

# «Oft reicht ‹gut genug› statt ‹perfekt›»

Eltern fühlen sich oft gestresst und überfordert. Weshalb ist das so? Und wie kann es Eltern gelingen, gelassener durch den Familienalltag zu gehen? Elterntainerin Julia Fernandez gibt Einblick in den Inhalt des ersten Elternlehrgangs Liechtensteins.

Interview\*: Manuela Schädler

## Sie sind selbst Mutter und Elterntainerin, läuft bei Ihnen zu Hause alles harmonisch ab?

**Julia Fernandez:** Schön wäre es! Gerne würde ich ein Loblied auf die perfekte Familiendyade singen. Doch die Wahrheit ist: Herausforderungen gehören zum Alltag. Erst vor Kurzem hatte mein zehnjähriger Sohn im Streit seinen kleinen Bruder zu fest geschubst. Das endete in Tränen und Enttäuschung. Aber wissen Sie was? Gute Elternschaft misst sich nicht an durchgehender Harmonie. Entscheidend ist, wie wir auf Konflikte reagieren, Lösungen vorsehen und den Kindern zeigen, dass Fehler okay sind. Es geht darum, nach Konflikten wieder in Verbindung zu kommen. Hier liegt oft die grösste Herausforderung – Verständnis zu zeigen und gemeinsam Lösungen zu finden. Kinder lernen durch unser Vorbild.

## Viele Eltern fühlen sich gestresst und überfordert. Weshalb ist das so?

Stress entsteht durch viele Faktoren: unrealistische Erwartungen, ständige Erreichbarkeit, fehlende Unterstützung und der Vergleich mit anderen – in sozialen Medien oder im echten Leben. Hinzu kommen hinderliche Glaubenssätze aus der eigenen Kindheit, die uns blockieren. Doch die spannendere Frage wäre: Was machen die anders, die trotz ähnlicher Herausforderungen gelassener bleiben?

## Und wie lautet die Antwort darauf?

Der Schlüssel liegt in Resilienz und gehirnverankerten Lösungen. Unser Gehirn ist bis zum letzten Atemzug formbar und speichert keine Probleme, sondern Lösungen. Deshalb sollten realistische Erwartungen gesetzt, Hilfe angenommen und Raum für eigene Bedürfnisse geschaffen werden. Humor kann deeskalieren, und oft reicht «gut genug» statt «perfekt».

## Was können Sie Eltern raten, die sich aktuell sehr gestresst fühlen?

Die aktuelle Situation zu akzeptieren: Es ist, was es gerade ist, und daraus machen, was es wird. Reflektieren ohne Schuldzuweisungen, denn Schuld hat in Familien keinen Platz. Eltern sind wie Handwerker, für die ein guter Werkzeugkoffer essenziell ist. Dazu gehören aktives Zuhören, Ich-Botschaften und Techniken wie Klopfen oder Atemübungen zur Beruhigung. Eine veränderte Haltung entspannt und führt zu neuen Handlungen. Sind wir handlungsfähig, bewerten wir Situationen anders, zeigen mehr Verständnis und stärken Mitgefühl und Empathie. Die körperliche Gesundheit spielt ebenfalls eine grosse Rolle. Ausreichende Ernährung, Trinken, Bewegung und Auszeiten sind



«Mitspracherecht fördert Autonomie und Selbstständigkeit, erfordert aber klare Grenzen»: Familientainerin Julia Fernandez spricht im Interview darüber, weshalb Demokratie in der Familie wichtig, Laissez-faire hingegen schädlich für Kinder ist. Bild: Daniel Schwendener

essenziell. Nur ein gut versorgter Körper kann resilient auf Herausforderungen reagieren.

## Können Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis nennen?

Eine Mutter beklagte, dass ihr Sohn immer zu spät kam. Statt mit Strafen zu reagieren, schlug ich vor, die Gründe zu erfragen. Vielleicht war er überfordert oder wusste nicht, wie er Zeit besser managen kann. Durch aktives Zuhören konnte sie ihn emotional erreichen und kreative Lösungen entwickeln – etwa ein Planungssystem oder das Einbeziehen des Kindes in die Verantwortung. So wurde Verständnis aufgebaut und das Kind lernte, Verantwortung zu übernehmen.

