

## Mutige Eltern kriegen mutige Kinder

Eltern von heute haben Angst. Dass sie ihre Kinder falsch erziehen und aus dem Nachwuchs nichts wird. Die Psychologen Jens Corssen und Dr. Thomas Fuchs haben einen Leitfaden für Familienglück geschrieben

**BILD am SONNTAG: Wie kommt es, dass ein Top-Coach für Manager und ein Kinder- und Jugendpsychologe zusammen ein Buch schreiben?**

**JENS CORSSSEN:** Ich habe ja vor Jahren die Idee vom „Selbst-Entwickler©“ erfunden. Dabei geht es darum, dass Menschen das eigene Denken und Handeln an wechselnde Situationen anpassen müssen, wenn sie im Job erfolgreich und glücklich sein möchten. Sonst verschleißt man sich im Büroärger.

VON K. QUASSOWSKY



**DR. THOMAS FUCHS:** Und ich hatte irgendwann vom Selbst-Entwickler© gehört und die Methode quasi „illegal“ auf meine Kinder-Eltern-Arbeit angewandt (*lacht*). Später kam die Idee vom gemeinsamen Buch. Mit dem wollen wir Eltern einen Leitfaden geben. Viele Eltern, die in meine Praxis kommen, sind verunsichert und verängstigt.

**Wovor haben Eltern denn Angst?**  
**FUCHS:** Ihre Kinder falsch zu erziehen. Sie sagen: Wenn mein Kind nicht gut in der Schule ist, wird es später Hartzer.

**Warum sind Eltern heute so verunsichert?**

**FUCHS:** Weil sie es definitiv schwerer haben als vor zwanzig Jahren. Das, was wir als errungene Freiheit verstehen, belastet sie. Damit meine ich: Heute will keiner ein

Spießer sein. Aber Spießigkeit hat früher die Leitplanken für Erziehung vorgegeben. Heute leben wir in einer medialisierten Welt. Alles ist möglich. Die meisten Eltern wissen auch 'ne ganze Menge über Erziehung, haben aber keine Ahnung, wie man sich richtig im Alltag verhält.

**Wie erziehe ich Kinder heute richtig?**

**CORSSSEN:** Fangen wir mit dem Wort Erziehung an. Das finde ich unglücklich, denn darin steckt das Wort Ziehen: Wir ziehen die Kinder. Bestes Beispiel sind die Helikopter-Eltern. Sie kontrollieren ungemein viel, fahren die Kinder zum Flötenunterricht, Ballett, Fußball, und schreiben anschließend noch die Hausarbeiten mit ihnen...

**Aber das machen doch viele Eltern so?**

**CORSSSEN:** Ja, das alles steht im Dienst von: Unser Kind soll es mal zu etwas bringen in der Leistungsgesellschaft. Aber mit dem Behüten bewirken sie genau das Gegenteil. Hier setzt unser Leitfaden an: Wir wollen den Eltern diesen wahnsinnigen Druck nehmen. Wir sagen: Hört auf, nur in die Zukunft zu ziehen, beispielsweise, ob das Kind in 30 Jahren die Kanzlei übernimmt. Konzentrieren Sie sich stattdessen jetzt auf die Beziehung. Heute ist wichtig. Wenn Sie Ihr Kind heute stärken, wenn Sie ihm heute Anerkennung

schenken, können Sie die Zukunft getrost auf sich zukommen lassen.

**Klingt einfach. Aber wie bekommt man das hin?**

**FUCHS:** Achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken. Es möchte das Gefühl haben, selbst etwas auf die Reihe zu bekommen. Dazu gehört auch, nicht alles abgenommen zu bekommen.

**Darf man denn keine Wünsche mehr haben?**

**Viele träumen doch davon, dass es bei ihnen zugeht wie in der Brot-aufstrich-Werbung.**

**Lachende Kinder, ein Küsschen zum Abschied...**

**FUCHS:** Wir sagen ja nicht, dass es das nicht gibt. Aber streng genommen ist das ein Highlight. Das Problem ist, dass Leute so idealisierte Erwartungen haben, dass sie enttäuscht werden müssen. Mir muss einfach klar sein: Wer Kinder hat, der hat Ärger!

