Kiran Deuretzbacher

Konflikte nutzen statt vermeiden

Wie ihr Streit klar und liebevoll löst und eure Eltern-Kind-Beziehung stärkt

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Kiran Deuretzbacher

Konflikte nutzen statt vermeiden

Wie ihr Streit klar und liebevoll löst und eure Eltern-Kind-Beziehung stärkt

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INHALT

Geleitwort 4

Vorwort 6

1. Schritt – Verstehen: So wichtig sind Konflikte 10

Konflikte als Kollision zwischen Wunsch und Alltag 10
Konflikte sind Hinweise auf mehr 14
Konflikte entwickeln sich spiralförmig 20
Konfliktfähigkeit braucht Vorbilder 26
Konfliktlösung basiert auf Werten 32
Konfliktkompetenz ist entscheidend 35

2. Schritt – Hinschauen: So gehst du Konflikten aus dem Weg 39

Harmonie idealisieren 39
Emotionale innere Not entwickeln 45
Blockieren, ignorieren und relativieren 50
Alles ganz anders machen wollen 60
Verschobene Konflikte austragen 63

3. Schritt – Erkennen: So findest du Sicherheit mit Wurzeln und Flügeln 67

Sicherheit als Lebensbasis 67
Das Zusammenspiel von Wurzeln und Flügeln 69
„Team Wurzeln" und „Team Flügel" 70
Sicherheit als Ziel im Konflikt 76
Flucht, Kampf und Erstarren 77
Deine Prägung 80
Elternschaft im „Team Wurzeln" oder im „Team Flügel" 84
Deine Notfallstrategie 90
Konflikte im „Team Wurzeln" oder im „Team Flügel" 94

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

4. Schritt – Lernen: So kann Konfliktlösung gelingen 98
Der gute Grund ... 98
Dein Gehirn im Konflikt ... 115
Die Konfliktlösungspyramide ... 124
Das mitfühlende Gespräch ... 129
Der Perspektivwechsel ... 132
Die vier Seiten einer Nachricht ... 139
Dein Job: Orientierung, Klarheit und Sicherheit ... 144
Die No-Gos des zugewandten Konfliktmanagements ... 152
Die Stolperfalle: Vereinbarungen ... 159
Die (fehlende) Energie ... 163
Das Zeitproblem der Elternschaft ... 171
Die Scham ... 175

5. Schritt – Umsetzen: So löst ihr Konflikte im Alltag 184
Klassische Konflikte ... 184
Konflikte zweijähriges Kind: „Ich ziehe die Jacke nicht an!" ... 185
Konflikte vierjähriges Kind: „Ich will nicht" ... 188
Konflikte fünfjähriges Kind: „Ich möchte jetzt ein Eis!" ... 192
Konflikte siebenjähriges Kind: „Räum dein Zimmer auf!" ... 195
Konflikte neunjähriges Kind: „Ich will keine Hausaufgaben machen!" 199
Konflikte Kind in der Pubertät: „Mach das Handy aus!" ... 203
Konflikte unter Geschwistern: „Müsst ihr euch wieder streiten?" ... 206
Konflikte mit anderen Bezugspersonen: „Du musst das so machen, wie ich das immer löse." ... 211
Konflikte wertschätzen: „Aus Scheiße Gold machen" ... 216

Vom Zutrauen und Loslassen 218

Danke! 220

Anhang 222
Literatur ... 222
Bücher zum Weiterlesen ... 223
Podcasts zum Weiterhören ... 223

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

GELEITWORT

Liebe Eltern und pädagogische Fachkräfte!

Wenn wir uns das Leben als Familie vorstellen, bevor wir ein Kind haben, erscheinen oft ausgesprochen sonnige Bilder vor unserem inneren Auge: Kleine Hände, die sich in die unseren schieben. Momente des gemeinsamen Spielens, Vorlesens, Kuschelns. Doch Kinder ins Leben zu begleiten, besteht nicht nur aus diesen Sonnenschein-Momenten. Es gibt auch Krisenzeiten – je nach Alter und Temperament unseres Kindes möglicherweise auch verflixt viele davon. Kinder, die nicht hören. Kinder, die das Gegenteil von dem tun, was man von ihnen will. Die bocken und motzen, treten und schlagen. Und dann?

Wenn es so knirscht und ächzt im Familiengebälk, suchen viele Eltern die Schuld bei sich selbst. „Was haben wir nur falsch gemacht?“, fragen sie sich bang, und gehen innerlich die Liste ihrer möglichen Verfehlungen durch. Waren wir zu streng? Waren wir zu lasch? Ist unser Kind zu früh in die Kita gekommen, oder zu spät?

Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch hoch, dass keiner dieser Gründe ausschlaggebend für das herausfordernde Verhalten ist, das uns da gerade begegnet. Dass unsere Kinder in Widerstand zu uns gehen, sich uns verweigern, mit uns in den Konflikt gehen ist vielmehr eine unglaublich wichtige Entwicklungsaufgabe, die als zentraler Meilenstein ihrer Persönlichkeitsentwicklung in ihnen angelegt ist. Hier bei uns, in ihrem sicheren Hafen können, wollen und müssen sie lernen, wie das geht: Kämpfe austragen, Meinungsverschiedenheiten aushalten, Verletzungen wieder gutmachen. Konflikte als kostbares Lernfeld – das ist eine Perspektive, die dabei helfen kann, die alltäglichen Streit- und Stressmomente in neuem Licht zu betrachten.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Ein altes Thema in ein neues Licht rücken: Das tut dankenswerterweise auch Kiran Deuretzbacher in diesem Buch. Als erfahrene Familienbegleiterin und Mutter von drei Kindern weiß sie, was es heißt, mit Kindern aneinander zu geraten, und wie schwer es Eltern oft fällt, dabei nicht selbst persönlich und verletzend zu werden. Achtsam und mit großem Verständnis für die Kleinen wie die Großen im Familiensystem legt sie deshalb dar, wie Konflikte im Familienleben entstehen, was hinter ihnen steckt und wie Wege aussehen können, sie konstruktiv auszutragen und zu lösen.

Dabei macht sie Mut dazu, tradierte Glaubenssätze zu hinterfragen und ganz neu nachzudenken über Macht und Grenzen in der Familie, über Streit und Versöhnung.

Ich wünsche Ihnen von Herzen große Freude bei der Lektüre und viele hilfreichen Impulse für Ihre ganz persönlichen Herausforderungen. Vor allem aber wünsche ich Ihnen, dass Konflikte in der Familie oder in Ihrer pädagogischen Arbeit für Sie auch mit Hilfe dieses Buches ihren Schrecken verlieren.

Wo Reibung ist, entsteht Wärme – das gilt auch und besonders im Leben mit Kindern.

Ihre

Nora Imlau

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

VORWORT

Meine erste Klassenfahrt in der 6. Klasse war gleichzeitig der Abschied von einer lieben Klassenkameradin, und ein spannendes Kapitel begann für mich: Miriam, mit der ich sechs Jahre lang in einer Klasse gewesen war, kehrte mit ihrer Familie zurück nach Israel. Ich war zwölf Jahre alt, begann gerade, mich für das Weltgeschehen zu interessieren, und bekam durch ihre Briefe das erste Mal bewusst etwas über den Konflikt im Nahen Osten mit: Krieg in Israel und Palästina.

Einerseits war es für mich nur schwer zu begreifen, dass eine Familie in ein Land mit so einem großen Konflikt zieht. Andererseits war ich sehr berührt von der Perspektive, die uns Miriam mit ihren Briefen schenkte. Sie berichtete nicht von den gewaltvollen Bildern aus den Medien, sondern von vielen Friedensveranstaltungen und Verständigungsprojekten. Es war eine Perspektive voller Hoffnung, Vertrauen und Möglichkeiten.

