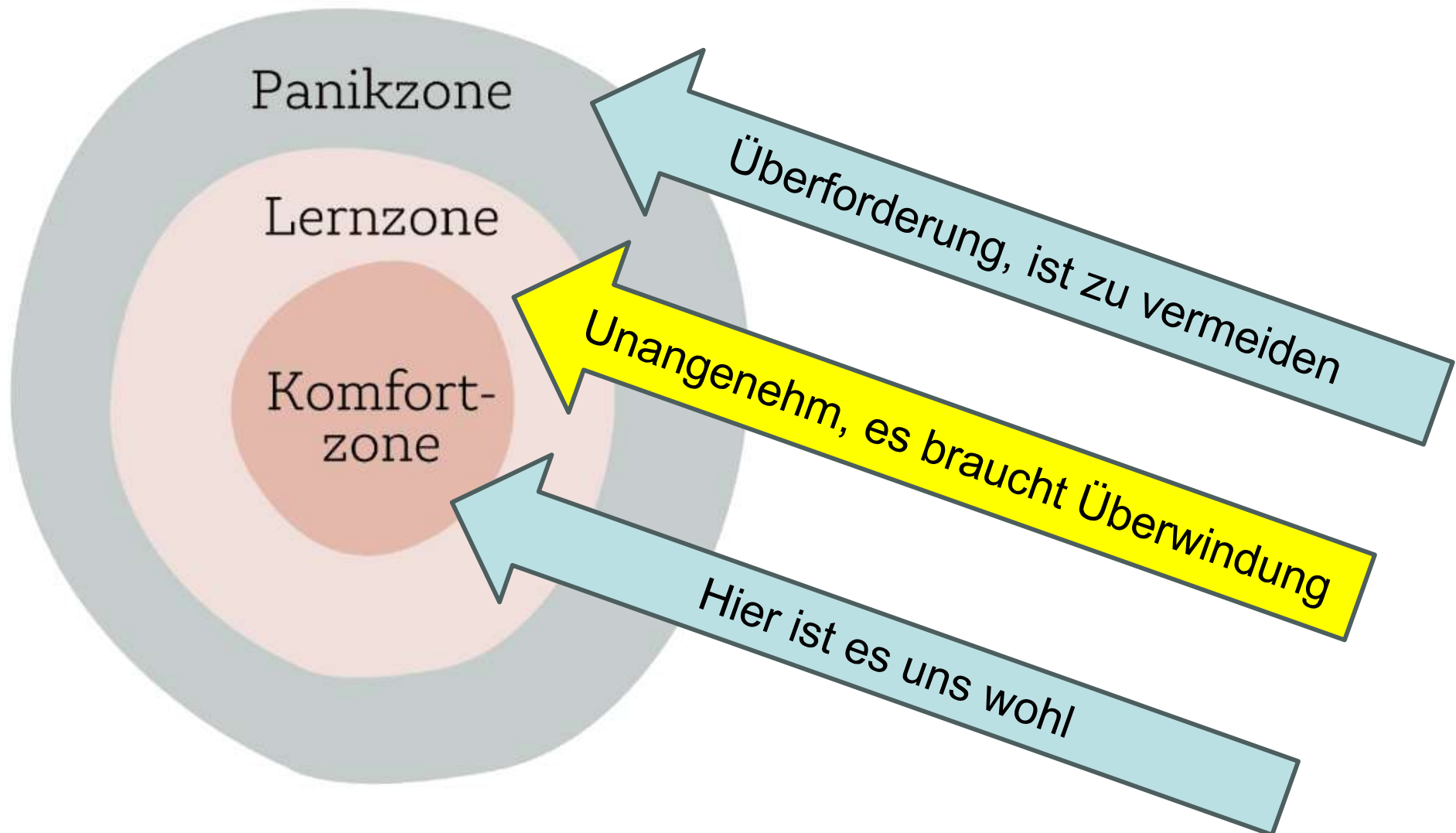
# Die Entwicklung von Selbständigkeit

Verantwortung [%]



