

Erziehungstipps auf allen Kanälen

MÜNSINGEN Erziehungstrainerin Kathrin Buholzer gibt Kurse für Eltern. Ihre wichtigsten Kanäle sind aber Youtube, Facebook, Twitter, Instagram, ihre Website – und bald ihre neue App.

«Mama, komm schau dir meine Burg an, die ich gebaut habe.» Die Standardantwort darauf lautet sehr oft: «Ja Schatz, ich komme gleich...» Gleich ist ein dehnbarer Begriff. Mama vergisst, was sie versprochen hat, und das Kind quengelt und schreit. Wie reagiert man da bloss?

Kathrin Buholzer sitzt an ihrem Esstisch und überlegt, dann sagt sie: «Es geht nicht darum, dass Kinder nie einen Moment warten sollen. Es geht um die vielen, kleinen Situationen dazwischen.» Wenn es nicht gerade etwas unendlich Wichtiges zu tun gibt, dann könne man sich einfach rasch ein paar Minuten Zeit

nehmen. Solch kurze Begegnungen und «Ich hör dir zu und bin für dich da»-Pausen seien im Alltag sehr wertvoll. «Die Zeit, die wir uns dafür nehmen, fällt am Ende des Tages nicht ins Gewicht.» Botschaften wie diese schickt die 40-jährige Münsingerin regelmässig ins weltweite Netz, in ihrem Blog, auf Facebook oder Twitter. Ihren Elternblog www.elternplanet.ch klicken täglich Tausende von Besuchern an. Ihre Elternplanet-Facebook-Seite hat über 14 000 Fans. Auf einen Post der Triple-P-Erziehungstrainerin folgen meist innert Minuten 50 bis 100 Kommentare.

Nicht nur Gratisarbeit

Wöchentlich nimmt Kathrin Buholzer in ihrem Wohnzimmer ein Video auf. Darin äussert sie sich zu Themen wie Schlafstörungen, Geschrei im Supermarkt oder un-aufgeräumte Kinderzimmer. Die Videos – es gibt je eine Version

auf Schweizer- und Hochdeutsch – sind auf Youtube zu sehen und auf Elternplanet verlinkt.

Kathrin Buholzer denkt tagsüber oft über ihre Arbeit nach. Über die vielen Fragen, die ihr gestellt werden, oder über einen neuen Blogbeitrag. «Ich kann kaum zwischen Arbeits- und Privatleben unterscheiden», sagt sie. Bisher machte sie viel Gratisarbeit, mittlerweile verdient sie auch Geld. Mit Kursen, Werbebannern oder Blogbeiträgen und Videos. «Es hat lange gedauert, bis ich etwas verdiente, aber jetzt läuft es doch langsam an», freut sich Buholzer. Die Belastung sei aber da. Sich für zwei Ferienwochen ausklinken sei unmöglich, ausser, wenn sie Blogbeiträge und Posts vorproduziere.

Virtuelle Welt

Zusammen mit dem Familieninstitut der Universität Freiburg hat Buholzer letztes Jahr die App



Kathrin Buholzers Erziehungstipps sind gefragt.

Andreas Blatter

TRIPLE P

Kathrin Buholzer ist Triple-P-Erziehungstrainerin. Die drei P stehen für **Positive Parenting Program**, ein positives Erziehungsprogramm. Es wurde an der Universität von Queensland (Australien) entwickelt und ist inzwischen weltweit verbreitet. Mithilfe von Triple P werden zum Beispiel **Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Verantwortungsgefühl von Kindern** gefördert, dazu die Fähigkeiten, mit anderen zu kommunizieren und mit den eigenen Gefühlen zurechtzukommen. Eines der Grundprinzipien von Triple P ist die Entwicklung realistischer und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessener Erwartungen aufseiten der Eltern. lfc

«Die Wirtschaft funktioniert nur mit einer guten Verkehrsinfrastruktur.»

Adrian Haas

Grossrat FDP, Direktor Handels- und Industrieverein Kanton Bern



JA zum Unterhalt und Ausbau des öffentlichen Verkehrs (FABI)
www.sv-Allianz.ch



Berner Komitee Ja zu FABI, Bollwerk 35, Postfach 8350, 3001 Bern

Ein guter Zug der Schweiz

«Eltern sein» lanciert. Jetzt hat sie eine eigene Elternplanet-App kreiert, die demnächst in der App Store und im Google-Playstore erhältlich sein wird.

Hängen junge Eltern den ganzen Tag am Smartphone oder am Computer, um sich Erziehungsratschläge zu holen? Kathrin Buholzer räumt ein, dass diese Tendenz tatsächlich existiere und sie versuche, ihr etwas entgegenzuwirken. «Ich rate oft dazu, vermehrt den gesunden Menschenverstand wirken zu lassen.»

Selber nicht perfekt

Die Trainerin will auch nicht, dass ihre Tipps und Tweets tierisch ernst genommen werden. «Ich versuche, den Leuten zu ver-

mitteln, dass Erziehung auch Spass machen kann.» Deshalb teilt sie der virtuellen Fangleiche auch gern etwas Unterhaltendes mit, ein lustiges Foto aus dem Alltag, etwas Ironisches oder gar ein «Uff, was für ein Tag heute». Denn: «Auch bei mir läuft nicht immer alles perfekt.»

Wenn sie einmal laut werde, haben ihre Töchter – mittlerweile 10- und 11-jährig – auch schon etwas kritisch bemerkt: «Was, du willst anderen Eltern sagen, wie sie ihre Kinder zu erziehen haben?» Kathrin Buholzer kann solche Kritik aber annehmen und hat darauf eine klare Antwort: «Stimmt, du hast recht, das war nicht in Ordnung.»

Laura Fehlmann