Knapp 30 Jahre später darf ich meinen ersten Elternratgeber über Konflikte schreiben. Gerade, als ich den Schreibprozess beginne, eskaliert der Konflikt in Israel. Ganz ohnmächtig macht mich diese Nachricht.

Mit Miriam habe ich keinen Kontakt mehr, und doch suche ich auch jetzt gezielt Berichterstattungen von Menschen, die sich gemeinsam für den Frieden einsetzen – und das gibt mir Mut. Mut, während ich diesen Ratgeber schreibe: Ich glaube daran, ja, ich bin davon überzeugt, dass es eine gute Möglichkeit ist, im Kleinen zu starten, wenn wir im Großen etwas verändern wollen.

Die Art und Weise, wie wir unsere Kinder ins Leben begleiten, wird für unsere Zukunft einen Unterschied machen, davon bin ich überzeugt. Deshalb tue ich das, was ich tue, schreibe diesen Ratgeber und begleite

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

und unterstütze Familien. Es ist mir wichtig, dass unsere Kinder einen neuen Umgang mit Konflikten in die Welt tragen. Konflikte können lähmen und erschrecken, die großen wie die kleinen. Ich möchte dich dazu ermutigen und darin bestärken, Konflikte mit deinem Kind neu zu denken, denn die Perspektive zählt!

Mit diesem Buch erhebe ich keinen Anspruch auf die einzige richtige Lösung. Doch ich möchte dir Impulse geben. Wenn dich der eine oder andere Abschnitt im Buch nicht anspricht, überlies ihn gerne erst mal, vielleicht passt er zu anderer Zeit besser und vielleicht auch gar nicht.

Es ist mir ein großes Anliegen, dass du dich beim Lesen dieses Ratgebers nicht angegriffen oder abgewertet fühlst. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass du jede mögliche Wertschätzung verdienst. Gleichzeitig möchte ich deutlich machen, dass du, wenn du Veränderung willst, die Möglichkeit hast, diese Veränderung zu sein. Nicht, weil du die Schuld dafür trägst, wie es in der Vergangenheit gelaufen ist, sondern weil du die Möglichkeit hast, etwas in der Gegenwart und in der Zukunft zu verändern. Ich bin davon überzeugt, dass Veränderung viel einfacher und effektiver ist, wenn wir uns selbst mit Liebe betrachten. Ich habe dieses Buch mit großer Wertschätzung für dich, dein Kind und alle Familien, die ich bisher begleiten durfte, geschrieben. Gleichzeitig kenne ich die enorme Herausforderung, sich selbst wertschätzend zu betrachten. Doch ich kann dir aus Erfahrung sagen, dass sich dieser wertschätzende Blick auf sich selbst lohnt, für dich, dein Kind und den Veränderungsprozess.

In meine Beratungen kommen viele Eltern, die mit aller Anstrengung Konflikte mit ihrem Kind vermeiden. Und zu Beginn meiner Elternschaft erging es mir ähnlich. Doch dieses Verhalten belastet die Eltern-Kind-Beziehung mehr, als dass es sie stärkt. Mit diesem Buch lade ich dich auf ein Abendteuer ein: Lass uns gemeinsam erforschen, wie Konflikte eure Beziehung zueinander stärken.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

In diesem Buch begleite ich dich durch 5 Schritte, mit deren Hilfe es dir gelingen kann, einen neuen klaren und liebevollen Umgang mit Konflikten zu leben.

- In Schritt 1 schauen wir, warum es sinnvoll ist, Konflikte anzunehmen und mit ihnen zu wachsen.
- Im 2. Schritt wirst du dich in manchen Situationen wiedererkennen: in der Art, wie du den ein oder anderen Konflikt vermeidest oder wie er vielleicht in deiner Ursprungsfamilie vermieden wurde. Sich liebevoll zu erkennen ist eine wichtige Grundlage für Veränderungen.
- Mit dem 3. Schritt geht es dann tiefer: Du darfst dich ein Stück besser kennenlernen und deinen Weg zur Sicherheit finden.
- In Schritt 4 binden wir einen bunten Blumenstrauß aus vielfältigen Möglichkeiten für einen klaren und liebevollen Umgang mit Konflikten.
- Im 5. Schritt zeige ich dir ganz konkret, wie das mit den Konflikten im Alltag aussehen kann. Hier findest du Alltagsbeispiele für Kinder unterschiedlichen Alters und in verschiedenen Konfliktsituationen; du kannst gerne das für dich Spannendste zuerst lesen.

Seit 20 Jahren darf ich Familien auf ihrem sehr individuellen Weg begleiten. Auf den folgenden Seiten findest du daher viele Beispiele aus meinem Beratungsalltag, denn dieses Buch ist aus der Praxis für die Praxis.

Am Ende jedes Kapitels fasse ich die wichtigsten Inhalte nochmal für dich „Auf einen Blick“ zusammen. So kannst du sie ganz einfach für dich mit in den Alltag nehmen. Oder vielleicht möchtest du nach einer Weile bestimmte Kapitel noch mal vertiefen, um dich zu bestärken; auch dafür ist es sinnvoll, diese Übersichten zu nutzen.

Am sinnvollsten ist es, wenn du die fünf Schritte nacheinander gehst. Du kannst dich aber auch zuerst für das entscheiden, was dich am meisten anspricht, was du jetzt brauchst.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Konflikte dürfen in der Beziehung zu deinem Kind für euch beide Wachstumsmomente voller Vertrauen sein.

Ich freue mich von Herzen, dass ich dich auf diesem Weg ein Stück begleiten darf. Lass uns jetzt ein paar Schritte gemeinsam gehen.

Deine

Dir werden in diesem Ratgeber einige Symbole häufiger begegnen. Sie geben dir Hinweise, worauf es an den jeweiligen Stellen ankommt:

Achtung! An dieser Stelle musst du aufpassen.

Du bist dran! Hier gibt es eine Übung für dich.

Spannend! Hier gibt es weitere hilfreiche Informationen.

Diese Sätze tun euch gut.

Sei sanft! Schau genau auf dich und/oder dein Kind.

Diese Sätze können verletzen, Konflikte verschärfen oder zu Missverständnissen führen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

1. SCHRITT – VERSTEHEN: SO WICHTIG SIND KONFLIKTE

Wünschst du dir Konflikte mit deinem Kind? Nein? Vielleicht ändert sich das, wenn du diesen ersten Teil des Buches gelesen hast. Denn Konflikte sind ein wichtiger Baustein für echte und warme Beziehungen. Und das ist genau das, was du mit deinem Kind leben möchtest, oder? Ich verstehe, dass man Konflikte dennoch nicht herbeisehnt. Sie können herausfordernd und anstrengend sein und auch ängstlich und hilflos machen. Doch sie lohnen sich! Warum? Das erfährst du, wenn du hier weiterliest.

Konflikte als Kollision zwischen Wunsch und Alltag

Ich war Anfang 20, es ging mir nicht besonders und ich stellte mir einige Fragen über das Leben. Da sagte ich zu einer Freundin: „Weißt du, auch wenn es im Moment schwierig ist, weiß ich, dass alles wieder gut wird. Ich werde den richtigen Partner finden und wir werden Kinder haben und glücklich sein." Ich hatte ein ganz bestimmtes Bild im Kopf, ein Bild, das nicht von meinen eigenen Erfahrungen geprägt war, sondern von der Welt da draußen, der Werbung für Cola oder Schokocreme, und von den romantischen Filmen, die immer genau an

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

der Stelle aufhören, wo das Leben spannend wird. Strahlende Gesichter bei Eltern und Kindern, liebevolle Berührungen, verliebte Blicke, vielleicht mal eine Diskussion über den Müll, das war's. Familie, das ist Harmonie, das ist genau das, was man sich immer gewünscht hat. Früher gab es Konflikte, aber jetzt, jetzt ist alles friedlich und harmonisch. Was für ein Quatsch!

