



# Klare Eltern. Starke Kinder.

**Barbara Grütze und Claudia Umschaden begleiten und unterstützen Eltern und Familien in Essling. In einem Gespräch stellen sie sich selbst und ihre Arbeitsweise vor. Die beiden kannten sich nur vom Sehen und waren wahnsinnig neugierig aufeinander.**

Fotos: Helga Mayer

## Was liebst Du an Deiner Arbeit?

Barbara: Mit „Beziehungsvoll“ habe ich mein Herzensprojekt umgesetzt, mit dem ich Familien dabei unterstütze, achtsamer, liebevoller und wertschätzender miteinander umzugehen.

Claudia: Als Familientrainerin unterstütze ich Familien in ihrem Alltag. Ich liebe vor allem den Austausch mit den Eltern, die Ehrlichkeit der Familien, die Freude, die wir miteinander haben. Die schönsten Momente sind jene, wenn mir Eltern im Nachhinein schreiben oder erzählen, dass sie nun mehr Freude im Alltag erleben, weil sie Dinge umgesetzt haben, die wir gemeinsam erarbeitet haben, wenn sie erzählen, dass sie ihr Kind nun mit neuen Augen sehen und mehr Verständnis haben und sich dadurch die Beziehung wie von allein gebessert hat. Da könnte ich einfach vor Freude hüpfen!



## Barbara, warum sollten Eltern und Familien zu Dir kommen?

Es kommt vor, dass man als Mama, Papa oder als Elternpaar nicht weiterweiß und an etwas verzweifelt oder unsicher ist - das ist überhaupt nicht schlimm, alle Mamas und Papas kennen das! Oft spüren wir selbst ganz gut, ob wir mit unserer

Erziehung einverstanden sind oder nicht, ob das stimmig ist, wie wir unsere/n PartnerIn, unser Kind behandeln. Wenn es sich nicht ganz stimmig anfühlt, schauen wir gemeinsam hin und klären es für euch. Wir finden gemeinsam Regelungen und ich unterstütze euch in Erziehungsfragen: wie wollt ihr sein, als Mama, Papa? Was ist euch wichtig? Wo sind eure Grenzen? Wie könnt ihr weniger schimpfen und wieder besser aufeinander achten, euch wieder mehr wertschätzen?

Oft kommen Eltern auch, wenn ihre Kinder gerade in der Autonomiephase, der sogenannte Trotzphase, oder der Pubertät sind, weil da viele Themen hochkommen. Wie weit Mamas und Papas dann persönlich an sich arbeiten möchten, ist immer ihre Entscheidung. Manche freuen sich einfach über einen Impuls, andere kommen schon seit Jahren immer mal wieder - diese Familien darf ich beim Wachsen begleiten. Alle Varianten sind vollkommen in Ordnung und dürfen sein.



## Und wie läuft eine Beratung ab?

Es ist mir ein Anliegen, Familien schnell, flexibel und unkompliziert zu unterstützen. Das kann auch mal eine Beratung am Spielplatz sein. Oder beim Sonntagsfrühstück.

Ich habe gelernt, da mehr auf mein Herz zu hören, und das sagt, dass ich euch auch an einem Spielplatz professionell beraten kann. Bei aller Ernsthaftigkeit soll und kann Beratung auch Spaß machen, Freude bringen, euch wieder Energie geben.



## Claudia, Du hast Dich nach dem 5. Kind als Familientrainerin selbstständig gemacht. Wie hat Dich Mamasein geprägt und kannst Du diese Erfahrungen ins Familientraining miteinbauen?

Vor ein paar Wochen ist unser Ältester 17 Jahre alt geworden. Was für eine große Freude, als wir unser erstes Kind vor 17 Jahren in den Armen halten konnten. Und gleichzeitig was für eine Verantwortung, dieses Kind begleiten zu dürfen. Bald gesellte sich noch eine Tochter dazu und die Verantwortung wuchs. Trotz meiner pädagogischen Ausbildung stand und stehe ich immer wieder vor neuen Herausforderungen und Problemen. Mit zwei Kindern habe ich bereits festgestellt: die beiden sind Geschwister und doch so anders. Und sämtliche Tipps und Ratschläge der Anderen funktionieren nicht wirklich und fühlen sich manchmal sogar wie „Schläge“ an. Außerdem gibt es für die Erziehung keine 0815 Rezepte,

denn „jedes Kind ist anders“, es hat einen anderen Charakter, andere Talente und Begabungen. Mir ist es immer wichtiger geworden, auf die Bedürfnisse meiner Kinder, aber auch auf meine Bedürfnisse zu achten, meinen Kindern achtsam und wertschätzend zu begegnen, dadurch unsere Beziehung zu stärken und ihre Stärken zu fördern.

