

ALLEMAND

BIS ZUR WEISSGLUT

Kinder provozieren zahlreiche Konflikte. Jetzt helfen Psychologen gestressten Müttern und Vätern mit einem Online-Training.

Der Kampf zwischen Eltern und Kindern ist Alltag. „Ich räume nie auf“, triumphiert Robert, fünf Jahre alt, während er knöcheltief mitten im Spielzeug steht. Seine Freundin Marie ihrerseits hört nur auf ihre Mutter, wenn diese ihr droht – mit Fernseh- oder Eisentzug. „Wohl ist mir dabei nicht“, erklärt Maries Mutter, Bettina Ast, „aber oft habe ich keine Wahl.“

Die Kleinen wissen, wie sie Mutter und Vater zur Weißglut treiben, und die Eltern wissen oft nicht mehr weiter. Lange litt auch Katharina Gerster, 31, aus Köln, Mutter eines vierjährigen Sohnes und einer einjährigen Tochter, unter solchen Konflikten: Darf ein Vierjähriger noch ins Bett der Eltern? Muss er beim Frühstück sitzen bleiben? „Mein Sohn versucht immer wieder sein Glück“, stöhnt die Architektin. „Wir erziehen unsere Kinder liberal, so dass sie ihre Wünsche aussprechen und einfordern – manchmal ziemlich hartnäckig.“ Zufällig stieß Katharina auf ein damals vier-, heute sechswöchiges Online-Elterntraining der schweizerischen Universität Freiburg, in das sie sich von zu Hause aus einwählen konnte. Inzwischen geht die Architektin mit prekären Erziehungssituationen gelassener um.

Eltern stehen stark unter Druck, hat der Psychologe Yves Hänggi, Leiter des Trainings, in einer Studie herausgefunden. Neben den täglichen Streitereien mit den Kindern klagten die Befragten häufig über weitere Belastungen wie finanzielle Probleme, die Trennung vom (Ehe-)Partner oder Druck im Job. 140 Mütter und Väter haben die Schweizer Hilfe im Web bisher in Anspruch genommen, fast drei Viertel leben in Deutschland.

Die Teilnehmer wählen zwischen einem Kursus, in dem sie alle Arbeitsschritte allein durchgehen (20 Euro), oder einer zusätzlichen professionellen Betreuung per E-Mail durch Erziehungsberater und Psychologen (40 Euro). In Foren tauschen sich die gestressten Eltern aus. Im Training lernen sie, alltägliche Konflikte zu lösen, aber auch, sich Auszeiten zuzubilligen. Wer will, kann sich einen Zettel mit kurzen Notizen ausdrucken, damit die guten Vorsätze jederzeit zu lesen sind. Körperliche Entspannungstechniken gehören ebenfalls zum Angebot. Denn die täglichen Reibereien mit den Kindern führen häufig zu Schwierigkeiten mit dem Partner.

„Bei uns wird jetzt deutlich weniger geschrien“, resümiert eine Mutter. Auch Katharina reagiert in heiklen Situationen inzwischen anders. „Statt mich aufzuregen, lenke ich meinen Sohn ab. Das entspannt meistens die Lage.“ Viele Teilnehmer können nach dem Seminar besser mit Konflikten umgehen und bringen mehr Verständnis für Kind und Partner auf, ergab eine Langzeitbeobachtung des Internet-Trainings. „Positive Veränderungen scheinen sich mit der Zeit sogar zu verstärken“, erklärt Yves Hänggi.

In wenigen Monaten, wenn der Psychologe zum zweiten Mal Vater wird, gewährt er sich selbst eine mehrmonatige Auszeit. Sich um genervte Eltern und zugleich die eigene, frisch erweiterte Familie zu kümmern sei ihm einfach zu viel Stress.

Nach: Focus, 26. April 2004

I. COMPREHENSION

Choisissez la réponse en vous référant au texte.