**CORSSSEN:** Stimmt. Sonst ist die eigene gehobene Gestimmtheit vorbei. Auch aus Firmen wissen wir: Dort läuft es nur dann gut, wenn die Stimmung gut ist.



**JENS CORSEN (74)** ist Diplom-Psychologe und einer der renommiertesten Top-Coaches in Deutschland. Er berät Top-Manager und Spitzensportler, erfand die Methode vom „Selbst-Entwickler®“, das gleichnamige Buch wurde zum Bestseller. Er lebt mit seiner Frau in München

**DR. THOMAS FUCHS (51)** ist als Kinder- und Jugendpsychologe sowie als klinischer Verhaltenstherapeut tätig. Zusätzlich arbeitet er als Gerichtsgutachter und als Supervisor für Unternehmen. Sein Schwerpunkt: Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Er lebt mit seiner Frau und drei Kindern (13, 13 und 15) in Schwäbisch Gmünd

**Darf ich mich dann nicht mehr über mein Kind oder meinen Partner ärgern?**

**CORSSEN:** Doch, aber nur über deren Verhalten.

**Leicht gesagt. Aber wenn sich das Kind schon wieder auf den Supermarkt-Boden wirft, weil es die Bonbons nicht kriegt?**

**FUCHS:** Sie sagen seinen Managern: Schmerz. Ja. Sofort. Das heißt: Sie müssen sofort handeln, auch wenn es unangenehm ist. Würden Sie jetzt nur schnell was kaufen, weil die Kassiererin die Stirn runzelt, erzieht das Kind die Eltern.

**Was also tun?**

**FUCHS:** Sie schnappen sich den strahlenden Stern (*nach Corssen ist jeder Mensch ein strahlender Stern*) mit dem ungünstigen Verhalten und gehen aus dem Laden.

**CORSSEN (ergänzt):** So nehmen Sie das Kind aus der Situation, und es merkt: Ich habe einen Nachteil. Das Verhalten wird konditioniert, nicht aber die Person. Es wird auch nicht beschimpft mit „Du blödes Kind“.

**Dazu gehört aber viel Überwindung, weil man ja nicht doof dastehen will . . .**

**CORSSEN:** Ja, aber da muss ich mich fragen: Wem diene ich jetzt? Dem guten Eindruck? Oder meinem Kind? Ich sage provozierend zu meinen Managern: Bist du auf der Welt, um einen guten Eindruck zu machen?

**Trotzdem scheinen sich viele Konflikte zu wiederholen. Etwa, dass das Kind morgens nie pünktlich zum Frühstück erscheint. Was tun?**

**CORSSEN:** Mir hat mal früher in der Eltern-Kind-Beratung ein 11-jähriger Bengel gesagt: „Ich brauche keine Uhr!“ „Warum nicht?“, habe ich gefragt. Seine Antwort: „Ich höre das an der Stimme meiner Mutter. Ist die Stimme ganz hoch, ist es fünf vor acht.“ Da habe ich gesagt: „Pass auf, Mama, du fühlst dich verantwortlich, dass dein Sohn morgens pünktlich zur Schule kommt. Dann sage ihm deutlich: ‚Ich fahre um 8. Mit dir oder ohne dich.‘“

Zweimal kam er deshalb zu spät. Danach war er immer pünktlich. Die Mutter musste ihn die Konsequenzen erleben lassen. In der Firma nennen wir das Change-management, Neues ausprobieren, um alte Konflikte zu lösen. Denn das Gehirn lernt nur durch neue Erfahrungen. Und wenn der Sohn Nachteile spürt durch sein Verhalten, wird er es ändern. Und die Stimmung der Familie ändert sich automatisch auch.

Ist erst 17 Monate alt: Doch beim Fotoshooting agiert **FRIEDRICH**, Sohn der Fotografin, wie ein Profi



Das Buch „**Familienglück**“ erscheint morgen, am 3. April, im Droemer-Knaur-Verlag