

Kess-erziehen

Kess-erziehen. Weniger Stress. Mehr Freude.

Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

Programminformationen

Ziel

Vermitteln praktischer Anregungen für den Erziehungsalltag und einer entwicklungsförderlichen Einstellung auf der Grundlage individualpsychologischer Prinzipien

Zielgruppe

Mütter und Väter von Kindern im Alter von null bis zehn Jahren, dazu kursspezifisch auch Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und andere an der Erziehung von Kindern beteiligte Personen (Großeltern u.a.)

Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

Methode

Es werden für die Bezugspersonen von Kindern unterschiedlicher Altersgruppen spezifische Kurse angeboten, die insgesamt folgende Grundeinstellungen vermitteln wollen: Gemeinsam für ein gutes Miteinander sorgen, Regeln vereinbaren, Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt. Die Selbstständigkeit der Kinder und Jugendlichen fördern, ihnen zumuten, die Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen nach Halt und Zuwendung wie nach Eigenständigkeit und Mitbestimmung erfüllen und darauf achten, dass sie die Bedürfnisse der Eltern und Erzieherinnen und Erzieher respektieren. Die im Moment gegebenen äußeren Bedingungen berücksichtigen und achtsam sein für die vorhandenen Möglichkeiten beim Kind, bei den Eltern und den Erzieherinnen und Erziehern. Die fünf Kurseinheiten von etwa drei „Schulstunden“ pro Woche für 8 bis 12 Personen bestehen aus Impulsreferaten durch den Kursleitenden, Austausch in Zweier- und Kleingruppen, Anspielen, Übungen, Blitzlichtrunden und Eigenwahrnehmungen der Teilnehmenden sowie Anregungen für zu Hause. Die Kursleitenden gehen nach einem Manual vor, welches das detailliert ausgearbeitete Kurskonzept „Kess-erziehen®“ beinhaltet. Zur Durchführung der Schulung sind ausschließlich die durch die AKF zertifizierten Kursleitenden berechtigt. Im Einzelnen werden folgende Kurse angeboten:

Von Anfang an: Der Kurs für Väter und Mütter von Kindern im Alter von null bis drei Jahren stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern. Kess-erziehen: Dieser Kurs stellt die Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt, dazu dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft. Eltern von Kindern im Alter von zwei bis zehn Jahren erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

Abenteuer Pubertät: Dieser Kurs will eine gelassene Haltung vermitteln, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen. Dazu werden die anstrengenden und schönen Seiten dieser Entwicklungsphase in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Eltern in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können. Staunen, Fragen, Gott entdecken: Der Kurs zeigt, wie Eltern von Kindern im Alter von zwei bis 10 Jahren die seelische Entwicklung ihres Kindes auch in spiritueller Hinsicht unterstützen können. Sie werden ermutigt, religiöse Themen aufzugreifen, gemeinsam mit ihrem Kind nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu suchen und sich hierbei von der christlichen Tradition leiten zu lassen.

Eltern und Großeltern Hand in Hand: Jede Generation hat ihre eigenen Vorstellungen von Erziehung. Oft kommt es im Erziehungsalltag zu unterschiedlichen Meinungen. In wertschätzender Haltung gegenüber den unterschiedlichen Einstellungen bringt der Kurs die Generationen miteinander ins Gespräch.

KidS – Kess-erziehen in der Schule: Die schulische Realität hat sich verändert, Lehrkräfte sind zunehmend in ihrem Erziehungsauftrag gefordert. Sie müssen Kinder und Jugendliche zu mitverantwortlichem Tun anleiten, Verbindlichkeiten schaffen, auf die Einhaltung von Klassenregeln achten, "Störer" integrieren, mit Eltern kooperieren... Vor diesem Hintergrund wurde das KidS-Projekt gestartet, in dessen Rahmen Lehrkräfte weitergebildet und schulinterne Fortbildungstage durchgeführt werden. Damit kann das Schulprofil geschärft und die Erziehungsgemeinschaft von Eltern und Lehrkräften gestärkt werden. Die einzelnen Kurse sind klar strukturiert: Impulsvorträge erläutern wichtige Inhalte, Übungen ermöglichen den Eltern, ihren Erziehungsstil weiterzuentwickeln. Konkrete Anregungen für zu Hause sollen helfen, neu gewonnene Einsichten in die Erziehungspraxis umzusetzen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern soll anregen, sich über den Kurs hinaus gegenseitig zu unterstützen.

