

## **Präambel**

Es handelt sich natürlich um ein Paradoxon, wenn ich Ihnen in meinem Vortrag Ratschläge gebe, wie Sie Eltern besser beraten können, wenn Sie es aufgeben Ihnen Ratschläge zu geben. Ebenso wie Ratschläge schlagen Rezepte fehl, eigene Erfahrungen und viel Fachwissen können sich als Hindernis erweisen, wenn der Zeitpunkt oder die Dosis nicht stimmt. Wir können das Verhalten, die Einstellungen der Menschen nicht ändern. Es können sich nur die Menschen selbst ändern. Diese Erkenntnis trifft nicht nur auf Menschen mit psychischen Belastungen zu, sondern auf alle Menschen. Deshalb möchte ich das Augenmerk auf folgende Fragen richten „Was bringt Menschen dazu sich zu verändern?“ oder im zweiten Teil: „Wie können wir Menschen bei Veränderungen begleiten“

## **Was bringt Menschen dazu, sich zu verändern?**

Das hier vorgestellte Modell der Stadien der Verhaltensänderung ist Teil des transtheoretischen Modells, (TTM), wie es von Prochaska, DiClemente und anderen entwickelt wurde.

TTM entstand aus der vergleichenden Analyse führender Modelle der Psychotherapie speziell im Hinblick auf Motivation und Verhaltensänderung.

Leitende Fragestellung war für die Forscher: Was hindert Menschen daran, sich zu verändern bzw. was bringt sie dazu, sich zu verändern? Die vergleichende Literaturanalyse wurde von empirischen Forschungen begleitet, in denen Personen befragt wurden, die erfolgreich und ohne professionelle Hilfe ein für sie ungünstiges Verhalten, z. B. Zigarettenrauchen, aufgegeben oder verändert hatten.

## **Veränderung ist ein Prozess**

Die Forschergruppe um Prochaska, DiClemente und Velicer kam dabei zu folgendem Schluss: Verhaltensänderung ist selten ein einmaliges, kurzes Ereignis, sondern lässt sich als ein Prozess beschreiben, der sich in verschiedene Stadien einteilen lässt. Prochaska & Velicer unterscheiden dabei fünf aufeinander folgende Stadien:



Wie lassen sich die einzelnen Stadien genauer kennzeichnen?

## **Absichtslosigkeit**

In diesem Stadium besteht bei den Eltern kein oder kaum Interesse, ihr Erziehungsverhalten in der nahen Zukunft zu ändern. Ein Grund mag in mangelnder Information liegen oder in der Ignoranz gegenüber dieser Information. Ein weiterer Grund kann sein, dass die betroffenen Personen – in unserem Fall die Eltern – bereits mehrere erfolglose Versuche der Veränderung hinter sich haben und entsprechend demoralisiert sind. Wie kann mit solch offenbar gar nicht verhandlungs- und veränderungsbereiten Menschen umgegangen werden? So tendieren sie dazu, jegliches Reden oder Nachdenken über ihr Verhalten zu vermeiden. Schon gar nicht sind sie bereit, in irgendeiner Form aktiv zu werden. Im Stadium der Absichtslosigkeit sind kleine Anstöße oft viel wirksamer als große. Intensive Interventionen, wie z.B. lange und ausführliche Gespräche, die die Eltern von der Ineffektivität ihres Verhaltens überzeugen wollen, können hier einen gegenteiligen Effekt haben und bei den Betroffenen Widerstände gegen Veränderung und Hilfestellungen aufbauen. Der Mythos, dass nur lange und intensive Gespräche, z. B. über das Erziehungsverhalten, gut sind, bzw. je länger und intensiver, desto besser, ist im Stadium der Absichtslosigkeit ein entscheidendes Hindernis für eine Veränderungsbereitschaft.

## **Absichtsbildung**

Im Stadium der Absichtsbildung besteht Interesse an einer Änderung des Erziehungsverhaltens, dies ist aber noch nicht eindeutig, sondern sehr ambivalent. So sind die Eltern vielleicht hin- und hergerissen zwischen Laufenlassen und Überreaktion. Eltern sind sich in diesem Stadium mehr als vorher der Vorteile bzw. Notwendigkeit einer Verhaltensänderung bewusst, denn die Nachteile ihres Verhaltens sind ihnen inzwischen deutlicher geworden. Sie schwanken jedoch hin und her zwischen den Vorteilen einer Änderung einerseits und den Vorteilen ihres bisherigen Verhaltens andererseits. Diese Phase der Absichtsbildung ist von großer Ambivalenz geprägt, die so stark sein kann, dass die Betroffenen lange in diesem Stadium ausharren. Dieses zweite Stadium ist jedoch instabiler als das Erste, das heißt, viel empfänglicher für Einflüsse von außen, z. B. Anregungen aus dem Umfeld in Richtung Pro und Contra. „*Accentuate the positive*“ ist nach DiClemente (1991) eine wichtige Strategie in diesem Stadium und meint, nicht immer nur die Nachteile des unerwünschten Verhaltens zu analysieren, sondern auch die Vorteile bzw. die „guten Gründe für das Verhalten“, die oft unterschätzt werden, einmal in den Blick zu nehmen: Was sind die guten Gründe für mich, meinem Kind keine bzw. wenig Grenzen zu setzen? Was befürchte ich passiert, wenn ich meinem Kind Grenzen setze? Für die Kontaktperson (also die Familienbegleitung ?) ist es in diesem Stadium besonders wichtig, sich über die Bedeutung von Ambivalenzen im Klaren zu sein, um nicht enttäuscht zu sein, wenn Eltern zwar erklären, sich ändern zu wollen, aber daraufhin nichts unmittelbar Sichtbares geschieht.

