

Gelassen erziehen – in 16 Schritten zu einer entspannten Elternrolle

Das Elterntagebuch

Von Csilla Kenessey Landös (2021)

Gelassen erziehen – in 16 Schritten zu einer entspannten Elternrolle ist ein Erziehungsratgeber von Csilla Kenessey Landös und ist 2021 im Carl-Auer Verlag erschienen. Das Buch ist in 16 Kapitel gegliedert. Jedes Kapitel beleuchtet ein relevantes Thema oder einen wichtigen Aspekt in Bezug auf den Umgang und die Herausforderungen im Alltag mit Kindern. Die Kapitel sind in einen Informations- und einen Reflexionsteil gegliedert. Die jeweils relativ kurzen theoretischen Inputs beleuchten die Entwicklung von Kindern, Familiendynamiken, Beziehungs- und Erziehungsmuster und zeigen Wege auf, sich seiner Muster bewusster zu werden, sie zu reflektieren und – falls gewünscht – sie anzupassen. In diesem Buch wird aktuelles Fachwissen über das Thema Beziehung und Erziehung mit der Erfahrung der Kinder- und Jugendpsychotherapeutin vereint. Am Ende jedes Kapitels finden sich Fragen zur Selbstreflexion in Form eines strukturierten Tagebuches. Dieses regt die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst wie auch mit dem Kind an. Die Fragen begleiten einen jeweils während einer Woche und wiederholen sich täglich, regen täglich an, sich weiter mit der Thematik zu beschäftigen. Auch von Woche zu Woche werden immer wieder ähnliche Fragen gestellt, so dass auch hier die Achtsamkeit und die Auseinandersetzung mit sich und dem Kind gefördert und vertieft werden. Dadurch, dass die Fragen auch über die Wochen immer ähnlich sind, wird auch die Achtsamkeit gegenüber der Beziehung zum Kind gestärkt.

Frau Kenessey Landös spricht mit ihrem Buch ein breites Publikum an. Es soll Eltern in verschiedenen Erziehungssituationen und mit verschiedenen Hintergründen unterstützen. Durch den Anspruch, möglichst viele Menschen zu erreichen, mag das Buch teils etwas stark generalisierend oder vereinfachend wirken. Dies kann jedoch auch durchaus zum besseren Leseverständnis beitragen.

Thematisch gefällt mir der Aufbau persönlich sehr gut. Vom Thema Bindung über Konflikte, „Fehlverhalten“, Kommunikation und Motivation bis hin zu Regeln, Umgang mit Fehlern und Selbstfürsorge spannt die Autorin einen gelungen Bogen und fokussiert auf sehr relevante und vielseitig präsente Aspekte der Erziehung. Ressourcenorientiert und mit einem unermüdlichen Fokus auf das, was gelingt und gelingen kann fühlt man sich von ihr an die Hand genommen und auch immer wieder sanft losgelassen. Ganz im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe.

Frau Kenessey Landös zeigt auf, dass Veränderungen nicht nur durch Lesen und Verstehen passieren, sondern durch Reflektieren und Wiederholen. Sie spricht Menschen an, die sich tiefgründig mit sich und ihren Kindern auseinandersetzen möchten. Menschen, die sich und vor allem ihre Kinder besser kennen lernen und verstehen möchten.

Idealerweise – das ist auch die Empfehlung der Autorin – wird das Buch in 16 Wochen Kapitel für Kapitel „bearbeitet“. Die Kapitel sind jedoch meines Erachtens in sich so gut

abgeschlossen, dass es auch denkbar wäre einzelne Kapitel herauszupicken respektive zu überspringen.

Gelesen und rezensiert von Anna Beer-Heuberger, systemische Fachpsychologin für Psychotherapie (FSP), Vorstandsmitglied von Systemis, anna.beer@systemis.ch