Kennst du das auch, hast du auch diese Bilder im Kopf? Bilder von einem friedlichen Familienleben, wo sich alle immer lieb haben und einer Meinung sind? Hast du manchmal das Gefühl, dass du versagt hast, weil es Streit und Konflikte in eurer Familie gibt?

Möchtest du, dass die Beziehung zu deinem Kind von freundlichen Worten, liebevollen Gesten, Singen und Lachen geprägt ist? Wenn es doch einmal zu einem Konflikt kommt, hast du dann das Gefühl, versagt zu haben, nicht gut genug gewesen zu sein und machst dir Sorgen, ob dieser Konflikt jetzt die Beziehung zu deinem Kind gefährdet? Erkennst du dich darin wieder? Vielleicht ein bisschen? Damit bist du nicht allein! **In jeder gesunden Familie gibt es Konflikte.**

Auch wenn ich schon sieben Jahre mit Familien gearbeitet hatte, bevor ich Mutter wurde, dachte ich lange Zeit, dass es gerade als bedürfnisorientierte Mutter meine Aufgabe sei, dafür zu sorgen, dass Harmonie und Zufriedenheit in unserer Familie ein Dauerzustand würden. Ob uns das gelang? Nein! Ob ich frustriert war? Ja! Ob uns dieser Versuch geschadet hat? An manchen Stellen sicher.

Ich möchte mit diesem Buch erreichen, dass sich deshalb keine Mama und kein Papa als Versager fühlen muss, auch du nicht. Konflikte müssen keine Gefahr für das Miteinander sein. Im Gegenteil, Konflikte können ein Wachstumsmotor sein und Teil eures liebevollen Miteinanders.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Ja, in jeder Familie gibt es Konflikte. Aber je mehr wir sie bekämpfen, desto mehr belasten sie uns, desto schlechter fühlen wir uns und desto unzufriedener sind wir. Es ist sogar ein Zeichen von Vertrauen und Geborgenheit, wenn dein Kind mit dir streitet, wenn es nicht deiner Meinung ist und seine eigenen Interessen vertritt.

Vielleicht kennst du das auch, dass du mit deinem Partner häufiger und emotionaler in Konflikt gerätst als mit dem Verkäufer in der Bäckerei oder der Kollegin im Büro. Bei Menschen, die uns sehr vertraut sind, bei denen wir uns sicher fühlen, zeigen wir uns emotional „echter", auch wenn es uns nicht so gut geht. Beim Bäcker reißen wir uns eher zusammen, bei unserer Partnerperson zeigen wir wirklich, was bei uns los ist – so gibt es zu Hause mehr Konfliktpotenzial.

Eine sichere Bindung, eine vertrauensvolle Beziehung zu deinem Kind funktioniert nicht ohne Konflikte. Deshalb lade ich dich an dieser Stelle und als ersten Schritt ein, zu akzeptieren, anzunehmen: Ja, in der Beziehung zu deinem Kind gibt es und wird es immer Konflikte geben. Doch diese Konflikte müssen keine Gefahr sein, weder für dich noch für dein Kind noch für eure Beziehung.

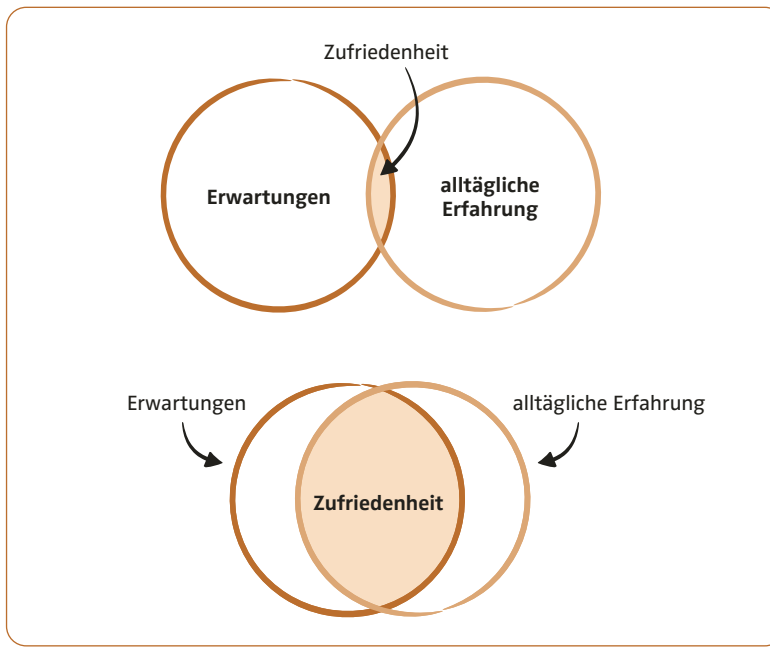
„Je größer die Sehnsucht nach Harmonie,
desto größer die Enttäuschung beim Konflikt."

Allein durch diesen Schritt werden mehr Zufriedenheit und Gelassenheit in euer Familienleben einziehen. Denn wie zufrieden du mit der Beziehung zu deinem Kind bist, hängt nicht von der Anzahl eurer Konflikte ab, sondern von der Übereinstimmung zwischen deinen Erwartungen und der gelebten Realität.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Wenn du die Erwartung hast, dass ein guter Tag konfliktfrei ist, und es dann fünf Konflikte gibt, dann bist du unzufrieden. Wenn du stattdessen akzeptierst, dass fünf bis zehn Konflikte am Tag normal sind, und es dann acht Konflikte gab, wirst du im Rückblick auf den Tag zufriedener sein.

Du kannst also an dieser Stelle für mehr Zufriedenheit akzeptieren, dass es diese Konflikte gibt. Deine Aufgabe ist es nicht, all diese Konflikte zu vermeiden, sondern sie achtsam zu begleiten. Wie das geht? Das zeige ich dir in diesem Buch.



Wahrgenommene Zufriedenheit in der Familie

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Auf einen Blick

Wunsch vs. Realität in der Familie: Die inneren Bilder eines immer harmonischen Familienlebens sind oft durch Werbung und Filme geprägt und völlig unrealistisch. Es ist normal und auch gesund, dass es in jeder gesunden Familie Konflikte gibt.

Die Bedeutung von Konflikten in Beziehungen: Konflikte sind kein Zeichen des Scheiterns. Im Gegenteil, sie sind Zeichen des Vertrauens und können das Miteinander stärken und Wachstum fördern. Eine sichere Bindung zu deinem Kind entsteht nicht ohne Konflikte. Akzeptiere, dass Konflikte normal sind, und lerne, sie klar und liebevoll zu begleiten.

Akzeptanz für mehr Zufriedenheit: Deine Zufriedenheit hängt nicht von der Anzahl der Konflikte ab, sondern von der Übereinstimmung zwischen deinen Erwartungen und der Realität. Daher lohnt es sich, zu akzeptieren, dass Konflikte ein wichtiger Teil des Familienlebens sind.

Konflikte sind Hinweise auf mehr

Konflikte entstehen dort, wo Wünsche, Anliegen und Bedürfnisse aufeinandertreffen. Manchmal sind uns die Wünsche und Bedürfnisse sehr bewusst, z. B., wenn unser Kind morgens früh aufstehen und spielen möchte, wir aber noch müde sind und weiterschlafen wollen. Dann stehen beide Anliegen nebeneinander: Das Kind will aufstehen und spielen – der Elternteil liegenbleiben und schlafen.

