



# RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

**Kinder, Haushalt, Beruf, Partnerschaft – das Leben mit Familie treibt Eltern oft an den Rand ihrer Kräfte. Ein Kurzzeitcoaching hilft, neue Pfade einzuschlagen.**

**C**oaching? So heisst doch jene persönliche Betreuung für wichtige Menschen: Spitzensportler zum Beispiel erhalten damit Schubtrieb für Höchstleistungen, und Manager werden gecoacht, um die nächste Karriere-sprosse zu erklimmen. Coaching aber für ganz gewöhnliche Eltern? Klingt irgendwie eine Nummer zu gross. Auf den ersten Blick jedenfalls. Jeder, der jedoch weiss, was Mütter und Väter leisten, wie sie rund um die Uhr wickeln, wachen, waschen, pflegen und erziehen, muss anerkennen: das ist ein Multitasking-Fulltime-Job! Warum sich also nicht auch mal unterstützen lassen?

Amerikanische Eltern gönnen sich Coachings schon länger. Gleichsam als Nachgeburt des Baby-Hypes boomt in den USA nämlich seit einigen Jahren auch das sogenannte Eltern-Kurzzeitcoaching. Jean-Luc Guyer, Professor an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), sieht den Grund dafür in der amerikanischen Mentalität: «Es entspricht dem für die Amerikaner typischen «Alles ist machbar!» oder «Packen wirs an!»». Und so nehmen Eltern für sich in Anspruch, was die Sport- und Wirtschaftselite schon lange tut. Insbesondere für die bildungsnahe und besser gestellte Schicht gehört es schlicht zum guten Ton, einen eigenen Therapeuten oder Coach zu beschäftigen.

Auch am Institut für Angewandte Psychologie IAP, das zur ZHAW gehört, wird seit einigen Jahren Elterncoaching angeboten. Im Zentrum stehe, erklärt Jean-Luc Guyer, die Stärkung der Erziehungskompetenz, um zum Beispiel bei unterschiedlichen Vor-

stellungen eine gemeinsame Stossrichtung zu finden, oder um die Arbeits- und Rollenverteilung der Eltern allenfalls neu auszuhandeln. Die Eltern kommen mit gezielten Fragen und Anliegen, und meist werde in wenigen Sitzungen eine Lösung für das Problem gefunden. Nur bei schwierigen Familiensituationen müssen sich Eltern oder Elternteil und Coach über eine längere Zeit treffen, bis sich der Erfolg einstellt.

«Ein gelungenes Coaching zeichnet sich dadurch aus, dass neue Handlungsmuster und Lösungsansätze ausprobiert und je nach Bedürfnis erneut besprochen und reflektiert werden», sagt Jean-Luc Guyer.

Einen etwas anderen Fokus setzt Andrea Gerfin, ausgebildete Coachfrau und Mutter von zwei Kindern im Schulalter. Im Unterschied zum IAP – aber auch in Abgrenzung zur Mütterberatung – stellt sie nicht die Kinder und deren Erziehung ins Zentrum, sondern die Ratsuchenden selber. «In der herkömmlichen Erziehungsberatung dreht sich alles um das Kind. Im Coaching aber sollen Eltern nicht zwingend in ihrer Funktion als Mutter oder Vater beraten werden, sondern sich um ihre eigenen Wünsche kümmern», erklärt die studierte Naturwissenschaftlerin mit Praxis in Zürich.

Elterncoaching funktioniert nach demselben Prinzip wie Business-Coaching. Das Ziel ist, Ressourcen zu aktivieren und Lösungsstrategien zu entwickeln. Und das in möglichst kurzer Zeit, das heisst in ein bis

zwei Sitzungen. Anders als in der klassischen Psychoanalyse wird die Klientin nicht dazu animiert, in stundenlangen Gesprächen die eigene Kindheit als dunklen Ursprung aller Schwierigkeiten zu bemühen. «Die Aufgabe des Coaches ist unter anderem, dem Kunden die «Lösungsbrille» aufzusetzen und ihn wegzuführen von den Begründungen, was warum nicht klappt»,

erklärt Andrea Gerfin. Die Ratsuchenden werden viel mehr mental in einen «Idealzustand der Zukunft» geführt. Dabei muss der Input stets von der Klientin selber kommen. Denn nur sie selber weiss, was ihr zu mehr Zufriedenheit verhelfen kann.

