

Kultur & Gesellschaft

«Ja, es gibt Konfliktpotenzial zwischen Eltern und Grosseltern»

Workshop für Oma und Opa Für Grosseltern gibt es neu einen Kurs. Es geht um die Beziehung zu den Enkeln, aber auch um Konflikte mit den eigenen Kindern. Leiterin Stefanie Geiser sagt, was da hilft.

Denise Jeitziner

Für verunsicherte Eltern gibt es Erziehungsliteratur und Kurse. Sie bieten neu einen Workshop für Grosseltern an. Ist das wirklich nötig, Frau Geiser?

Es ist sicher so, dass Grosseltern sich sehr viele Gedanken machen. Ob es noch richtig ist, was sie tun, weil sie natürlich mitbekommen haben, dass sich die Erziehungsstile gewandelt haben. Aber uns geht es nicht darum, dass sie lernen müssen, wie sie ihre Enkel erziehen sollen. Wir haben uns damit beschäftigt, was ältere Menschen brauchen, um gesund und zufrieden zu bleiben, und da hat sich herauskristallisiert, dass die Beziehung zu den Enkelkindern sehr wichtig ist. Mit dem Kurs wollen wir versuchen, diese Beziehung zu stärken. Das bedeutet, Dinge, die gut tun, häufiger zu machen und Werkzeuge zu vermitteln, wie man mit schwierigeren Situationen umgehen kann.

Das Problem sind hier wohl hauptsächlich die Erwachsenen und weniger die Kinder. Eltern regen sich etwa auf, dass Oma und Opa vermeintlich alles besser wissen, sich nicht an die Routine der Kinder halten oder sie mit ungesundem Essen verwöhnen. Fast die Hälfte von ihnen hatte laut einer Befragung schon Krach deswegen.

Ja, es gibt Konfliktpotenzial zwischen Eltern und Grosseltern, umso wichtiger ist das Gespräch. Meist haben aber eher die Eltern als die Kinder ein Problem. Die können zum Beispiel sehr gut unterscheiden, was zu Hause gilt und was bei den Grosseltern. Das war bei mir auch so. Beim Grosi gab es Zuckerbrot zum Zvieri, zu Hause gab es das nicht, und das war okay.

Den ersten Kurs haben Sie im Frühling durchgeführt. Waren die Teilnehmenden eigentlich alle freiwillig dabei?

Einzelne wurden von ihren Kindern aufmerksam gemacht, aber die meisten haben sich selber angemeldet. Es waren auch viele Grossväter dabei. Und keiner hat so gewirkt, als wäre er dazu gezwungen worden. (lacht)

Die meisten der heutigen Grossväter dürften ja erstmals Kinder aktiv erziehen, weil bei ihren eigenen Kindern die Frauen die Betreuungsarbeit allein übernommen haben.

Ich habe die Grossväter im ersten Kurs als sehr engagiert erlebt. Es ist aber manchmal eine Herausforderung für Grossmütter, ihren Männern diesbezüglich etwas zuzutrauen und ihnen die Freiheit zu geben, zum Beispiel auch allein Zeit mit den Enkeln zu verbringen, ohne dass gleich etwas Schlimmes passiert.

Sie sagen, die Beziehung zu den Enkeln sei wichtig für das Wohlbefinden. Wenn man sich aber so umschauf, haben viele



«Wir raten, dass man Bedürfnisse anspricht. Das bedeutet manchmal, Nein zu sagen: «Nein, ich kann morgen nicht hüten.»»

Grosseltern einen regelrechten Stress. Die reisen regelmässig durch die halbe Schweiz, um ihre Enkel zu betreuen, richten ihre Agenda danach aus und sind permanent auf Abruf. Ja, wir hatten Teilnehmende, die den Kurs wieder absagen mussten, weil sie fürs Hüten eingespannt wurden. Aber das Freiheitsbedürfnis ist sehr unterschiedlich. Die einen geniessen die viele Zeit mit den Enkeln sehr und würden gerne noch mehr hüten. Andere schlittern in die Sache rein, sind überfordert oder haben zu wenig Zeit für sich, sprechen das aber nicht an. Das ist jedoch wichtig und auch ein Thema des Kurses.

Was raten Sie denn den Kursteilnehmenden da? Dass man sich zuerst überlegt, welche Bedürfnisse man hat, und diese anspricht. Im Kurs sprechen wir von der VW-Regel. Es geht darum, dass man, statt Vorwürfe zu äussern, sein Bedürfnis als Wunsch ausspricht. Das bedeutet manchmal auch, Nein zu sagen. «Nein, ich kann morgen nicht hüten, denn es ist mir wichtig, dass...» Ein Nein löst vielleicht negative Gefühle aus. Im Kurs

schauen wir, wie man mit diesen Reaktionen umgehen kann.

Anderen würden ihre Enkel gerne häufiger sehen und können nicht verstehen, dass diese stattdessen in die Kita gehen.