Es gibt aber auch Situationen, in denen wir uns unseres Anliegens (noch) nicht bewusst sind. Kennst du solche Situationen, in denen du plötzlich aus der Haut fährst? Zum Beispiel: „Immer dieses Theater am Abend, warum können die Kinder nicht einfach einmal ohne Streit

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

ins Bett gehen?“ Gerade neulich erzählte mir eine befreundete Mutter, dass sie beim friedlichen Abendessen wegen einer Kleinigkeit in die Luft gegangen ist: Die Apfelsaftschorle war nicht im richtigen Verhältnis gemischt. Im Nachhinein konnte sie herausfinden, dass ihre große Müdigkeit, Konflikte am Arbeitsplatz und mangelnde Wertschätzung die Ursachen für ihren plötzlichen Ausbruch waren. Die Apfelsaftschorle war nur der Auslöser.

Die klassische Erziehung früherer Generationen zielte auf Anpassung, Gehorsam und Fleiß; die eigenen Bedürfnisse und Anliegen der Kinder hatten da keinen Platz. So haben viele von uns nie gelernt, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen ernst zu nehmen. Im Gegenteil, es ging darum, sie zu unterdrücken und sich anzupassen. Als Ergebnis haben heute viele Erwachsene keinen Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen.

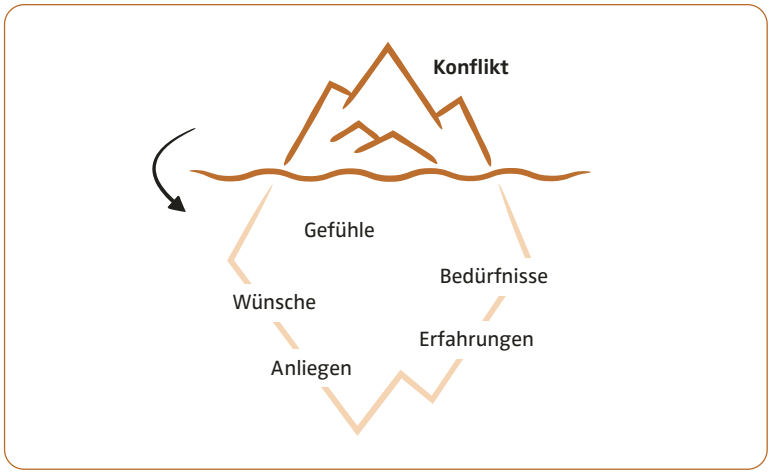
Wenn wir dann Eltern werden, berühren uns unsere Kinder plötzlich sehr intensiv an diesen Stellen und wir erleben mit unbändiger Kraft all das, was nie Platz haben durfte und wozu wir keinen Zugang mehr haben. Wie wenn du versuchst, einen aufgeblasenen Wasserball unter Wasser zu drücken. Es kostet viel Kraft, und für eine Weile kann man es schaffen. Aber sobald du ein wenig loslässt oder noch ein wenig nachdrückst, kommt der Ball mit ordentlich Druck an die Wasseroberfläche und schießt weit in die Luft.

So oder so ähnlich geht es vielen Menschen mit ihren eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Anliegen. Sie wurden jahrelang mit viel Druck unter der Wasseroberfläche gehalten, und jetzt, im Alltag mit Kind, passiert es immer wieder, dass sie mit aller Kraft an die Oberfläche kommen – und das erschreckt viele. Als Reaktion wird dann meist versucht, den Ball (die Gefühle) mit noch mehr Kraft wieder nach unten zu drücken, auch, um Konflikten mit aller Kraft aus dem Weg zu gehen. Denn die Angst vor der ganzen Wucht des Wasserballs ist groß.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Doch Überraschung: Das ist nicht die ideale Lösung. Viel hilfreicher ist ein anderes Bild: Der Konflikt, den du mit deinem Kind hast, ist die Spitze eines Eisbergs. Und unter der Eisbergspitze sind viele wichtige Dinge verborgen. Der größte Teil des Eisbergs liegt unter der (Wasser-)Oberfläche, wie auch ein großer Teil eurer Konflikte. Wichtig ist, dass du dann nicht allein auf der Konfliktebene bleibst und dich über das Verhalten und den Konflikt ärgerst und empörst. So können Konflikte die Beziehung zu deinem Kind belasten.

Schau stattdessen unter die Wasseroberfläche, auf den Rest des Eisbergs, dann kannst du viel über dich und dein Kind lernen. Dann wächst die Bindung zwischen dir und deinem Kind, dann überwindet ihr Konflikte gemeinsam.



Blick unter die Wasseroberfläche

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN WUNSCH UND BEDÜRFNIS

Bedürfnisse haben alle Menschen gleichermaßen. Es ist wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit, dass Bedürfnisse beachtet und weitgehend befriedigt werden. Körperliche Bedürfnisse sind Hunger, Durst, auf die Toilette zu gehen oder zu schlafen. Die für mich wichtigsten vier emotionalen Bedürfnisse sind: Selbstwirksamkeit, Verbundenheit, Sicherheit und Lustgewinn.

Wünsche sind individuell, sie sind nicht bei allen Menschen gleich. Oft steckt hinter einem Wunsch ein Bedürfnis. Darauf gilt es zu achten.

Das Ernstnehmen der eigenen Wünsche und der Wünsche des Kindes führt zu einer tieferen Verbindung. Gleichzeitig müssen Wünsche nicht zwangsläufig erfüllt werden. Oft reicht es schon, darüber zu sprechen und zu schauen, welches Bedürfnis dahintersteckt.

Stell dir vor, du gehst mit deinem Kind nach dem Kindergarten in den Supermarkt, es möchte unbedingt eine Schokolade. Der Wunsch ist die Schokolade, das Bedürfnis dahinter könnte Hunger sein, vielleicht auch Müdigkeit oder Selbstwirksamkeit. Dem Wunsch nach der Schokolade musst du nicht unbedingt nachkommen (kannst du aber), doch die Bedürfnisse dahinter solltest du ernst nehmen.

JEDER KONFLIKT IST AUCH EIN GESCHENK

Jonas geht seit ein paar Wochen in die 2. Klasse. Er kommt von der Schule nach Hause, stellt seinen Ranzen in die Ecke und weigert sich auch nach mehrmaliger Aufforderung, ihn aufzuräumen. Seine Mutter wird wütend und droht ihm.

Jetzt kann sie an der Spitze des Eisbergs bleiben und den Konflikt entweder ignorieren oder eskalieren lassen. Oder sie kann bereit sein, unter die Wasseroberfläche zu schauen und im Gespräch her-

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

ausfinden, dass er sich mit seinem Freund Tim gestritten hat und außerdem die Mathearbeit heute schwerer war als gedacht. Weil er sich über den Streit so geärgert hat, hat er sich keine Zeit zum Essen genommen. Jonas ist also erschöpft, frustriert und hungrig. Seine Mutter horcht genauer in sich hinein und merkt, dass sie sich vor allem darüber geärgert hat, dass ihr Sohn nicht auf sie gehört hat. Außerdem hatte sie heute Morgen viel Stress und ist ebenfalls nicht zum Essen gekommen.

Der Konflikt ist sozusagen der Wink mit dem Zaunpfahl dafür, dass beide Hunger haben und dringend eine Pause brauchen. Vielleicht merkt Jonas Mutter auch, dass es sie zwar schon gestört hat, dass Jonas ihr nicht zugehört hat, aber eigentlich waren es heute Morgen ihr Kollege Ralf und am Abend zuvor die Schwiegermutter, die ihr nicht zugehört haben – sie hat das nur auf Jonas projiziert.

Kennst du solche Situationen? Blick einmal zurück, was du beim letzten Konflikt mit deinem Kind über es erfahren hast. Was war unter der Eisbergspitze deines Kindes versteckt? War es müde? War es frustriert? Hat es sich nicht ernst genommen gefühlt? Wollte es selbst bestimmen oder vielleicht Nähe und Sicherheit?

Im weiteren Buchverlauf werde ich das Wort Anliegen nutzen. Jedem Anliegen liegt ein Bedürfnis zugrunde, mal in Form eines Wunsches und mal in Form von Gefühlen.