Zur Erhellung führt Andrea Gerfin ein Beispiel an: Eine verheiratete Frau mit zwei Kindern im Alter von 3 und 5 Jahren klagt darüber, dass ihre Batterien immer leerer würden. Jede freie Minute gehöre den Kindern oder dem Haushalt, ein Buch zu lesen, liege schlicht nicht drin. Ihr Mann geht einer Vollzeitarbeit nach, die junge Mutter selber arbeitet in einem 50-Prozent-Pensum als Lehrerin. Schon während des ersten Gesprächs erkennt sie, dass ein paar kleine Zeitfenster genügen würden, sich etwas Raum zu verschaffen. Deshalb entschliesst sie sich, die Kinder einen Morgen pro Woche betreuen zu lassen und die freigeschaufelten Stunden für sich zu nutzen.

So einfach ist die Lösung also – fast banal. Braucht es dazu wirklich ein Coaching? Andrea Gerfin stellt in ihrer Arbeit immer

## *Der Coach setzt dem Kunden die «Lösungs- brille» auf.*

wieder fest, dass insbesondere Mütter Mühe haben, sich selber grünes Licht zu geben: «Die Kinder stehen für die Frauen an erster Stelle, dann kommt der Beruf, der Haushalt und die Partnerschaft – sich selber gönnen die vielbeschäftigten Mütter kaum etwas.» Häufig brauche es aber nur wenig, um etwas zu verändern und eine neue Dynamik auszulösen. Und hier spielt der Coach eine Schlüsselrolle. Grundsätzlich geht es darum, der Kundin oder dem Kunden mitzuhelfen, eine andere Haltung einzunehmen.

Mit gezielten Fragetechniken führt Andrea Gerfin die Ratsuchenden an ihr «Kernthema». Zum Beispiel mit der Einstiegsfrage: «Wie würde der Buch- und Untertitel Ihres momentanen Lebensgefühls heissen?» Oder mit der Frage: «Wenn über Nacht ein Wunder geschehen würde und die Schwierigkeiten, die Sie zu mir geführt haben, wären plötzlich gelöst; was wäre dann anders? Und was würden Sie dann

tun?» Damit tauchen bei den Klienten schnell innere Bilder auf, aus denen sie ihre eigenen Zukunftsszenarien erschaffen können. Zusammen wird ermittelt, wie die nächsten Schritte konkret aussehen müssten, um den bis anhin zermürbenden Alltag in eine neue Richtung zu lenken.

Ein Vorteil des Coachings ist sicher der kleine Zeitaufwand. Zudem fällt es den Leuten meist leichter, einen Coach aufzusuchen anstelle eines Psychiaters oder einer Psychologin.

Elterncoaches haben allerdings häufig keine psychologische Ausbildung – was laut Jean-Luc Guyer vom IAP grundsätzlich wichtig und hilfreich wäre. Als Pflicht erachtet er fundierte Psychologiekennntnisse aber nicht: «Jemand mit Lebenserfahrung und eigenen Kindern – und einer seriösen Coaching-Ausbildung – kann durchaus erfolgreich sein.»

Für Andrea Gerfin gehört psychologisches Feingefühl und Empathie selbstver-

ständig zum Job. Wenn sie merkt, dass bei einer Klientin die Probleme tiefer liegen oder sie bereits ärztlich und medikamentös betreut wird, verweist sie sie weiter an eine Fachperson. Vorgekommen sei das bis anhin kaum. Die meisten der von ihr gecoachten Leute seien ganz normale Eltern, die rechtzeitig spürten, wenn die Dinge aus dem Ruder zu laufen drohen. «Niemand von uns lernt das Elterndasein – es wird aber selbstverständlich erwartet, dass wir das schon schmeissen.»

Tun wir auch. Manchmal einfach mit einer kleinen Unterstützung von aussen – wie echte Manager und Spitzensportler eben.

**Text: Manuela von Ah**

## ***Es fällt leichter, einen Coach aufzusuchen anstelle eines Psychiaters.***

.....

### **ADRESSEN**

#### **Infos und Angebote zum Elterncoaching**

[www.psychologie.zhaw.ch](http://www.psychologie.zhaw.ch)

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

[www.gerfin-coaching.ch](http://www.gerfin-coaching.ch)