



familie e.v.



**Evaluation
der Eltern-
coachingreise**





Evaluation der Elterncoachingreise

Zusammenfassung der Ergebnisse der Gruppendiskussion¹

Wichtigste Erfahrungen der Elterncoachingreise

Die Teilnehmerinnen benannten auf die Frage nach den wichtigsten Erfahrungen, die sie bei der Elternreise gemacht haben, unterschiedliche Aspekte. Am deutlichsten jedoch wird die Gemeinschaftserfahrung benannt: *„Wir waren alle eine Familie und eine Gruppe.“*; *„Es war eine ganz tolle Gemeinschaft“*. Kinder und Eltern haben untereinander sehr viel Vertrauen und Verbundenheit entwickelt und auch füreinander Verantwortung übernommen. Die von den Teilnehmer/innen hervorgehobene Gemeinschaftserfahrung impliziert auch den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern, die sich in ähnlichen Lebens- und Problemlagen befinden, sowie die gegenseitige Beratung.

Bedeutung der unterschiedlichen Lernebenen

Um zu bewerten, welche Rolle die unterschiedlichen Lernebenen spielen, werden die gemachten Aussagen der Teilnehmer/innen hier kurz zusammengefasst.

Reise- und Naturerlebnis oder „Ich war wie im Paradies“:

Manchen Teilnehmerinnen fiel es zunächst schwer wegzufahren, weil sie zum Teil Berlin noch nie verlassen hatten (und selbst innerhalb Berlins noch nie außerhalb ihrer eigenen Wohnung übernachtet haben) und explizit angaben, sehr auf „die eigenen vier Wände“ fixiert zu sein.

Von allen Teilnehmerinnen wurde die Reiseerfahrung (trotz anfänglicher Skepsis bei manchen) als sehr positiv bewertet. Die Natur – frische Luft, Bäume, Tiere – und die neue Umgebung wurden als *„entspannend“* erlebt; die Reise ermöglichte es, vom *„Alltagsstress abzuschalten“*. Das gemeinsame Reisen als Familie wurde als eine neue Erfahrung beschrieben. Der Rahmen, den die Reise bot, wirkte entlastend, da die Kinder in der Natur beschäftigt waren und die Gruppe gemeinsam füreinander Verantwortung übernahm, so dass manchen Müttern leichter fiel, die Kinder loszulassen. Eine Teilnehmerin fasste dieses Reise- und Naturerlebnis mit den Worten zusammen: *„Ich war wie im Paradies“*.

Rolle der Trainer/innen oder „Sie haben ihre Sache sehr gut gemacht“:

Die Unterstützung durch die Trainer/innen wurde sehr positiv bewertet (Kinderbetreuung, Coaching, Betreuung der Eltern). Die Coaching-Einheiten haben den Teilnehmer/innen Spaß gemacht; es wurde explizit betont, dass das Coaching *„nicht langweilig“* war. Als besonders hilfreich wurden die Rollenspiele bewertet, die einen Perspektivenwechsel ermöglichten (z.B. durch das sich Hineinversetzen in das eigene Kind), sowie die Aufgaben für den eigenen Alltag

¹ Die Gruppendiskussion wurde mit vier weiblichen Teilnehmerinnen der Elterncoachingreise geführt.



(„Hausaufgaben“). Das Coaching half den Teilnehmer/innen, Haltungen gegenüber den eigenen Kindern, aber auch sich selbst gegenüber zu verändern (z.B. aktiv werden statt sich zuhause abzuschotten). Darüber hinaus wurde dadurch der Rahmen geschaffen, gemeinsam Probleme zu besprechen und nach Lösungen zu suchen.

Erfahrungsaustausch/gegenseitige Beratung oder „Wir sind jetzt unsere eigenen Familienhelfer“:

Im Rahmen des gesamten Interviews wurde sehr deutlich, dass der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern und die gegenseitige Beratung einen großen Stellenwert einnimmt. Das zu Beginn des Interviews genannte Gemeinschaftserlebnis wurde im Laufe des Gesprächs immer wieder aufgegriffen. Die Gelegenheit zum informellen Austausch wurde von den Teilnehmerinnen während der Reise immer wieder genutzt.

Es geht dabei aber um mehr als gegenseitige Sympathien oder ein Gruppengefühl, sondern vielmehr um die Erfahrung, mit den eigenen Problemen nicht alleine dazustehen. Dies führt zum einen zu einer Relativierung der eigenen Probleme: indem man sieht, dass man selbst nicht die einzige Mutter ist, die Schwierigkeiten mit den eigenen Kindern hat; indem man bemerkt, dass man bestimmte Problembereiche im Vergleich zu anderen Eltern gut bewältigt.