Auf einen Blick

Konflikte als Wegweiser: Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Wünsche, Anliegen und Bedürfnisse aufeinanderprallen. Manchmal sind wir uns dessen bewusst, oft aber auch nicht. Daher hier die wichtige Erinnerung: Konflikte weisen auf tieferliegende Anliegen hin.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Unterdrückte Bedürfnisse: In früheren Generationen wurde in der Erziehung meist Wert darauf gelegt, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu unterdrücken, um sich anzupassen und zu gehorchen. Dadurch haben viele Eltern einen erschwerten Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, was zu einem hohen inneren Druck führt. Dieser Druck entlädt sich oft in Konflikten mit den eigenen Kindern, die Ursache für diesen Druck ist aber nicht der Konflikt mit dem Kind, sondern die lange Unterdrückung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Versteckte Ursachen erkennen: Konflikte sind nur die Spitze des Eisbergs. Wer bereit ist, unter die Wasseroberfläche zu schauen, wird viel über seine eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Anliegen erfahren.

Unterscheide zwischen Wunsch und Bedürfnis: Bedürfnisse sind grundlegend für die physische und psychische Gesundheit und bei allen Menschen ähnlich. Emotionale Bedürfnisse lassen sich auf die emotionalen Grundbedürfnisse nach Selbstwirksamkeit, Bindung, Sicherheit und Lustgewinn zurückführen. Wünsche sind individuell und auf Bedürfnisse zurückzuführen.

Wunsch und Bedürfniserfüllung: Je jünger die Kinder sind, desto hilfreicher ist es, auf die Bedürfnisse prompt und zeitnah einzugehen. Bei älteren Kindern und vor allem bei Erwachsenen ist es erst mal hilfreich, die Bedürfnisse bewusst und wertschätzend wahrzunehmen. Erst im zweiten Schritt kann es dann um die Bedürfniserfüllung gehen, die mal schneller und mal langsamer in einem Familienleben möglich ist. Wünsche ernst zu nehmen ist schön und wichtig, doch nicht jeder Wunsch muss erfüllt werden. Manchmal ergibt es auch mehr Sinn, zu schauen, welches Bedürfnis eigentlich unter dem Wunsch verborgen ist.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

2. SCHRITT – HINSCHAUEN: SO GEHST DU KONFLIKTEN AUS DEM WEG

Viele Wege führen nach Rom. Genauso gibt es viele Strategien, Konflikte zu umgehen und zu vermeiden, und an manchen Stellen ergibt das auch Sinn. Nicht jeder Konflikt muss ausgetragen werden. Doch grundsätzlich braucht jede gute Beziehung Konflikte. Dein Kind braucht dich als echte Bezugsperson und dazu gehören auch Konflikte. Oft sind uns Konfliktvermeidungsstrategien älterer Generationen weitergegeben worden und so vertraut, dass sie uns nicht bewusst sind. Gemeinsam begebe ich mich mit dir auf Spurensuche. Du wirst die ein oder andere dir vertraute Vermeidungsstrategie finden. Wichtig ist mir dabei, dass wir mit warmen und wohlwollenden Herzen unterwegs sind. Es geht nicht um Beschämung, sondern um Erkenntnis. Sie wird dir dabei helfen, bewusst neue, beziehungsvolle Wege mit deinem Kind zu gehen.

Harmonie idealisieren

Das Phänomen der Idealisierung von Harmonie ist alt und allgegenwärtig. Wir finden es z. B. in der Religion, in der Kunst und in der Literatur. Die Familie, in vielen Religionen als kleines Heiligtum angesehen, steht im Mittelpunkt: Mutter und Vater ehren, für die Familie einstehen, und das bitte immer in Harmonie.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

„Das Ideal von Harmonie nimmt die Luft zum Atmen für die lebendige Beziehung zu deinem Kind."

Gerade der Rolle der Mutter wird eine besondere Aufopferung und Verantwortung zugeschrieben. Die patriarchalen Strukturen und Denkmuster geben uns weiblichen Eltern immer noch eine ganz besondere Portion an Erwartungen mit auf den Weg. Klar, als Mann darf man auch mal laut werden, kein Problem, aber als Frau soll man doch bitte freundlich lächeln und mit Leichtigkeit alle Herausforderungen des Familienlebens meistern. Und nebenbei soll man ja auch noch beruflich erfolgreich sein und gerne auch in die Jeans von vor den Kindern passen.

Gleichzeitig ist das Verständnis von Harmonie auch sehr kulturell geprägt. In Südeuropa oder Lateinamerika ist viel mehr akzeptiert als bei uns, dass es Konflikte gibt und dass sie laut sein dürfen. In Griechenland beispielsweise gehören solche Konflikte mehr zum Familienleben als hier in Deutschland. In einigen Ländern in Asien steht der Familienfrieden hingegen noch viel deutlicher über dem Wohl des Einzelnen, eine harmonische Familie ist ein großes Ideal.

Harmonie und ein zugewandtes Miteinander sind natürlich wertvoll. Problematisch wird es allerdings, wenn Harmonie so idealisiert wird, dass Konflikte verleugnet und wichtige Bedürfnisse verdrängt werden, um dieses Ideal nicht zu gefährden.

Denn nur, weil Konflikte geleugnet werden, heißt das nicht, dass sie nicht da sind. Die Konflikte bestehen trotzdem, nur schwelen sie auf eine verdeckte Art und Weise, die viel mehr Druck und Spannung erzeugt und für unsere Kinder besonders belastend ist. Sie spüren den Konflikt, der in der Luft hängt, doch es gibt keine Worte oder keinen Raum dafür und es entstehen „Double-Bind-Aussagen", die dazu

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

führen können, dass Kinder ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertrauen.

DOUBLE-BIND-AUSSAGE

Eine Double-Bind-Aussage ist eine Botschaft, die zwei widersprüchlichen Informationen transportiert. Ein Beispiel: Die Mutter ist am Telefon sehr aufgebracht, weint und wird laut. Das Kind kommt und fragt, was los ist. Die Mutter atmet einmal tief durch, setzt ein Lächeln auf und sagt, das Kind solle sich keine Sorgen machen, alles sei in Ordnung.

Das Kind nimmt in diesem Moment zwei widersprüchliche Informationen wahr. Auf der einen Seite sieht und spürt es, dass mit der Mutter etwas nicht stimmt, dass sie traurig und verärgert ist. Auf der anderen Seite hört es die Worte, dass alles gut ist. Das sind zwei Botschaften, die sich für das Kind widersprechen. Kinder neigen jedoch dazu, ihren Eltern mehr zu glauben als sich selbst – das ist evolutionär bedingt und sichert das Überleben. Wenn Kinder oft doppelten Botschaften ausgesetzt sind, entwickelt sich ein Misstrauen in die eigene Wahrnehmung. Generell entwickelt sich dann eine innere emotionale Unsicherheit, welchem Gefühl und welcher Aussage sie trauen können und welcher nicht.

Wenn Eltern emotional belastet sind, diese Belastung nicht weitergeben und auch nicht verunsichern wollen, helfen Sätze wie: „Ja, bei dem Anruf bin ich gerade sehr wütend geworden, jetzt brauche ich ein Glas Wasser und bespreche das nachher noch einmal in Ruhe mit Silke, und bin dann zuversichtlich, eine Lösung zu finden."

Die starke Idealisierung von Harmonie ist ein Phänomen, das auch bei Eltern zu finden ist, die ihre Kinder bedürfnis- und bindungsorientiert erziehen wollen. Eltern wollen ihre Kinder nicht mehr bestrafen, nicht mehr abwerten: Sie wollen mit ihren Kindern auf Augenhöhe sein. Doch heißt das, dass es keine Konflikte mehr geben darf?