## **Vorbereitung**

Eltern im Stadium der Vorbereitung treffen eine klare Entscheidung für eine Veränderung in der nahen Zukunft, z. B. innerhalb der nächsten vier Wochen. Sie sind hoch motiviert, unmittelbar mit der Veränderung des problematischen Verhaltens zu beginnen und äußern das entweder in Absichtserklärungen oder unternehmen bereits erste Schritte der Veränderung. Das Stadium der Vorbereitung scheint einfacher zu sein als die vorangegangenen, da die Eltern Entschlossenheit zur Veränderung ausdrücken. Trotzdem ist in den Gesprächen mit der Erzieherin eine realistische Einschätzung der Lage notwendig, konkrete Schritte zu vereinbaren und gemeinsam herauszufinden, ob und welche Art der Hilfestellung oder Begleitung nötig ist. In diesem Stadium wird es möglich, Dienstleistungen von außen mit in die Veränderung einzubeziehen, wie z. B. Erziehungsberatungsstellen, Elternkurse, Kinderarzt usw.

## **Aktion**

Im Stadium der Aktion schließlich werden konkrete, von außen deutlich sichtbare Veränderungen unternommen, um ein bestimmtes, von den Eltern gewünschtes Verhalten (z. B. Grenzen setzen, das Kind selbständig Aufgaben bewältigen lassen, das Kind unterstützen, wo es Hilfe braucht bzw. wünscht) zu trainieren. Die Abgrenzung gegenüber dem Stadium der Vorbereitung besteht darin, dass dies Verhalten bereits ausprobiert und seit mehr als einem Tag durchgehalten wurde. Dieses Stadium benötigt ein hohes Maß an Entschlossenheit und Engagement. Es ist besonders anfällig für Rückschritte, denn zum ersten Mal geschehen die Veränderungen nicht nur „im Kopf“ (oder „im Herz“), sondern treffen als offene, beobachtbare Verhaltensweisen auch auf Reaktionen der Umwelt (v. a. auf das eigene Kind), mit denen die veränderungsbereiten Eltern umgehen müssen. In Gesprächen sollte an dieser Stelle besonders der Umgang mit den neuen Situationen thematisiert werden, Erfolge hervorgehoben und bekräftigt werden.

## **Aufrechterhaltung**

Im Stadium der Aufrechterhaltung schließlich ist es bereits gelungen, die Veränderungen über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Oftmals wird ein Zeitraum von sechs Monaten gewählt, für Änderungen im Erziehungsverhalten muss evtl. ein anderer Zeitrahmen angelegt werden. Auch in diesem Stadium kann Begleitung und Hilfestellung zur Beibehaltung des veränderten Verhaltens notwendig und sinnvoll sein.

## **„Rückfall“ besser „Rückschritt“ als Regel**

Das lineare Durchlaufen der Stadien ist eher die Ausnahme denn die Regel. Empirische Untersuchungen bei Rauchern belegen / beschreiben, dass diese den Kreis der Veränderung drei- bis siebenmal durchlaufen haben, bis sie eine dauerhafte Veränderung erreichten (Miller & Rollnick 1999). Entscheidend ist, dass ein Misserfolg oder Rückfall in „alte Verhaltensmuster“ nicht als Abbruch des Veränderungsprozesses gedeutet wird, sondern als dessen integraler Bestandteil. Nach einem Rückschritt müssen die Eltern **nicht wieder** bei Null anfangen. Vielmehr können Gespräche hier dazu beitragen, die Misserfolgserfahrung konstruktiv zu verarbeiten und zur erneuten Veränderung ermutigen.

### **Strategien zur Beratung**

<b>Absichtslosigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ins Gespräch kommen</li><li>• Aktives Zuhören</li><li>• Im Gespräch bleiben</li><li>• Informationen geben</li><li>• Beobachtungen mitteilen</li><li>• Zur Selbstbeobachtung anregen</li></ul>
<b>Absichtsbildung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktives Zuhören</li><li>• Im Gespräch bleiben</li><li>• Würdigung von Ambivalenzen</li><li>• Zur Selbstbeobachtung anregen</li><li>• Für und Wider anregen</li></ul>
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plan erstellen</li><li>• Hilfsmöglichkeiten erkunden</li><li>• Wichtigkeit und Zuversicht ermitteln</li><li>• Erste kleine Schritte planen</li><li>• Realistische (SMATte) Ziele besprechen</li></ul>
<b>Aktion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empathie</li><li>• Zuversicht zeigen</li></ul>
<b>Aufrechterhaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das erreichte Wertschätzen</li><li>• Reflexion</li><li>• Neue Ziele überlegen</li></ul>
<b>Rückfall</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mut zusprechen</li><li>• Empathie</li><li>• Siehe Stadium der Absichtslosigkeit</li></ul>

Quelle: KiTa Move, Trainermanual, Landeskoordinierungsstelle ginko Stiftung für Prävention, Mülheim a. d. Ruhr 2015