1. Immer mehr deutsche Kinder
 - (A) sind stolz, ihr Zimmer nach dem Spielen selber aufzuräumen.
 - (B) räumen jeden Tag brav ihr Zimmer auf.
 - (C) gehorchen den Eltern nur, wenn eine Strafe droht.
 - (D) schlagen sich mit ihren Eltern.
2. Eine liberale Erziehung hat zur Folge, dass
 - (A) die Kinder viel zu viel von den Eltern verlangen.
 - (B) eventuelle Konflikte sich sehr schnell regeln lassen.
 - (C) Eltern und Kinder glücklicher sind als in anderen Familien.
 - (D) die Kinder bessere Manieren haben als die anderen Kinder im gleichen Alter.
3. Die schweizerische Universität Freiburg
 - (A) bietet im Web einen speziellen Unterricht für aggressive Kinder an.
 - (B) bietet gestressten Eltern einen Urlaub von 6 Wochen in der Schweiz an.
 - (C) will Kindern erklären, wie sie sich zu Hause eigentlich verhalten sollten.
 - (D) will Eltern helfen, bei Konflikten mit den Kindern besser zu reagieren.
4. Eine Studie zeigte, dass viele Eltern
 - (A) viel Geld ausgeben, um die Konflikte mit den Kindern zu lösen.
 - (B) jeden Tag Sport treiben und hart trainieren, um ihren Stress abzubauen.
 - (C) Kontakt mit schweizerischen Familien suchen, die jetzt in Deutschland leben.
 - (D) neben den Konflikten mit den Kindern noch weitere Probleme haben.
5. Durch die schweizerische Web-Seite kann man
 - (A) für 20 Euro eine neue, ruhige Arbeit suchen.
 - (B) persönlich angepasste Ratschläge von Spezialisten erhalten.
 - (C) ein billiges Ferienangebot finden.
 - (D) sein nervendes Kind eine Zeitlang zu einer Austauschfamilie schicken.
6. Im angebotenen Seminar lernen die Eltern,
 - (A) eine E-Mail an ihre Kinder mit den passenden Worten zu schreiben.
 - (B) ihren Körper fit zu trainieren, um dem Druck ihrer Kinder besser zu widerstehen.
 - (C) sich zu entspannen und Konfliktsituationen zu lösen.
 - (D) die täglichen Geldausgaben besser zu verwalten.
7. Die Teilnahme an dem Web-Kurs
 - (A) ändert eigentlich nichts an der Lage.
 - (B) scheint bei vielen Eltern die Situation zu verbessern.
 - (C) verstärkt leider oft den Konflikt zwischen Eltern und Kindern.
 - (D) hat nur in wenigen Fällen positive Konsequenzen.
8. Der Psychologe, der das Online-Training leitet,
 - (A) wird nach der Geburt seines zweiten Babys auch eine Pause brauchen.
 - (B) hat selber große Probleme mit seinen Kindern.
 - (C) ist depressiv, seitdem er ein zweites Kind erwartet.
 - (D) kann gestresste Eltern immer noch nicht verstehen.

II. LEXIQUE

Que signifient ces expressions ? Choisissez la réponse.

9. diese droht ihr – mit Fernseh- oder Eisentzug
(A) Sie verspricht ihr Fernsehen oder Eis.
(B) Sie erlaubt ihr, fernzusehen oder Eis zu essen.
(C) Sie empfiehlt ihr, fernzusehen oder Eis zu essen.
(D) Sie behauptet, sie wird ihr verbieten, fernzusehen oder Eis zu essen.
10. wie sie Vater und Mutter zur Weißglut treiben
(A) wie sie ihre Eltern beruhigen können.
(B) wie sie ihren Eltern eine Freude machen können.
(C) wie sie ihre Eltern nerven können.
(D) wie sie ihren Eltern gehorchen können.
11. Mein Sohn versucht immer wieder sein Glück
(A) möchte endlich glücklich werden
(B) hat überhaupt keinen Erfolg bei uns
(C) hofft jedesmal, sein Ziel zu erreichen
(D) glaubt eigentlich nicht, Erfolg haben zu können
12. geht mit prekären Erziehungssituationen gelassener um
(A) ruhiger
(B) autoritärer
(C) schwieriger
(D) vorsichtiger
13. haben die Schweizer Hilfe in Anspruch genommen
(A) haben akzeptiert
(B) haben kritisiert
(C) haben radikal abgelehnt
(D) haben genutzt
14. die gestressten Eltern tauschen sich aus
(A) ärgern sich über ihre Situation
(B) sprechen miteinander über ihre Probleme
(C) wollen sich für ihre Situation entschuldigen
(D) finden keine Lösung für ihre Probleme
15. die guten Vorsätze
(A) Absichten
(B) Manieren
(C) Momente
(D) Stellenangebote
16. die täglichen Reibereien
(A) Gespräche
(B) Hausaufgaben
(C) Konflikte
(D) Spiele
17. in heiklen Situationen
(A) hoffnungslosen
(B) schwierigen
(C) alltäglichen
(D) entspannten
18. er gewährt sich eine Auszeit
(A) er hat keine Zeit mehr für sich
(B) er verbietet sich eine Pause
(C) er wartet auf bessere Zeiten
(D) er erlaubt sich eine Pause