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Im Gegenteil, das ist ein sehr häufiges Missverständnis: Gerade in Familien, die individuell auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder eingehen, gibt es Konflikte. Wenn nicht mehr starre Regeln und Hierarchien das Zusammenleben bestimmen, kommt es viel häufiger vor, dass die Anliegen und Bedürfnisse verschiedener Familienmitglieder nebeneinanderstehen. Konflikte sind also kein Zeichen von Versagen, sondern im Gegenteil signalisieren sie die Bereitschaft, Altes, das nicht geholfen hat, hinter sich zu lassen und offen zu sein für neue, friedvollere Wege.

Wer die alten Methoden von Bestrafung und Beschämung nicht mehr anwenden will, braucht eine neue Auseinandersetzung und ein Abwägen, um gemeinsam gute Wege und einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu finden.

Auch ich bin zu Beginn meiner Elternschaft in diese Falle getappt. Mein Ideal war: keine Machtkämpfe, keine Strafen und immer Friede, Freude, Eierkuchen. Gab es dann doch mal einen Konflikt, fühlte ich mich als schlechte Mutter. So machte ich in der schönsten gewaltfreien Sprache und im friedlichsten Ton mit viel Verständnis und Erklärungen „alles richtig“, und mein Kind wollte trotzdem nicht freiwillig vom Spielplatz nach Hause gehen. Boah, war das frustrierend. Und das ist das große Missverständnis:

- **Bedürfnisorientierung heißt nicht Konfliktfreiheit.**
- **Zugewandtheit bedeutet nicht ständige Harmonie.**
- **Auf Augenhöhe heißt nicht führungslos.**

Wenn nicht mehr starre Hierarchien und Regeln das Zusammenleben in der Familie bestimmen, sondern die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wichtig werden, kommt es häufiger zu Konflikten. Das darf so sein, Konflikte sind nicht die Gefahr für unser Zusammenleben. Im Gegenteil, sie sind Chancen für echte, stabile und vertrauensvolle Beziehungen. Es geht nur darum, Konflikte konstruktiv zu lösen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Durch die starke Idealisierung von Harmonie entsteht auch die Angst, nicht „dazuzugehören“ oder Abwertung zu erfahren, wenn man diesem Ideal nicht entspricht.

So wie religiöse Familienbilder und patriarchale Strukturen diese Idealisierung hochhalten, sind es auch Filme und soziale Medien, die uns deutlich vor Augen führen, dass wir im Alltag kläglich scheitern, wenn wir Konflikte mit unserem Kind haben, während alle anderen scheinbar mühelos diese harmonische Beziehung zu ihrem Kind führen. Aus diesem Gefühl heraus, als einzige Eltern zu versagen und mit den Konflikten allein zu sein, entsteht das Phänomen, dass alle schamhaft schweigen, niemand darüber spricht und alle die Konflikte verleugnen. Dabei ist ein offener und ehrlicher Umgang mit Konflikten so hilfreich. Konflikte mit dem Kind sind normal und kein Zeichen von Versagen.

In meinen Gruppenprogrammen „Expedition ins Vertrauen – bindungsstark Familie sein“, in dem wir einen sehr offenen und wertschätzenden Umgang mit Konflikten und dem Unperfekten haben, ist es für die Familien eine große Erleichterung, aus diesem Ideal herauszukommen und sich mit den Konflikten nicht mehr allein zu fühlen. Also lasst uns offen darüber reden: Ja, ich habe Konflikte mit meinem Kind und ja, das ist okay.

Wie geht es dir? Erkennst du dich auch in diesem idealisierten harmonischen Familienbild wieder, in dem Konflikte mit deinem Kind keinen Platz haben?

Vielleicht nimmst du gerade aus diesem Kapitel mit, dass du heute oder morgen, wenn du mit einem anderen Elternteil anderer Kinder in Kontakt bist, offen über einen Konflikt mit deinem Kind sprichst. Lass dich überraschen! Ich bin mir ziemlich sicher, dass du nicht abgewertet oder ausgegrenzt wirst, sondern dass eine Verbindung entsteht.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Auf einen Blick

Konfliktfreiheit als Utopie: Das Ideal der Konfliktfreiheit ist utopisch und schadet der Eltern-Kind-Beziehung mehr, als es ihr nützt.

Kulturelle Unterschiede: Es gibt große kulturelle Unterschiede in der Bewertung von Harmonie und Konflikt.

Doppelte Bedeutung verunsichert: Häufige Double-Bind-Aussagen können langfristig dazu führen, dass dein Kind sich selbst nicht mehr vertraut.

Falsch verstandenes Ideal: Bedürfnisorientierung bedeutet nicht Konfliktfreiheit, im Gegenteil: Dadurch, dass alle Bedürfnisse in der Familie ernst und wahrgenommen werden und alte Strafen und Abwertungen nicht mehr akzeptiert werden, kommt es regelmäßig zu Konflikten.

Gesellschaftlicher Druck: Patriarchale Strukturen, religiöse Familienbilder, Filme und Social Media unterstützen das falsche Bild der „harmonischen Familie“ und bauen einen großen Druck auf.

Schweigen brechen: Mach es anders, rede offen und wertschätzend über Konflikte zwischen dir und deinem Kind, das hilft, uns von dem Ideal der Konfliktfreiheit zu lösen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

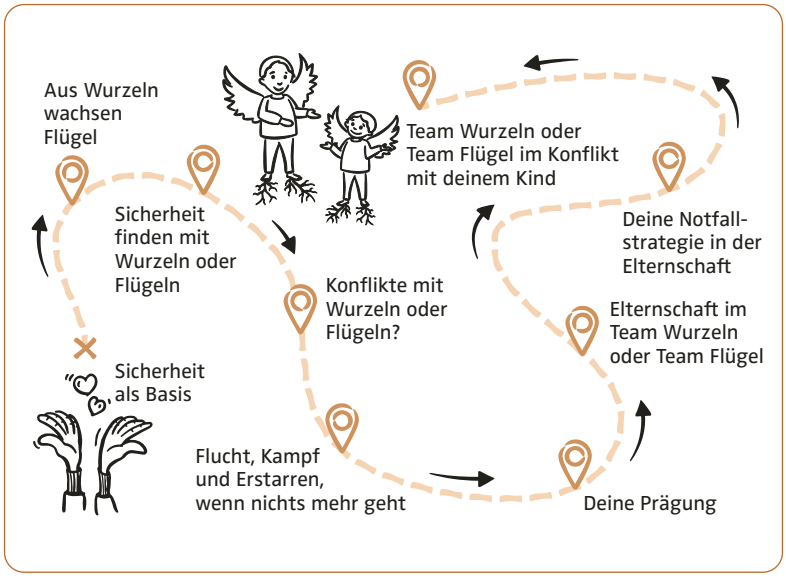
3. SCHRITT – ERKENNEN: SO FINDEST DU SICHERHEIT MIT WURZELN UND FLÜGELN

Im zweiten Schritt in diesem Buch ging es darum, verschiedene Strategien zur Konfliktvermeidung im Alltag zu erkennen. Sicherlich hast du dich selbst oder Personen aus deiner Herkunftsfamilie an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. In diesem Kapitel möchte ich dich mitnehmen auf eine Reise, auf der es um Sicherheit, Wurzeln und Flügel geht und auf der du spannende Erkenntnisse über dich selbst gewinnen darfst. Du kannst erfahren, ob es eher die Wurzeln oder die Flügel sind, mit denen du Sicherheit suchst – im Leben, in deiner Elternschaft und auch im Konflikt mit deinem Kind.