## Es ist immer wieder zu hören, dass die Kinder und Jugendlichen heute nicht gut erzogen sind. Ist das so? Oder woran liegen diese Aussagen?

Spannend, dass sich schon Sokrates circa 400 v. Chr. genau das fragte und die nach ihm auch alle. Kinder sind nicht schlecht erzogen, sie wachsen in einer anderen, schnelllebigen Welt auf. Ihr Verhalten spiegelt die Gesellschaft wider, in der Werte wie Selbstbestimmung und Kreativität mehr Raum einnehmen. Oft stehen diese im Konflikt mit traditionellen Vorstellungen. Entscheidend ist eine gute Verbindung zu den Eltern, basierend auf Verständnis, Respekt und Kommunikation. Statt alte Erziehungsmethoden wiederzubeleben, sollten wir neue Wege finden, die den Bedürfnissen nach Autonomie und Verbundenheit gerecht werden. Kinder lernen

in Beziehungen, nicht durch Zwang.

## Autoritär, Laissez-faire, demokratisch – es gibt viele Erziehungsformen. Welche wird in der heutigen Zeit meistens praktiziert?

Es gibt viele Nuancen, aber die bekanntesten Formen sind in unserem Kulturkreis wohl genau diese. Mischformen kommen häufig vor und können zu Konflikten führen, besonders wenn Eltern unterschiedliche Ansätze verfolgen. Viele Eltern streben einen demokratischen, bedürfnisorientierten Erziehungsstil an. Doch Stress und Überforderung führen oft dazu, dass sie scheitern, was Scham und Selbstzweifel auslösen kann. Dabei wird bedürfnisorientierte Erziehung oft missverstanden: Es geht nicht darum, jeden Wunsch zu erfüllen, sondern die Bedürfnisse hinter dem Verhalten zu erkennen. Diese Haltung stärkt Beziehungen und hilft Kindern, ihre Strategien anzupassen.

## Bezeichne Sie die bedürfnisorientierte Erziehungsform als die richtige?

Bedürfnisorientierte Erziehung ist ein achtsamer Ansatz, der Potenziale entfaltet. Kinder sind uns gleichwertig, aber nicht gleichberechtigt, da ihnen je nach Alter die Reife fehlt. Eltern geben den Rahmen vor und begleiten liebevoll-konsequent. So können Kinder ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken sowie förderliche Strategien entwickeln. Eltern sollten sich deshalb fragen, ob sie selbst gerne Kind in der eigenen Familie wären und darauf achten, wie sie mit den ei-

genen Kindern sprechen. So, wie wir Kindern manchmal begegnen, würden wir mit Nachbarn oder Freunden nie sprechen. Da ist die Frage erlaubt: Weshalb ist das so?

## Welche Erziehungsform schadet Kindern?

Am schädlichsten ist der Laissez-faire-Stil, bei dem Kindern tun und lassen können, was sie wollen. Ohne Orientierung und Struktur fehlt ihnen ein sicherer Rahmen. Kinder brauchen liebevolle Konsequenz und Eltern, die wie Leuchttürme Orientierung bieten. Innerhalb klarer Grenzen können sie eigenständig wachsen und Herausforderungen bewältigen. Wenn wir Kindern diese Erfahrungen vorenthalten, berauben wir sie der Möglichkeit zur gesunden Entwicklung. Konflikte sind wichtig, um Resilienz und Problemlösungskompetenzen zu entwickeln. Unsere Aufgabe ist es, einen sicheren und unterstützenden Raum dafür zu schaffen.

## Als Kursleiterin vermitteln Sie auch das pädagogische Konzept STEP (Systematisches Training für Eltern und Pädagogen). Können Sie mehr zu diesem Konzept sagen?

STEP ist ein Erziehungskurs, der Eltern hilft, gelassener und sicherer im Umgang mit ihren Kindern zu werden. Es reduziert Konflikte, stärkt die Beziehung und fördert die Selbstständigkeit der Kinder. Es geht darum, den Alltag ohne Schreien und Strafen zu schaffen. Im Kurs lernen Eltern alltagsnahe Strategien: Wie verstehe ich mein Kind besser? Wie setze ich

klare Grenzen? Wie reagiere ich auf schwierige Situationen? STEP ist ein evaluiertes Programm mit nachweislich guten Ergebnissen. Es vermittelt gehirngerechtes Lernen durch Freude, Motivation und Ermüdung. So wird der Alltag erleichtert und eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung aufgebaut.