Zum anderen kam es aber auch zu einer Kompetenzerweiterung durch gegenseitige Beratung. Die gegenseitige Beratung hatte unterschiedliche positive Effekte: Die Teilnehmerinnen nahmen sich gegenseitig (und sich selbst) als kompetent wahr. Sie haben gelernt, Ratschläge zu geben und diese von anderen Eltern anzunehmen; die Ratschläge von anderen Eltern, die ähnliche Problemlagen zu bewältigen haben, entfalteten eine hohe Wirkungskraft. Die Bestätigung durch andere Eltern vermittelte Sicherheit. Diese Effekte waren zum Teil auch während des Interviews zu beobachten, da die Teilnehmerinnen immer wieder auf Ratschläge zu sprechen kamen, die sie sich gegenseitig während der Reise gegeben hatten.

Der Satz *„Wir sind jetzt unsere eigenen Familienhelfer“* fiel nach dem Interview und drückt sehr deutlich aus, welchen unterstützenden Wert die gegenseitige Beratung für die Teilnehmerinnen hatte und dass die Elterncoachingreise tatsächlich einen Empowerment-Effekt für die Teilnehmerinnen hatte.

Alltagstransfer: Veränderungen durch das Elterncoaching

Welche Veränderungen haben sich für den Alltag durch die Elterncoachingreise ergeben? Dieser Frage wurde an unterschiedlichen Stellen im Interview nachgegangen. Nachfolgend werden die Aussagen der Teilnehmer/innen zusammengefasst und den unterschiedlichen Lernebenen zugeordnet. Diese Zuordnung ist jedoch nicht immer eindeutig, da die Lernebenen grundsätzlich ineinander greifen und nicht immer deutlich von einander getrennt werden können.

Lernebene Erfahrungsaustausch

- Der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern hat den Teilnehmer/innen Kraft gegeben und geholfen, *„mit den eigenen Problemen besser klar zu kommen“*. Die gleiche



Lebenssituation (z.B. als alleinerziehende Mutter) hat Verbindungen geschaffen – man fühlt sich nicht mehr so allein mit den eigenen Problemen.

- Die eigenen Probleme wurden relativiert (z.B. die Erkenntnis, dass auch andere Eltern „*schwierige Kinder*“ haben); dies führt zu einer konkreten Entlastung als Mutter.
- Die Scham als alleinerziehende Mutter dazustehen bzw. die Vorstellung, etwas falsch gemacht zu haben (kaputt zu sein, als „*asozial*“ zu gelten), wird zugunsten gemeinschaftlichen Handelns überwunden.
- Der Umgang in der Familie hat sich zwar nicht grundsätzlich verändert, aber die Offenheit hat sich erhöht: Man verschließt sich nicht mehr so als Familie und sucht den Kontakt mit anderen Eltern.
- Das Thema „Loslassen“ war ein bedeutsamer Schwerpunkt der gegenseitigen Beratung: Die Fixierung der Kinder auf die Mutter hat sich verringert; der Mutter fällt es leichter, dem Kind eigene Erfahrungen zuzugestehen und sich auch selbst Freiräume zu schaffen. Die Selbständigkeit der Kinder wurde gefördert, dies hat auch Effekte für den Bewegungsradius bzw. die Selbständigkeit der Kinder im Stadtraum.
- Die gegenseitige Beratung führte auch zu einem ressourcenorientierteren, positiveren Blick auf die eigenen Kinder (weniger schimpfen, mehr nachfragen, mehr loben). Es wurden im direkten Vergleich mit anderen Kindern neue Perspektiven auf die Kinder entwickelt (z.B. mein Kind kann sich ja doch ganz gut benehmen).

Lernebene Coaching

- Das Coaching, insbesondere die Rollenspiele, hat das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen erhöht (Mut sammeln, sich mehr zutrauen, mehr auf Leute zugehen).
- Die Elterncoachingreise hat motiviert, an einer Gruppentherapie teilzunehmen, da der organisierte Austausch in der Gruppe als besonders hilfreich erlebt wurde.
- An den erarbeiteten Aufgaben, die sich mit den Themenbereichen Freiheit und Bindung beschäftigten, wurde mit unterschiedlichem Erfolg zu Hause gearbeitet.