Viele Situationen, mit denen Eltern zu mir kommen, kenne ich aus der eigenen Erfahrung, habe ich selbst mit meinen Kindern erlebt und durchlebt. Bei vielen „Problemen“ habe ich selbst nach Antworten gesucht und versucht, die beste Lösung für mein Kind und uns als Familie zu finden. Ich kenne die schlaflosen Nächte, die schwindenden Kräfte unterm Tag, die Wutanfälle der kleinen und großen Kinder (und Eltern), die Eifersuchtsszenarien und Kämpfe unter den Geschwistern, das Trödeln in der Früh, das Nicht-Essen-Wollen, das Gefühl, das einem gerade alles über den Kopf hinauswächst. Ich verstehe somit die Eltern, die zu mir kommen, weil ich meistens die Situation selbst durchlebt habe. Daher kann ich mich einerseits gut in die Lage der Eltern hineinversetzen, gleichzeitig schöpfe ich aus einem großen Erfahrungsschatz meiner eigenen Elternschaft. In den persönlichen Gesprächen und in den Workshops ist es uns dann möglich einen Weg zu finden, der genau für diese Familie passt.



### **Was ist das Besondere an Deinem Ansatz in der Arbeit mit Familien? Welche Überzeugung und persönliche Erfahrungen stehen dahinter?**

Für mich stehen die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Vordergrund, die sichere Bindung, die Kinder brauchen, um vertrauensvoll in die Welt zu gehen, und die gute, tragfähige Beziehung aller zueinander. Das schließt für mich zum Beispiel Erziehen ohne Strafen ein: Kinder lieben ihre Eltern und wollen kooperieren. Wenn ein Kind aus der Kooperation geht, gibt es dafür immer einen Grund - und daher

braucht Erziehung keine Strafen, sondern vor allem ein gutes Miteinander, eine gute Beziehung, den Dialog. Und das ist wunderschön! Gleichzeitig möchte ich, auch aus meinen eigenen Erfahrungen heraus, Eltern den Druck nehmen, „immer alles perfekt machen zu müssen“! Niemand von uns ist immer perfekt, oder kann immer alles richtigmachen. Das ist okay und gut so!

Da sind wir uns sehr ähnlich Barbara. Auch diese Werte sind mir wichtig. Du hast es wirklich sehr schön beschrieben: Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder, die sichere Bindung und die Beziehung zueinander. Ergänzen möchte ich noch das Vertrauen in mein Kind. Das Vertrauen, dass mein Kind seinen Weg gehen wird, das Vertrauen in die Stärken und Talente meines Kindes, das Vertrauen: Du schaffst das!



### **Gibt es für Dich als Mama trotzdem noch Dinge, die dich den Kindern gegenüber an die Grenze bringen oder mal nichts funktioniert und wie gehst Du damit um?**

Natürlich komme ich auch regelmäßig an meine Grenzen. Für mich ist die Selbstreflektion ein ganz wichtiges Werkzeug. „Das ist jetzt gerade nicht so gewesen, wie ich es mir gewünscht hätte, jetzt war ich selbst zu ungeduldig und gestresst. Wie kann ich in der Situation das nächste Mal gelassener, achtsamer, wertschätzender reagieren?“ Mir ist es ganz wichtig, diese missglückten Situationen mit den Kindern nach zu besprechen und sie auch um Verzeihung zu bitten. „Das tut mir leid, dass ich jetzt lauter geworden bin.“ Und dass ich auch auf meine Kräfte gut schaue und wenn ich merke, die Batterien sind fast leer, dagegen steuere, in dem ich mir eine Auszeit gönne und mir etwas Gutes tue, damit ich reagieren kann.

Oh ja. Zur Zeit sitze ich oft abends eine Stunde mit meiner Tochter, bis sie einschläft. Oft genieße ich es,

mit ihr zu kuscheln, aber manchmal bin ich ungeduldig, weil ich zum Beispiel noch eine E-Mail fertig schreiben möchte. Dann frage ich mich: „Okay, was genau ärgert mich jetzt gerade? Um was geht es mir? Ist es wirklich die eine E-Mail oder habe ich generell das Bedürfnis, mir mehr Zeit für meine Arbeit zu nehmen? Was brauche ich also tagsüber, damit ich meiner Tochter diese Stunde geben kann?“ Es ist diese Haltung, von der ich sehr profitiere. Um was geht es wirklich und wie kann ich bestmöglich für mich sorgen? Was ich dabei aus meiner Arbeit mitnehme, ist, wie bei dir, Claudia, das stetige Reflektieren, aber auch die Freude am persönlichen Wachsen am eigenen Kind.



**Barbara Grütze** ist dipl. Lebens- und Sozialberaterin, familylab-Beraterin & zertifizierte Theaterpädagogin. Sie ist Mama einer kleinen Tochter.

[www.beziehungsvoll.at](http://www.beziehungsvoll.at)  
[www.facebook.com/barbaragruetze](https://www.facebook.com/barbaragruetze)



**Claudia Umschaden** hat Pädagogik mit Psychologie studiert und ist dipl. Familientrainerin.

Sie ist Mama von 5 Kindern im Alter von 17, 16, 11, 7 und 5 Jahren.

[www.familientrainerin.com](http://www.familientrainerin.com)  
[www.facebook.com/cumschaden](https://www.facebook.com/cumschaden)