## Warum ist eine gute Bindung so wichtig?

In den ersten zwei Lebensjahren entsteht das Urvertrauen eines Kindes. Bindung gibt Sicherheit und bildet die Grundlage für eine gesunde Entwick-

## STEP-Elternkurs

Als Eltern liebevoll bestimmt aufträte, anstatt frustriert und fordernd. Im Elternlehrgang mit Julia Fernandez lernen Eltern ein umsetzbares und praxisnahes Konzept kennen, das klar und demokratisch in der Erziehung der Kinder ist. Der Kurs wird von der Stein Egerta in Kooperation mit dem Eltern Kind Forum organisiert. Er beginnt am 17. März und dauert acht Montagabende.

## Online-Infoabend

Es besteht die Möglichkeit, mehr über die Kursleiterin und den Lehrgang anlässlich zweier Online-Infoabende zu erfahren.

- Montag, 3. Februar, 19.30 bis 20.30 Uhr
- Montag, 24. Februar, 19.30 bis 20.30 Uhr

Weitere Informationen:  
[www.steinegerta.li](http://www.steinegerta.li)

lung. Schon vor der Geburt ist das Kind mit der Mutter verbunden – das sind die ersten Lebenserfahrungen. Bindungsabbrüche sind schmerzhaft, und Kinder werden alles tun, um verbunden zu bleiben – manchmal durch herausforderndes Verhalten. Dieses signalisiert: «Hilf mir, ich weiss nicht weiter.» Unsere Aufgabe ist es, diese Signale zu erkennen und darauf einzugehen.

## Mitspracherecht der Kinder ist wichtig. Wie viel Mitspracherecht soll das sein? Schliesslich kann es ja keine Schokolade zum Frühstück geben und stundenweises Fernsehen genehmigt werden ...

Mitspracherecht fördert Autonomie und Selbstständigkeit, erfordert jedoch klare Grenzen. Ausnahmen wie ein Schokobrot zum Frühstück oder ein «Harry Potter»-Marathon können besondere Momente schaffen – solange die Grundstruktur erhalten bleibt. Entscheidend ist die Atmosphäre in der Familie: Ist die Stimmung entspannt oder angespannt? Kinder brauchen Wahlmöglichkeiten innerhalb eines Rahmens, der mit zunehmendem Alter erweitert wird. In demokratischen Familien wird häufig mehr diskutiert, was anstrengend sein kann, aber gleichzeitig die Kommunikationsfähigkeit und Empathie der Kinder stärkt.

## Worauf müssen Eltern dabei achten?

Eine liebevoll-konsequente Haltung ist dabei entscheidend. Aktives Zuhören und Ich-Botschaften helfen Kindern, die Absichten der Eltern besser zu verstehen. Diskussionen sind wichtig, doch manche Entscheidungen müssen einfach stehen. So lernen Kinder, ihre eigenen Bedürfnisse mit denen anderer in Einklang zu bringen. Das ist eine Frage der Übung und kann das grösste Geschenk an die eigene Familie sein. Bei mir persönlich war STEP vor Jahren der Rettungsanker in einer schwierigen Phase, denn unser Familienleben war alles andere als harmonisch.

\*Dieses Interview wurde schriftlich geführt.

## Zur Person

Julia Fernandez aus Rebstein ist STEP-Kursleiterin und Elterntainerin, Hypnosetherapeutin, Potenzialentwicklungcoach nach Gerald Hüther und in diversen Projekten mit Familien und Kindern involviert. Ihr Ziel als Familienbegleiterin ist es, Eltern in ihrem Alltag mit Kindern zu stärken und zu unterstützen. Sie möchte Mut zusprechen, neue Wege auszuprobieren, damit das Miteinander in der Familie glücklicher, stressfreier und gelassener wird. Erfahrungen bringt sie auch aus dem eigenen Familienalltag mit.