Lernebene Reise

- Der familiäre Bewegungsradius hat sich erhöht und die Eltern haben gelernt, sich selbst zu entlasten, indem die Kinder durch Aktivitäten draußen beschäftigt werden: Man verlässt die Wohnung häufiger, weil man die Erfahrung gemacht hat, dass sich außerhalb der Wohnung weniger Konflikte mit den Kindern einstellen.
- Die Reise hat ein größeres Selbstbewusstsein für den Alltag geschaffen: Man weiß, man schafft es mit den Kindern wegzufahren. Wenn man diese Herausforderung bewältigt hat, kann man auch andere Herausforderungen bewältigen.
- Die Reise hat dazu motiviert, das eigene Kind für einen Sportkurs anzumelden.
- Die Reise hat dazu motiviert, selbst öfter einmal raus zu fahren (mehr Kraft, selbständig loszuziehen; weniger Angst, dass etwas passieren könnte).
- Die Reise hat dazu motiviert, eine Eltern-Kind-Kur zu beantragen.



- Die Reise ist gemeinsames Gesprächsthema in der Familie, auf das von Kindern und Eltern im Sinne eines gemeinschaftlichen Erlebnisses immer wieder Bezug genommen wird. Das Familiengefühl hat sich nach der Reise verbessert.
- Die Stimmung in der Familie hat sich verbessert, der Alltag ist aber schnell wieder eingelehrt. Trotzdem gibt es das Wissen darüber, dass der Alltag auch etwas ruhiger bewältigt werden kann.
- Die Verselbständigung der Enkeltochter wurde als ein Effekt der Reise beschrieben, die „wie von selbst“ gekommen ist, ohne Zutun der Großmutter.

Ziele der Elterncoachingreise

Ziel 1: Die Familienidentität wird gestärkt.

Als Indikatoren wurden im Vorfeld folgende Aussagen entwickelt²:

- *Die Eltern haben Spaß daran, als Familie etwas gemeinsam zu erleben.*
- *Die Eltern machen mit ihren Kindern positive Erfahrungen und nehmen dadurch ihr eigenes Kind anders wahr.*
- Die Eltern übernehmen in konkreten Situationen Verantwortung für ihre Kinder.
- Die Eltern lernen aktiv und selbständig Entscheidungen für ihre Kinder / die Familie zu treffen, anstatt die Verantwortung an andere (z.B. die Trainer/innen) abzugeben.

Aus der Gruppendiskussion lässt sich schließen, dass dieses Ziel der Elterncoachingreise weitgehend erreicht wurde: Einige Teilnehmerinnen benannten explizit eine Stärkung des Familiengefühls, andere nahmen implizit Bezug auf die erarbeiteten Indikatoren und betonten eine veränderte Wahrnehmung des Kindes (z.B. Ressourcenorientierung) und beschrieben die Reise als gemeinsamen positiven Bezugspunkt in Familiengesprächen.

Ziel 2: Die Eltern entwickeln einen Bezug zur Natur.

Als Indikatoren wurden im Vorfeld folgende Aussagen entwickelt:

- *Die Eltern vergrößern ihren Bewegungsradius.*
- *Die Eltern nehmen die Natur als Erlebnisraum wahr.*
- *Die Eltern erhalten Anregungen für eine aktive Freizeitgestaltung mit ihren Kindern.*
- Kinder und Eltern lernen, mit Tieren verantwortlich umzugehen.
- Eltern lernen, die Gefahren der Umwelt (z.B. Wasser) für ihre Kinder adäquat einzuschätzen und dementsprechend zu handeln.

Dieses Ziel der Elterncoachingreise wurde erreicht, wie die Aussagen, die im Rahmen der Lernebene Reise gebündelt dargestellt wurden, zeigen: Die Teilnehmer/innen erhielten

² Die (weitgehend) erreichten Indikatoren wurden kursiv markiert. Da die Eltern fast ausschließlich positive Aussagen trafen, kann über die Nichterreichung von Indikatoren keine Aussage getroffen werden. Da die Indikatoren nicht in geschlossenen Fragen „abgearbeitet“ wurden, sondern eine offenere Fragestellung bevorzugt wurde, liefert die Gruppendiskussion nicht zu allen Indikatoren genügend Material.



Anregungen für eine aktivere Freizeitgestaltung und berichteten von konkreten Vorhaben und Aktivitäten. Die Natur wurde als ein Erlebnisraum wahrgenommen, der Eltern entlasten kann; die Reise führte zu einer erhöhten Mobilität der Teilnehmerinnen im Alltag.