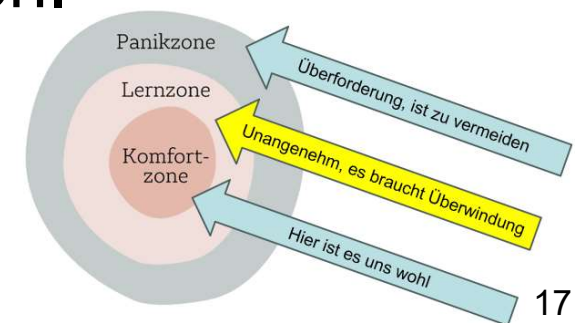


# Das Komfortzonen-Modell



## Das Komfortzonen-Modell

- ❖ Muten Sie Ihrem Kind immer wieder Lernzonen-Erfahrungen zu und begleiten Sie es darin.
- ❖ Es braucht ein ausgewogenes Verhältnis von Komfort- und Lernzone.
- ❖ Kinder sind in ihren Bedürfnissen und ihrer Entwicklung sehr unterschiedlich und es gibt keine Rezepte, wann welches Kind was tun soll und kann. Es braucht Ihre Einschätzung als wichtigste Bezugspersonen.
- ❖ Als Eltern darf man auch Fehler machen.



# Take-Home-Messages

- ❖ Achten Sie auf ein gutes Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Bedürfnissen (Kinder, Ich, Paar)
- ❖ Grundsätze in der Erziehung:



Liebe/Fürsorge/  
Begleitung

Den Kindern  
etwas zumuten,  
loslassen

Regeln und  
Vereinbarungen  
anwenden

Vertrauen in sich  
und das Leben

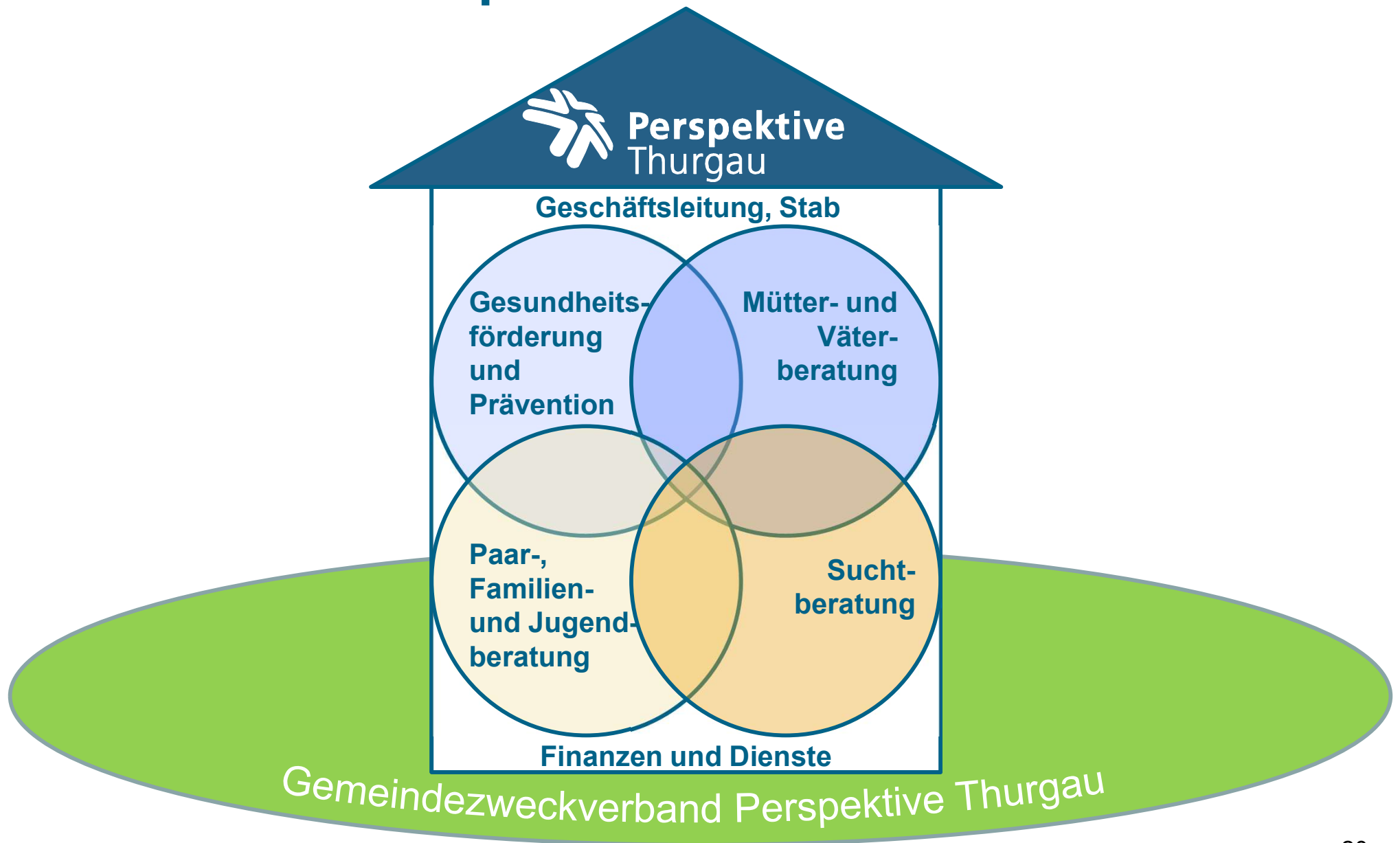
«Ich kann das»  
«Was mir meine  
Eltern zutrauen,  
traue ich mir zu»

