

**Interview mit Frau Dr. Birgit Rank zum Thema Kess im Rahmen der KOMA
(Kolpingmagazin der Kolpingjugend DV Eichstätt)**

Schnuffi: Hallo Frau Dr. Rank, ich habe jetzt schon ein bisschen über sie gelesen, aber die Leser und Leserinnen des Kolpingmagazins kennen Sie gar nicht. Stellen Sie sich als Person doch bitte einmal kurz vor, damit nicht nur ich weiß, wer sie sind, sondern auch alle anderen.

Dr. Birgit Rank:

Ich heiße Birgit Rank, bin Psychologin und Mutter von vier Kindern im Alter von 24, 21, 20 und 15 Jahren – übrigens alle vier sehr aktiven KSJ-lern in Eichstätt. Gruppenstunden, Oberrunden und Zeltlager sind bei uns daheim also Dauerthemen. Ich bin seit 2012 Kess-Kursleiterin bei Kolping und organisiere seit Anfang letzten Jahres diese Kurse auch diözesanweit.

Schnuffi: Ah okay, jetzt bin ich viel besser im Bilde, was ihre Person betrifft. Vielen Dank. Gerade haben Sie gesagt, dass Sie das Programm „Kess erziehen“ betreuen, aber ich weiß gar nicht genau, was das ist. Können Sie mir die Inhalte und Ziele des Programms etwas näher erläutern? Worum geht es konkret?

Dr. Birgit Rank:

Kinder erziehen ohne zu schimpfen, zu schreien und auszurasen, ohne sich in eine endlose Kette von Konflikten zu verheddern. Stattdessen gelassen, souverän und immer freundlich bleiben. Welche Eltern wünschen sich das nicht? Welche Kinder wünschen sich nicht solche Eltern? Die Herausforderung für Eltern ist groß. Der Elternkurs „Kess erziehen“ vermittelt praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und noch wichtiger: eine ermutigende Grundhaltung, mit der Eltern ihren Kindern und Jugendlichen begegnen.

Ziel der Elternkurse ist es, einen respektvollen, achtsamen Umgang miteinander, auch in Konfliktsituationen, zu fördern. Kess schaut also auf das WIE des Miteinanders und geht im Einzelnen darauf ein, was Kinder und Jugendliche für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen, wie Eltern respektvoll Grenzen setzen können, wie sie sich und das Kind ermutigen können und wie sie - bei aller Abgrenzung im Jugendalter - das Familienleben gemeinsam gestalten können.

Schnuffi: Das ist ja super. Es hört sich für mich so an, als wäre das Programm „kess erziehen“ für die Eltern sehr hilfreich, lehrreich und interessant, aber das heißt doch im Umkehrschluss auch, dass die Kinder und Jugendlichen, deren Eltern an diesem Programm teilnehmen sehr stark davon profitieren können oder? Wo sehen Sie hierbei die größten Chancen für Eltern und ihre Kinder (im Umgang miteinander)?

Dr. Birgit Rank:

„Macht euren Kindern Mut – streichelt den ‘Trotzkopf’!“, sagen wir den Eltern jüngerer Kinder. Eltern machen sich im Kurs Gedanken über die Bedürfnisse ihrer Kinder, sehen manches störende Verhalten dann in einem anderen Licht und tauschen sich aus in Ideen, auf dieses Verhalten angemessen zu reagieren. Nämlich mit Blick auf das, was dem Kind eigentlich wichtig ist. Manchmal möchten Kinder einfach nur gesehen werden, andere möchten mitbestimmen und sich einbringen. Lernen Eltern, solches Verhalten auch als Zeichen für ein unerfülltes Bedürfnis nach Anerkennung, Mitsprache, Fairness oder Ermutigung zu erkennen, werden sie in Zukunft diese Bedürfnisse ihres Kindes deutlich mehr in den Blick nehmen.

Ein weiterer Aspekt, der uns sehr wichtig ist, ist die Selbstständigkeit der Kinder und Jugendlichen: „Traut eurem Jugendlichen. Bleibt präsent, offen und verlässlich. Keep cool.“, hören Eltern von Jugendlichen von uns. „Lasst Eure Jugendlichen selbst lernen aus den Folgen ihres Handelns, lasst sie los: Ihr seid nur noch das ‘Basislager’ der Expeditionen Eurer Jugendlichen hinaus ins Leben“.

Schnuffi: Jetzt haben Sie häufig mit Eltern zu tun, die bei ihnen an „Kess erziehen“ teilnehmen. Wo sehen sie die größten Herausforderungen von Eltern im Umgang mit ihren Kindern und welche Rolle spielen die unterschiedlichen Generationen in diesem Kontext?

Konkrete Konfliktsituationen treten natürlich immer wieder auf: Schlamperei, Hausaufgabenerledigung bzw. -Nichterledigung, v.a. der Umgang mit digitalen Medien: Das Handy treibt viele Eltern „auf die Palme“. In solchen Situationen nicht impulsiv mit Schimpfen, Drohungen und Bestrafungen zu reagieren, sondern erst einmal innezuhalten, runterzukommen und zu überlegen üben wir mit den Eltern ganz konkret. Langfristig müssen solche Konfliktthemen natürlich im Gespräch mit dem Kind/Jugendlichen gemeinsam geregelt werden.

*Zu den Generationen: Zwei Generationen haben wir ja mit der Eltern-Kind-Beziehung schon. Ich hatte aber auch schon einen Opa in einem Kurs und eine Mutter mit Oma in einem anderen Kurs: Respektvoller, achtsamer Umgang miteinander, verständnisvolles Zuhören und gemeinsame zielorientierte Gespräche sind ja nicht nur in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern, sondern auch zwischen Eltern und Großeltern oder Enkeln und Großeltern wichtig. Oft meinen Teilnehmer*innen im Kurs: „Diese Überlegungen haben mir auch mit meinem Partner geholfen!“. Dasselbe gilt natürlich für alle zwischenmenschlichen Beziehungen, auch im Umgang mit den Großeltern.*

Schnuffi, ich freue mich, dass dich das Thema so interessiert. Wenn du ein paar Eltern zusammentrommelst, können wir gerne einen Kurs bei dir im Ort machen. Sag den Eltern deiner Kolpingjugend, das Motto der Kess-Kurse lautet: „Weniger Stress – mehr Freude“!

Schnuffi: Ich werde mein Bestes tun. Herzlichen Dank für das interessante Interview. Wir haben sehr viel erfahren und gelernt.