Ziel 3: Die Eltern lernen die Bedeutung von familiären Alltagsritualen kennen.

Als Indikatoren wurden im Vorfeld folgende Aussagen entwickelt:

- Die Familie isst gemeinsam an einem Tisch und übernimmt die Verantwortung für die Organisation und den Ablauf des Essens.
- Die Eltern ziehen die Kinder den Witterungsbedingungen entsprechend an.
- Die Eltern lernen die Bedeutung von Verabschiedung / Abschiedsritualen.
- Die Eltern finden einen für die Familie adäquaten Weg, das Kind ins Bett zu bringen.

Zu diesem Ziel können keine verlässlichen Aussagen getroffen werden, da nicht direkt danach gefragt wurde. Eine Teilnehmerin erwähnt jedoch im Kontext der Hausaufgaben, dass die Familie inzwischen wieder eine gemeinsame Hauptmahlzeit einnimmt.

Ziel 4: Die Eltern lernen, welche Bedeutung Freiheit und Bindung für die Erziehung ihrer Kinder haben.

Als Indikatoren wurden im Vorfeld folgende Aussagen entwickelt:

- *Die Eltern ermutigen ihre Kinder zur Selbständigkeit (z.B. Essen am Buffet holen).*
- Die Eltern lernen, ihren Kindern Orientierung und Hilfestellung zu geben, ohne sie zu bevormunden.
- Die Eltern lassen ihre Kinder auf dem Gelände frei herumlaufen, verabreden aber mit ihnen konkrete Grenzen.

Die Aussagen in den Interviews lassen darauf schließen, dass dieses Ziel teilweise erreicht wurde. Das Themenfeld Freiheit und Bindung spielte eine große Rolle im Rahmen der Gruppendiskussion. Es wurde deutlich, dass die Eltern - vor allem im Rahmen der gegenseitigen Beratung - gelernt haben, die Selbständigkeit ihrer Kinder zu fördern und sie mehr „loszulassen“. Aber auch im Rahmen der Coachingeinheiten wurden die beiden Themen Loslassen und Grenzen setzen bearbeitet; die gewählten Hausaufgaben beschäftigten sich u.a. mit diesen Themenbereichen (Umgang mit Süßigkeiten, Spielplatz verlassen, Umgang mit Computer und Fernseher, Selbständigwerden einer Teenagerin). Die Teilnehmerinnen konnten über unterschiedliche Erfolge, aber auch über Misserfolge berichten, bei denen sie wieder in die alten Verhaltensweisen „zurückfielen“. Sie benannten dabei konkrete Alltagssituationen.

Ziel 5: Die Eltern profitieren von dem Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern

Als Indikatoren wurden im Vorfeld folgende Aussagen entwickelt:

- *Die Eltern machen im Vergleich mit anderen Eltern die Erfahrung, dass sie bestimmte Probleme bzw. Herausforderungen gut meistern können.*
- *Die Eltern profitieren von den Erfahrungen anderer Eltern und lassen sich Ratschläge geben.*



- *Die Eltern sind in der Lage, anderen Eltern Ratschläge zu geben.*
- Sie lernen andere Familien kennen und nehmen sich als gemeinsames Team wahr.

Wie schon beschrieben, war der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Beratung von enormer Wichtigkeit für die Eltern, so dass die Elterncoachingreise dieses Ziel erreichen konnte. Die Eltern gaben sich gegenseitig Ratschläge, profitierten von den Erfahrungen der anderen Eltern mit gleichen bzw. ähnlichen Lebens- und Problemlagen, nahmen sich selbst als kompetent wahr und konnten eigene Stärken erkennen.

Fazit

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Elterncoachingreise als ein hervorragend geeignetes Instrument erscheint, um die Erziehungskompetenzen genau dieser Zielgruppe zu stärken und positive Veränderungsprozesse im Alltag der Familien zu initiieren. Dabei erscheinen alle drei Lernebenen von großer Bedeutung, wobei der Erfahrungsaustausch bzw. die gegenseitige Beratung von den Teilnehmer/innen besonders hervorgehoben wurde und somit als besonders wichtiges Element gelten kann. Die Reise und die Coaching-Einheiten fördern diesen Erfahrungsaustausch in besonderem Maße, da sie die Teilnehmer/innen unterstützen und den Raum für gemeinsame Erfahrungen schaffen.