Sicherheit als Lebensbasis

Leben, überleben, darauf sind unser Nervensystem, unser Fühlen und unser Handeln ausgerichtet. Um körperlich und seelisch gesund zu sein, brauchen wir Sicherheit, emotionale und physische Sicherheit. Darüber hinaus wissen wir aus der Bindungs- und Entwicklungsforschung, dass diese äußere und innere Sicherheit entscheidend für eine gesunde Entwicklung, für Lernen, Glück und Wachstum ist. Wir können also sagen, dass Sicherheit die Basis und das grundlegendste Bedürfnis in uns allen ist.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



Die Wurzel-Flügel-Reise

Wenn wir nicht (emotional) sicher sind, können wir nicht ausreichend wachsen, nicht lernen, keine Freude empfinden, keine klaren Gedanken fassen und oft auch keine Nahrung aufnehmen und verdauen. Deshalb ist das Ziel unseres Handelns, Denkens und Fühlens in unsicheren Situationen, wieder Sicherheit zu erlangen. Konflikte können solche unsicheren Situationen sein.

Vielleicht möchtest du an dieser Stelle einmal in dich hineinspüren? Geht es dir auch so, wenn du einen Konflikt mit deinem Kind hast? Verunsichert dich das, kennst du das Gefühl der inneren Hilflosigkeit und auch der Angst um eure Beziehung?

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Auf einen Blick

Sicherheit als Grundbedürfnis: Innere und äußere Sicherheit sind elementar wichtig für das Überleben und Lernen und Wachstum

Sicherheit als Ziel: In unsicheren Situationen, also auch bei Konflikten, ist das Ziel immer, wieder Sicherheit zu finden.

Hilflosigkeit im Konflikt: Konflikte mit dem eigenen Kind können verunsichern, Angst um die Beziehung und Hilflosigkeit sind möglich.

Das Zusammenspiel von Wurzeln und Flügeln

Sicherheit braucht Bindung. Menschen brauchen Bindung und Halt, um wachsen zu können. Kinder brauchen die Verbindung zu mindestens einer Bindungsperson, die feinfühlig auf ihre Bedürfnisse eingeht und ihnen das Gefühl gibt: Hier bist du sicher und gut aufgehoben, so wie du bist. In meiner Arbeit spreche ich gerne von Wurzeln, die jeder von uns braucht.

Aus der Bindungsforschung wissen wir, dass aus dieser Sicherheit heraus das Bedürfnis entsteht, zu explorieren, sich auszuprobieren, zu wachsen, zu experimentieren, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Exploration und Selbstwirksamkeit sind die Flügel, die wir alle brauchen, um sagen und fühlen zu können: „Ich kann die Welt erobern und verändern, ich kann Fehler machen und mich anstrengen, um über mich hinauszuwachsen.“ Spielende Menschen sind für mich ein Bild für Exploration. Man vertieft sich mit Begeisterung und sieht einen Sinn im Ausprobieren, Experimentieren und Entwickeln von Geschichten, Ideen und Gedanken. Wurzeln und Flügel und das Zusam-

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

menspiel beider Elemente brauchen wir, um gesund zu wachsen und zu leben. Gleichzeitig sind **Verbundenheit mit anderen (Wurzeln)** und **Selbstwirksamkeit (Flügel)** zwei unterschiedliche Strategien, mit denen wir als Menschen Sicherheit suchen – schon Goethe hat sie so benannt.

Auf einen Blick

Wurzeln für Sicherheit, die Bedeutung einer starken Bindung: Gesundes Aufwachsen beginnt mit einer stabilen Bindung. Kinder brauchen einfühlsame Bezugspersonen, die ihnen Sicherheit geben.

Flügel durch Erkunden, Erforschen und Wachsen: Aus den Wurzeln der Sicherheit wachsen die Flügel und die Lust, sich zu entwickeln, zu wachsen und zu lernen. Exploration und Selbstwirksamkeit sind die Grundbedürfnisse, die hinter diesen Flügeln stehen.

Zusammenspiel von Wurzeln und Flügeln: Für ein erfülltes und gesundes Leben braucht es das Zusammenspiel von Wurzeln und Flügeln.

Sicherheit finden: Sowohl über die Wurzeln (Bindung) als auch über die Flügel (Selbstwirksamkeit) suchen Menschen Sicherheit.

„Team Wurzeln“ und „Team Flügel“

Sich sicher zu fühlen ist gerade bei Verunsicherung und Konflikten immer wieder das, worum es geht; bei allen Menschen. Nur der Weg, den man wählt, um sich sicher zu fühlen, der kann unterschiedlich sein. Wir können mit unseren Wurzeln und mit unseren Flügeln dafür sorgen, dass wir uns sicher fühlen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

- Verbundenheit und Nähe bedeuten Sicherheit. „Ich fühle mich sicher in Verbindung mit anderen Menschen.“
- Autonomie und Selbstwirksamkeit bedeuten Sicherheit. „Ich fühle mich sicher, wenn ich von niemanden abhängig bin und mein Glück selbst in die Hand nehmen kann.“

Alle Menschen nutzen mal die eine Strategie und dann mal die andere, und wenn du genauer schaust, wirst du wahrscheinlich spüren, dass die eine Strategie dir vertrauter ist und du sie häufiger nutzt als die andere. Der Weg, innere Sicherheit zu finden, bildet sich schon in unserer frühen Kindheit und hat etwas mit unserem Temperament und unseren Bindungserfahrungen zu tun.

Erkennst du dich in einem mehr als in dem anderen? Sind es eher deine Wurzeln, die dir Sicherheit geben, oder deine Flügel?

Wichtig ist mir, dass es da um keine Wertigkeit geht. Es gibt nicht den einen, den „besseren“ Weg. Wir alle haben Aspekte von Wurzeln und Flügel in uns, wir alle haben das Bedürfnis nach Bindung und das Bedürfnis nach Exploration in uns. Und gleichzeitig finden die meisten von uns sich in einer Strategie mehr wieder als in der anderen.

Ob wir eher mit unseren Wurzeln oder Flügeln Sicherheit suchen, entscheidet sich schon mit unseren ersten Bindungserfahrungen. Gleichzeitig bedeutet das nicht, dass das nicht veränderbar ist. Unser Gehirn ist plastisch und jede Beziehungserfahrung kann uns prägen. Jede Beziehung, die wir in unserem Leben eingehen, kann uns sichere Bindungserfahrungen vermitteln: eine Partnerschaft, eine tiefe Freundschaft oder eine pädagogische Fachkraft oder Lehrkraft und auch eine professionelle Beziehung in Therapie oder Coaching. Nur so ergeben Therapie und Coaching Sinn, hier können stabile und sichere Beziehungserfahrungen die Grundlage für Veränderung sein.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Auch ungünstige destruktive Beziehungserfahrungen im weiteren Leben können prägend sein, wie ein überkontrollierender und übergriffiger Chef, eine abwertende und strafende Lehrkraft oder ohnehin belastende Partnerschaften. Nach solchen ungünstigen Beziehungserfahrungen braucht ein Mensch Zeit und neue sichere Bindungserfahrungen, um wieder Sicherheit und Vertrauen aufzubauen.

Lass uns gerne noch ein Stück weiter auf die Reise gehen. Du darfst deine Wurzeln und Flügel noch besser kennenlernen und kannst dadurch auch dein Gefühl festigen, ob du dich eher im „Team Wurzeln" oder im „Team Flügel" zu Hause fühlst. Ich betone an dieser Stelle nochmal: Es geht dabei um keinerlei Wertung. „Team Flügel" und „Team Wurzeln" stehen gleichwertig nebeneinander.