Mein Verhalten  
hat  
Konsequenzen,  
es gelten Regeln

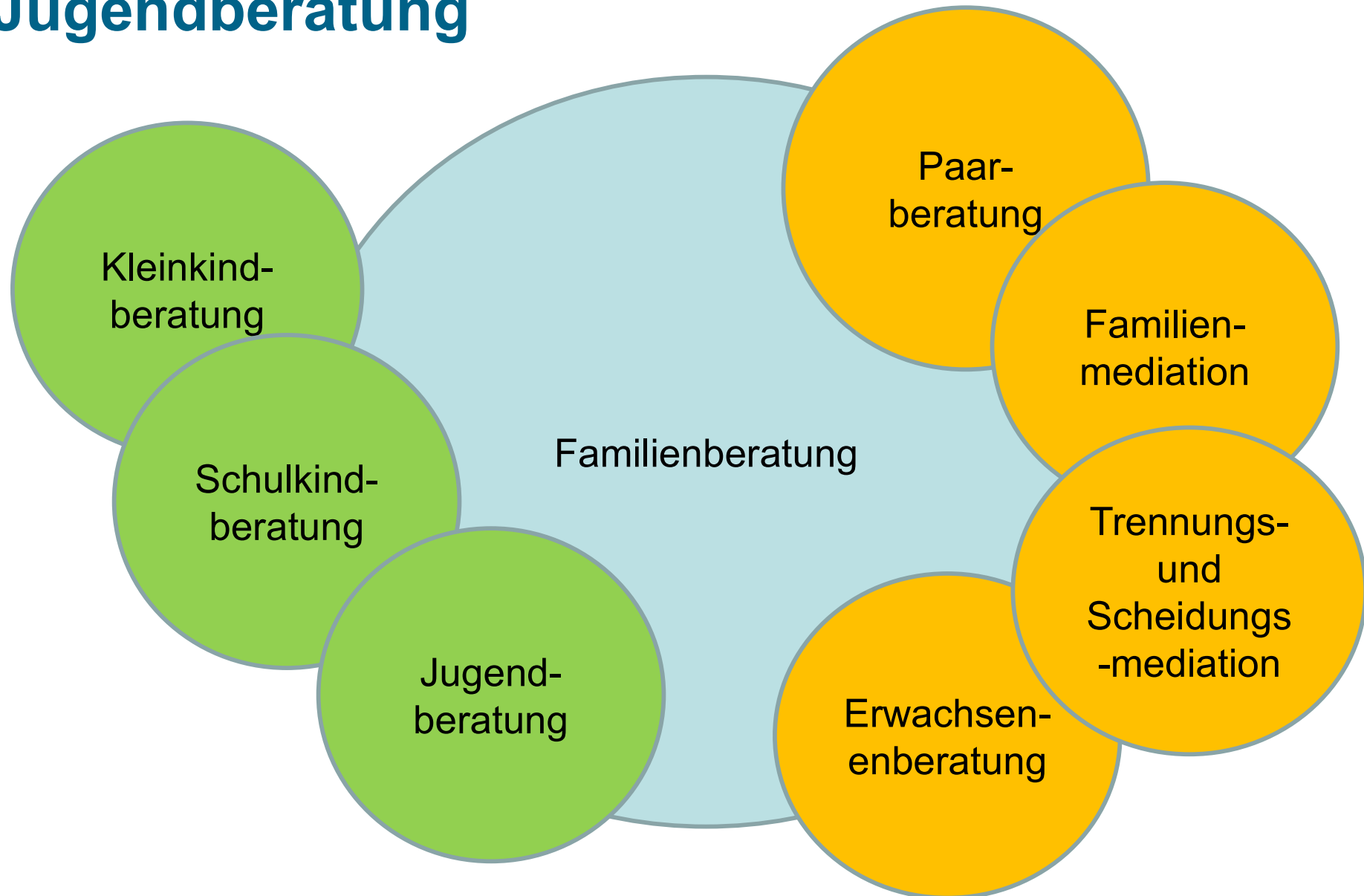


# Unser Beratungsangebot

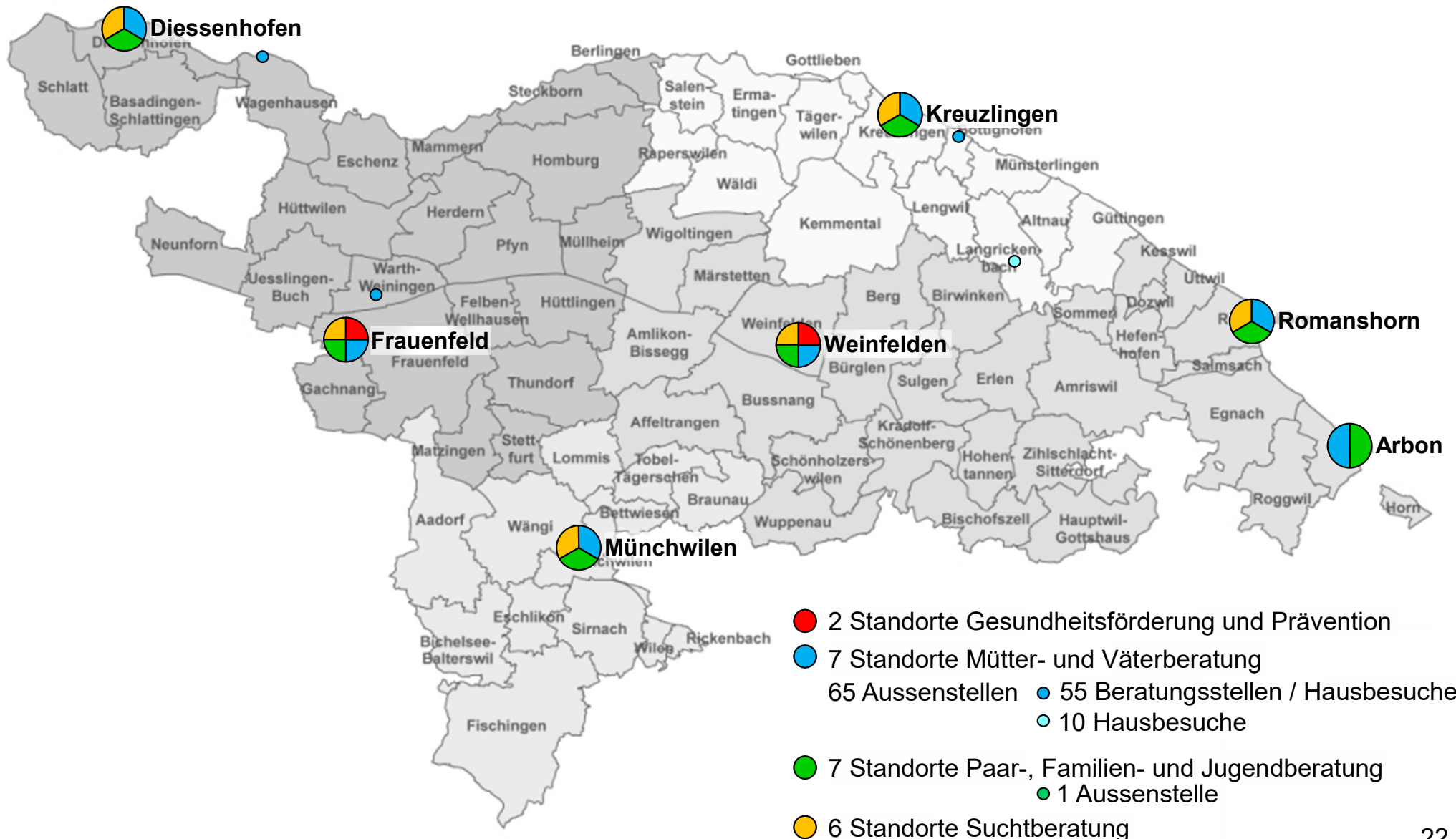
# Wer ist die Perspektive TG



# Angebote der Paar-, Familien- und Jugendberatung



# Standorte und Aussenstellen





# Zeit für Fragen