Auf dem Ansatz von Kess-erziehen aufbauend bestehen drei berufsgruppenspezifische Fortbildungskonzepte: Die Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher hat u.a. zum Ziel, die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Erzieherinnen und Erzieher in Kindertagesstätten zu stärken. Die Fortbildung KidS - Kess in der Schule vermittelt, welche Möglichkeiten sich Lehrkräften (schulart- und fächerübergreifend) zu einer "Erziehung zur Mitverantwortung" bieten und wie sie mit Eltern gemeinsam die Entwicklung einzelner Schülerinnen und Schüler unterstützen können. Fortbildungstage für Fachkräfte der (teil-)stationären

Erziehungshilfe sowie für Fachkräfte der sozialpädagogischen Familienhilfe unterstützen das erzieherische Miteinander von Fachkräften und Eltern in den entsprechenden Handlungsfeldern der sozialen Arbeit. Die AKF gewährleistet, dass die Kess-Kurse von zertifizierten Kursleitenden durchgeführt werden und sichert deren Qualitätsstandard durch regelmäßige Supervisions- und Fortbildungsangebote. Die Ausbildung der Kursleitenden wird von der AKF koordiniert und i.d.R. von regionalen Trägern durchgeführt. Die Aus- und Weiterbildung der Kursleitenden wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Die Kess-erziehen Kurse werden auch online angeboten.

weiteres zur Zielgruppe

Bezugspersonen von Kindern der o.g. Altersgruppe

Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [Kess-erziehen- Weniger Stress. Mehr Freude.: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

Material

Arbeitsbuch für Kursteilnehmende, Manual für Kursleitende

Kosten und Aufwand

Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: [Kess-erziehen_Kostenaufstellung.pdf](#)

weitere Programminformationen

<https://www.kess-erziehen.de/kess-erziehen/>

Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. (2007). „Kess erziehen®“. Elternhandbuch 1, Bonn: AKF e.V.

Horst, C., Kulla, C., Maaß-Keibel, E., Mazzola, R., Raulfs, R. (2005). „Kess erziehen®“. Der Elternkurs. München: Knaur-Verlag.

Horst, C., Kulla, C., Maaß-Keibel, E., Mazzola, R., Raulfs, R. (2008). Manual der Kursleitung. Bonn: AKF e.V.

Ansprechperson

Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik

AKF e.V.

In der Sürst 1, 53111 Bonn

Tel.: 0228-6844780

E-Mail: Kontaktformular auf der Website www.kess-erziehen.de

Evaluation

[Hensel, S., Thomas, C., Böhmert, B. \(2010\). Kess-erziehen: Evaluationsbericht zum Elternkurs Kess-erziehen. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.](#)

Programmbewertung

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse

Hensel et al. 2010:

Teilnehmerbefragung (N = 120 Teilnehmende von 30 Kursen bundesweit) vor und nach dem Training sowie ein Jahr später, aber ohne Kontrollgruppe. Die Eltern berichteten u.a. von einer Steigerung ihrer Erziehungs- und Problemlösekompetenz und von Unterstützung beim Abbau entwicklungshemmender Verhaltensweisen sowie von einer Abnahme von Frustration, Versagensgefühlen und Selbstzweifeln und von einer Stärkung der Elternkindbeziehung. Diese wahrgenommenen Veränderungen blieben auch ein Jahr nach dem Kurs stabil.

Ergebnisbewertung

(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

0 Sterne, keine Beweiskraft

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen

Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Bonn; diözesane Caritasverbände für die Fortbildung der Kursleitenden / Lehrkräfte / Erzieherinnen und Erzieher

Unterstützung bei der Umsetzung

Keine Antwort des Programmanbietenden auf eine Umfrage des Landespräventionsrates Niedersachsen.

Programm umgesetzt in

Kess-erziehen wird bundesweit über unterschiedlichste kirchliche (katholische) Träger angeboten: Familienbildungsstätten, Kindertagesstätten, Erziehungsberatungsstellen, Pfarrgemeinden, Bildungswerke

Suchzugänge

Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)
Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen
Schulabbruch
Teenager-Schwangerschaften
Ängste
Depression
Psychische Gesundheit

CTC-Risikofaktoren

Familie

Konflikte in der Familie
Probleme mit dem Familienmanagement

CTC-Schutzfaktoren

Familie

Bindung zur Familie
Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung
Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen
Religion

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Familie
Kindertagesstätte
Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

Das Programm wurde am 08.12.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 24.03.2026 geändert.