III. GRAMMAIRE

Choisissez la réponse.

19. Gehört diese Tasche?

- (A) ihnen
- (B) ihren
- (C) ihrer
- (D) ihre

20. Bald er ein Auto kaufen.

- (A) werde
- (B) wird
- (C) wurde
- (D) werdet

21. doch lieber ein Taxi!

- (A) Nehme
- (B) Nimm
- (C) Nehmen
- (D) Nimmt

22. Ich will dir mein neues Kleid

- (A) ziehen
- (B) schauen
- (C) sehen
- (D) zeigen

23. Freund wohnt in München.

- (A) Der / meinem Vater
- (B) Meinen Vaters / Ø
- (C) Der / meines Vaters
- (D) Mein Vaters / Ø

24. Bevor, muss Hans noch viel arbeiten.

- (A) er es schafft
- (B) es schaffen
- (C) es zu schaffen
- (D) er es kann schaffen

25. Später möchte Ulrike Journalistin

- (A) bekommen
- (B) sein
- (C) werden
- (D) machen

26. kommt er eigentlich? – Nächste Woche.

- (A) Wieviel Uhr
- (B) Wenn
- (C) Wann
- (D) Wie lange

27. Gestern mir Rainer ein Geschenk.

- (A) brach
- (B) brachte
- (C) brang
- (D) brachte

28. Er sollte noch einmal, anzurufen.

- (A) versuchen
- (B) besuchen
- (C) treiben
- (D) proben

29. wartest du? – Auf meine Freundin!

- (A) Warum / Ø
- (B) Auf wen / Ø
- (C) Worauf / Ø
- (D) Wen / auf

30. Ich möchte die neue Nachbarin

- (A) kennen lernen
- (B) wissen
- (C) können
- (D) kennen

31. das Auto nehmen, ist er mit dem Bus gefahren.

- (A) während / Ø
- (B) ohne / zu
- (C) obwohl / wollen
- (D) anstatt / zu

32. Letzte Woche habe ich auf der Straße getroffen.

- (A) diesem Student
- (B) diesen Studenten
- (C) dieser Studentin
- (D) dieses Studenten

33. In den New Yorker Restaurants man nicht rauchen.

- (A) will
- (B) muss
- (C) darf
- (D) mag

34. Jörg und Lena gern ausgegangen.

- (A) wären
- (B) möchten
- (C) hätten
- (D) könnten

35. Thomas ist heute den ganzen Tag geblieben.

- (A) zu Hause
- (B) bei Haus
- (C) in das Haus
- (D) nach Hause

36. Das Kleid ist der Mantel.

- (A) mehr lang als
- (B) länger als
- (C) als lang als
- (D) mehr lang wie

37. Die Freundin, ich die Geschichte erzählte, fand sie lustig.

- (A) die
- (B) deren
- (C) ihr
- (D) der

38. Der Kranke hat bis jetzt gegessen getrunken.

- (A) nicht nur / aber
- (B) noch / oder
- (C) entweder / sondern
- (D) weder / noch

39. Sonja hat Buch gelesen.

- (A) seines neue
- (B) ihres neues
- (C) ihr neues
- (D) seinen neuen

Fin de l'énoncé