Im Folgenden habe ich Wurzelaspekte wie Flügelaspekte aufgelistet. Gehe sie durch, wenn du magst vielleicht auch zwei- oder dreimal, und entwickle ein Gefühl dafür, welche Strategie dir vertrauter ist. Und ja, du wirst dich sowohl in den Wurzeln als auch in den Flügeln erkennen, doch wahrscheinlich in dem einen mehr als in dem anderen:

Wurzelaspekte

- Du kennst das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit oder sehnst dich danach. Einfühlungsvermögen ist eine deiner Stärken, du kannst dich gut in andere Menschen hineinversetzen und ihre Gefühle und Gedanken nachvollziehen.
- In Konfliktsituationen bleibst du in Kontakt, dir sind Harmonie und eure Verbindung wichtiger als recht zu haben.
- Oft machst du dir Gedanken darüber, was andere von dir denken, und hast Angst, abgelehnt zu werden.
- Für das Gefühl, dazuzugehören und anerkannt zu werden, bist du auch bereit, eigene Anliegen zurückzustellen, ein harmonisches Miteinander ist dir sehr wichtig.
- Du nimmst gerne Hilfe an und bietest anderen noch lieber deine Hilfe an.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

- Es fällt dir oft schwer, zu deiner Meinung zu stehen, die Angst vor Ablehnung hält dich davon ab.
- Du bist eher traurig und erschöpft als wütend.
- Du lachst gerne mit anderen und fühlst dich mit ihnen verbunden.

Flügelaspekte

- Unabhängigkeit steht für dich an erster Stelle, und die Freiheit, selbstbestimmt zu handeln, ist dir sehr wichtig.
- Du nimmst deine eigenen Interessen ernst und setzt dich aktiv dafür ein, wobei du Wert auf Selbstbestimmung legst.
- Der Austausch unterschiedlicher Meinungen und Ansichten liegt dir und du schätzt Diskussionen, die zu neuen Sichtweisen führen können.
- Deine eigenen Ziele verfolgst du zielstrebig und vertraust auch bei Herausforderungen auf deine Fähigkeiten.
- Es fällt dir leicht, Dinge oder Menschen loszulassen, wenn die Verbindung nicht mehr stimmt.
- Es fällt dir schwer, deine Verletzlichkeit zu zeigen, indem du um Hilfe bittest, doch du bist gerne für andere da.
- Du wirst eher wütend, als dass du dich traurig und hilflos fühlst.
- Du verlässt dich lieber auf dich selbst als auf andere.
- Du übernimmst schnell Verantwortung und es fällt dir schwer, Verantwortung abzugeben.
- Deine Fähigkeit, schnell und kompetent Lösungen zu finden, zeichnet dich aus.
- Du bist effizient und zielorientiert, wenn es darum geht, Herausforderungen zu meistern.
- In deinem Streben nach persönlichem Wachstum und Erfolg gehst du zielstrebig deinen eigenen Weg.

Was bringt es dir, dich mit diesem Thema intensiv zu beschäftigen? Es geht darum, dich selbst und deine Reaktionen und damit auch deine Gefühle und Bedürfnisse besser kennenzulernen. Dann wirst du selbst nicht so von ihnen überwältigt und kannst bewusster handeln.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Dabei ist es mir jedoch sehr wichtig, dass du sehr behutsam mit dir bist, achte auf dich. Tut es dir gut, dich mit deinen Wurzeln und Flügel auseinanderzusetzen?

Du bist jederzeit dazu eingeladen, eine Pause zu machen, in ein anderes Kapitel zu springen, dich zu bewegen oder vielleicht auch für einen Moment etwas ganz anderes zu machen.

ZWEI UNTERSCHIEDLICHE WEGE ZUM GLEICHEN ZIEL

Sara und Tina stehen vor einer ähnlichen Herausforderung. Die Kita schließt wegen Personalmangel früher, doch beide Mütter haben noch einen wichtigen Termin. Sara kontaktiert sofort ihre Schwiegermutter und ist sehr enttäuscht, dass diese wegen eines Friseurtermins nicht aushelfen kann. Am Abend überlegt sie mit ihrem Partner, wie sie die Situation am nächsten Tag lösen können, schließlich engagieren sie die Babysitterin. Da diese das Kind aber noch nicht so gut kennt, nimmt sie Kind und Babysitterin mit zum Termin.

Tina hingegen geht ganz anders mit der Situation um, nach einem kurzen Überraschungsmoment hat sie gleich drei verschiedene Pläne im Kopf, wie sie Termin und Kind ohne Unterstützung von außen hinbekommt.

Sara sucht also Verbindung und Unterstützung in herausfordernden Situationen und fühlt sich sicher, wenn sie das Problem nicht allein lösen muss. Tina hingegen verlässt sich in dieser Situation auf niemanden. Wenn ein Problem auftaucht, dann hilft ihr die eigene Selbstwirksamkeit, um wieder Sicherheit zu erlangen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Auf einen Blick

Zwei unterschiedliche Wege zur Sicherheit: Menschen haben zwei Hauptstrategien, um Sicherheit zu erlangen – Wurzeln (Sicherheit durch Beziehungen) und Flügel (Sicherheit durch Unabhängigkeit und Eigeninitiative). Diese Strategien hängen eng mit unseren Bindungsmustern und unserem Temperament zusammen.

Entstehung und Beeinflussbarkeit: Ob man sich eher mit Wurzeln oder Flügeln Sicherheit sucht, entscheidet sich in der eigenen Kindheit und ist gleichzeitig durch neue Bindungs- und Konflikterfahrungen veränderbar.

Welche Aspekte überwiegen? Du hast sowohl Flügel- als auch Wurzelaspekte in dir. Es geht darum, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Aspekte überwiegen.

Team Wurzeln: Menschen, die sich eher im Team Wurzeln wiederfinden, passen sich gerne an, sie können sich gut in andere hineinfühlen und es fällt ihnen häufig schwer, nein zu sagen.

Team Flügel: Menschen, die sich eher im Team Flügel erkennen, ist ihre Unabhängigkeit sehr wichtig, sie können sich für ihr Anliegen einsetzen und Grenzen setzen. Oft fällt es ihnen schwer, Verantwortung und Kontrolle abzugeben.

Erkenntnis statt Bewertung: Weder die Wurzeln noch die Flügel sind die bessere oder schlechtere Strategie, es geht hier nicht um die Bewertung der Strategie, sondern um die Erkenntnis. Sie hilft dir, dein Verhalten besser zu verstehen.

Achtsamkeit: Die Entdeckungsreise hin zu deinen Wurzeln und Flügeln und deinem Umgang mit ihnen kann auch starke Gefühle in dir auslösen. Gehe dein Tempo und mach gegebenenfalls Pausen, damit die Gefühle dich nicht überwältigen.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1744-5 (Print)
ISBN 978-3-8426-1745-2 (PDF)
ISBN 978-3-8426-1746-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt
Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.
Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat:	Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.
Covergestaltung:	ZERO, München
Covermotiv:	Shutterstock / Orfeev, OneyWhyStudio, JOJOSTUDIO, LightField Studios
Foto Umschlagrückseite:	© Sam Green
Satz und Grafiken:	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung:	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Richtig streiten, Konflikte liebevoll lösen

Wäre das nicht schön: ein harmonischer Familienalltag, in dem es nie Streit gibt und alle immer einer Meinung sind? „Quatsch!", sagt Kiran Deuretzbacher. In jeder gesunden Familie gibt es Konflikte, und das ist auch gut so. Denn gut geführte Konflikte sind der Wachstumsmotor für eine starke Bindung und ein liebevolles Miteinander. Warum vermeidest du Konfliktsituationen und weshalb ist das nicht gut für die Entwicklung deines Kindes? Was kannst du in konkreten Situationen sagen? Der Ratgeber liefert Wissen und praktische Übungen, mit denen ihr euer Familienleben ganz neu genießen könnt.

In 5 Schritten alte Verhaltensmuster durchbrechen

KIRAN DEURETZBACHER begleitet als Ergotherapeutin und Coach seit vielen Jahren Eltern dabei, sich selbst und ihre Kinder besser zu verstehen, einen gesunden Umgang mit großen Gefühlen zu lernen und Konflikte zu bewältigen. Mit ihrem Podcast und über Instagram bestärkt sie täglich viele Familien und pädagogische Fachkräfte. Kiran Deuretzbacher hat drei Kinder und lebt in Hannover.

Mit einem Vorwort von Nora Imlau

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1744-5

9 783842 617445 22,00 EUR (D)

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH