



RelaxKids®
LEHRBRIEF

Modul I3

Was zuhause passiert, entscheidet über deine Wirksamkeit

Der Familienkompass: warum Eltern deine stärkste Ressource sind

Intensivkurs für Fachpersonen – Grundlagenmodul, Tag 3 von 5

1. Einstieg & Orientierung

Zwei Studien, eine Botschaft

1999 zeigt die größte Behandlungsstudie zu Aufmerksamkeitsproblemen (über 500 Kinder), dass die Gruppe am besten abschnitt, in der nicht nur mit dem Kind, sondern auch mit den Eltern gearbeitet wurde. Emmy Werner verfolgte in der Kauai-Studie 698 Kinder über 40 Jahre: Der wichtigste Schutzfaktor war nicht Therapie oder Schule, sondern eine stabile, unterstützende Bezugsperson in der Familie.

Du säst den Samen in deiner Stunde. Aber dieser Samen braucht draußen Boden, in dem er wachsen kann – und dieser Boden entscheidet mit, ob Konzentration überhaupt möglich ist. Das familiäre Umfeld ist kein Nebenthema. Es ist Wirkfaktor.

Einordnung im Drei-Kompass-System: Der Familienkompass ist das zweite Instrument des Systems. Er richtet den Blick nicht mehr auf das Kind allein, sondern auf das System, in dem es lebt – und baut auf den Modulen I1 und I2 auf.

2. Lernziele

- ✓ **Fachkompetenz:** Du kennst drei Achsen des Familienkompasses – Stressprävention, Ermutigung, Lernkultur – und ihre neurobiologische Wirkung.
- ✓ **Methodenkompetenz:** Du kannst einen konkreten Prozesslob-Satz für ein Kind aus deiner Praxis formulieren.
- ✓ **Reflexionskompetenz:** Du erkennst, warum ein einzelner kleiner Impuls wirksamer ist als eine lange Tipp-Liste.
- ✓ **Transferkompetenz:** Du kannst bei einer Familie erkennen, auf welcher Achse das größte Potenzial liegt.

3. Wissenschaftlicher Hintergrund

3.1 Stressprävention & Co-Regulation

Das Nervensystem eines Kindes reguliert sich über Beziehung – Stephen Porges nennt das Co-Regulation im Rahmen der Polyvagaltheorie. Es scannt permanent die Menschen in seiner Nähe und richtet sich an ihnen aus, in Millisekunden. Ist eine Bezugsperson im Daueralarm, springt das Stresssystem des Kindes an, bevor die erste Aufgabe liegt – der präfrontale Kortex schaltet ab, weil das Nervensystem gerade Wichtigeres zu tun hat: sich zu regulieren.

3.2 Ermutigung & Stärkenblick

Bandura zeigt: Kinder, die nicht glauben, dass sie etwas können, schalten das Lernsystem ab, noch bevor sie anfangen. Selbstvertrauen ist die Voraussetzung dafür, dass das Gehirn in den Lernmodus schalten kann. Ein Kind, das erwartet zu scheitern, aktiviert sein Bedrohungssystem – das kostet genau die Ressourcen, die es für Konzentration bräuchte.

3.3 Familiäre Werte- & Lernkultur

Bronfenbrenner beschreibt: Kinder wachsen nicht im Vakuum auf, sondern in Systemen. Das Zuhause ist der erste Lehrmeister – was dort als normal, erstrebenswert und möglich gilt, formt, was das Kind über sich selbst glaubt, lange bevor es bei dir sitzt.

Drei Achsen des Familienkompasses

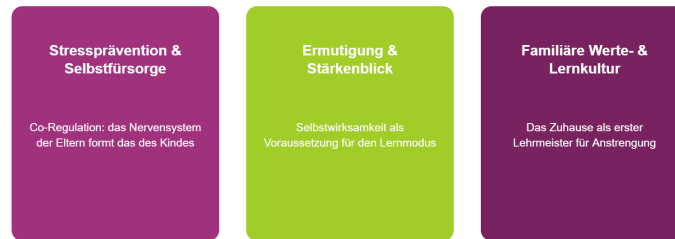


Abbildung 1: Drei der acht Achsen des Familienkompasses.

Merke: Die Achsen hängen zusammen: Fehlt Selbstfürsorge, leidet die Beziehung. Fehlt der Stärkenblick, wächst das Kind nicht in sein Potenzial. Fehlt die Lernkultur, fehlt das Fundament für alles, was du aufbaust.

Dweck zeigt mit dem Prozesslob-Prinzip einen konkreten Hebel: Kinder, die für ihre Anstrengung statt für das Ergebnis gelobt werden, bleiben bei Schwierigkeit dran – ihr Gehirn lernt, dass Mühe sich lohnt.

Literatur & Quellen: MTA Cooperative Group, 1999; Werner, 1989; Porges, 2011; Bandura, 1977; Bronfenbrenner, 1979; Dweck, 2006.

4. Fallbeispiel & Reflexion

Eine Mutter, ein Impuls

Eine alleinerziehende Mutter arbeitet nachts, mit drei Kindern. Fünf neue Tipps würden sie überfordern – das Gehirn kann nicht mehrere Gewohnheiten gleichzeitig aufbauen. Was hilft: ein Impuls, klein genug für morgen. Der Prozesslob-Satz – „Ich hab gesehen, wie lange du drangeblieben bist“ – ist genau das: nicht zehn Dinge, sondern eine Sache, die trägt.

 Denk an eine Familie aus deiner Praxis: Auf welcher Achse liegt dort das größte Potenzial – Stressprävention, Stärkenblick oder Lernkultur?

 Formuliere den Prozesslob-Satz fertig für ein konkretes Kind – nicht die schwierigste Familie, sondern die, bei der er passen würde.

5. Lernkontrolle & Selbsttest

Frage 1: Was zeigten die MTA-Studie und die Kauai-Studie übereinstimmend?

Antworthinweis: Dass das familiäre Umfeld ein entscheidender Wirkfaktor ist – Elternarbeit bzw. eine stabile Bezugsperson wirkten stärker als Therapie oder Schule allein.

Frage 2: Was ist Co-Regulation nach Porges' Polyvagaltheorie?

Antworthinweis: Das Nervensystem des Kindes reguliert sich über Beziehung und richtet sich unbewusst am Zustand der Bezugsperson aus.

Frage 3: Warum schaltet ein Kind, das Scheitern erwartet, sein Lernsystem ab?

Antworthinweis: Es aktiviert sein Bedrohungssystem, das genau die Ressourcen kostet, die für Konzentration nötig wären (Bandura, Selbstwirksamkeit).

Frage 4: Was ist der Unterschied zwischen Prozesslob und Ergebnislob?

Antworthinweis: Prozesslob würdigt die Anstrengung („du bist drangeblieben“), Ergebnislob nur das Resultat („du bist klug“) – nur Ersteres fördert Durchhaltevermögen (Dweck).

Frage 5: Warum ist ein einzelner kleiner Impuls wirksamer als eine lange Tipp-Liste?

Antworthinweis: Weil das Gehirn nicht mehrere neue Gewohnheiten gleichzeitig aufbauen kann – Wiederholung braucht freie Kapazität, die bei Überforderung fehlt.

6. Zusammenfassung & Ausblick

Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Das familiäre Umfeld ist kein Nebenthema, sondern ein Wirkfaktor.
- ✓ Co-Regulation: Das Nervensystem des Kindes richtet sich an dem der Bezugsperson aus.
- ✓ Selbstvertrauen ist Voraussetzung für den Lernmodus des Gehirns.
- ✓ Das Zuhause ist der erste Lehrmeister für Werte- und Lernkultur.
- ✓ Ein kleiner, konkreter Impuls wie der Prozesslob-Satz trägt weiter als eine lange Liste.

Ausblick auf Modul I4: Morgen zeige ich dir, warum dasselbe Kind bei dir ein anderes ist als zuhause – und was das für deine Arbeit wirklich bedeutet.

„Was zuhause passiert, entscheidet über deine Wirksamkeit.“

Eltern sind nicht das Hindernis. Sie sind deine stärkste Ressource.

Literaturverzeichnis

- MTA Cooperative Group. (1999). A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for ADHD. *Archives of General Psychiatry*, 56(12), 1073–1086.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. New York: Norton.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.