Im Grundsatz handelt es sich auch hier um unterschiedliche Bedürfnisse. Die kann man einem aber nicht von der Stirn ablesen, die muss man kommunizieren. Vielleicht wollen manche ihre Eltern nicht überfordern. Vielleicht ist es ihnen ein Bedürfnis, dass die Kinder ihre sozialen Erfahrungen in der Kita machen, weil das erwiesenermassen Vorteile hat. Wenn das mal auf den Tisch kommt, können Grosseltern das vielleicht auch eher einordnen und verstehen. Und auf der anderen Seite wissen die Eltern vielleicht gar nicht, wie wichtig das Hüten für die Grosseltern ist. Einfach, weil es nie konkret angesprochen wurde.

Ein Problem ist, dass die Hierarchie verdreht wird und die eigenen Kinder am längeren Hebel sind. Das ist das erste Thema, das wir im Kurs ansprechen. Im Sinne

zuwenden. Auch ich merke, wie schwierig das ist, wenn Emotionen im Spiel sind oder man sich im Recht fühlt. Es ist auch herausfordernd, dem Gegenüber zuzuhören und es ernst zu nehmen. Umso schöner, wenn man merkt, was für eine enorme Wirkung das hat. Man kann nicht immer perfekt reagieren. Die Frage ist, wie man mit Fehlern umgeht.

Ein Thema, das viele beschäftigt: dass Enkel es gewohnt sind, dauernd bespasst zu werden, und schnell gelangweilt sind.

Langeweile ist etwas sehr Gutes. Die Kleinen müssen das lernen, es muss ihnen also nicht alles serviert werden. Sie können sich gut selber beschäftigen, wenn sie eine anregende Umgebung haben. Aber ich verstehe die Grosseltern, dass sie sich Gedanken machen, dass ihre Enkel nicht gern zu ihnen kommen könnten, weil es langweilig ist.

Und dann?

Dann sollte man die Enkel fragen: Was würdest du denn gerne tun? Hast du eine Idee? Und abwarten, was passiert. Es geht darum, die Langeweile oder Wünsche des Kindes zu sehen und ernst zu nehmen. Das bedeutet aber nicht, dass man alle Wünsche erfüllen muss. Die Frage, ob die Enkel gerne zu einem kommen oder nicht, hängt nicht vom Bespassungsprogramm ab. Es sind die kleinen Dinge, die es ausmachen. Der liebevolle Blick, sie in den Arm nehmen, wenn sie Nähe suchen, oder das Zuckerbrot zum Zvieri.

Sie arbeiten in der Suchtprävention. Wie passt das mit dem Grosselternkurs zusammen?

Man weiss, dass etwa ein Drittel der alkoholabhängigen älteren Menschen ihre Sucht erst nach dem 65. Lebensjahr entwickelt haben. Lebensereignisse wie die Pensionierung, der Tod von nahen Angehörigen oder Freunden, körperliche Gebrechen, das alles sind herausfordernde Veränderungen. Als Suchtprävention stellen wir uns die Frage: Was braucht ein Mensch, um trotzdem gesund zu bleiben und nicht zu Suchtmitteln zu greifen oder sich zum Beispiel mit Glücksspielen abzulenken? Die psychische Gesundheit hat viel mit bereichernden sozialen Beziehungen zu tun. Jene zwischen Grosseltern und Enkeln scheint dabei eine sehr wichtige Ressource zu sein, und zwar für beide Seiten.

Und wenn man seine Enkel nicht sehen kann?

Es heisst nicht, dass Grosseltern, die sich gerne mehr einbringen würden und das nicht können, suchtgefährdet sind. Da spielen noch viele andere Faktoren eine Rolle. Wenn man das möchte, kann eine Beziehung auch über die Distanz funktionieren.



Stefanie Geiser
Kursleiterin

von, dass es wichtig ist, einander auf Augenhöhe zu begegnen und den Bedürfnissen des Gegenübers gleich viel Gewicht zu geben wie den eigenen, egal ob mit den eigenen Kindern oder den Enkeln.

Das funktioniert?

Ja, aber es ist nicht einfach. Ich erzähle das schon seit einigen Jahren in vielen Kursen und Versuche, das auch im Privaten an-

Kurs findet online statt

«Enkel-Kinder-Zeit» ist ein Workshop der Suchtprävention Aargau. Im vierteiligen Kurs für Grosseltern geht es um Beziehungen zu den eigenen Kindern, den Enkeln und sich selbst. Der nächste startet am 22. Oktober via Zoom. Wer sich mit Videokonferenzen nicht auskennt, erhält vorab eine Einführung. Der Onlinekurs ist für alle Grosseltern offen. Preis für alle vier Kursteile: 100 Franken pro Haushalt (für Teilnehmende aus dem Kanton Aargau kostenlos). Anmeldeschluss: 10. Oktober. Infos: www.suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit. (red)