

Aus dem Machtkampf aussteigen

MARIELLE DONZÉ

Jedes Kind entwickelt sich auf seine eigene Art und Weise. Aber wie kann man sein Kind erziehen, seine Selbstständigkeit fördern, ohne ihm zu viel Macht zu geben? «Warum gehorcht mein Kind nicht?» «Warum hört es nicht zu?» «Warum überschreitet es ständig die Grenzen?» «Warum muss ich so oft laut werden?» Solche Fragen werden beim Elternnotruf* oft gestellt. Erziehung ist eine komplexe Aufgabe, die bei Eltern Unsicherheit und Hilflosigkeit hervorrufen kann. Die täglichen Familienkonflikte verlangen ihnen einiges ab. Dabei steckt oft Verzweiflung oder eine unangepasste Bewältigungsstrategie hinter dem aggressiven Verhalten des Kindes. Den haltgebenden Umgang damit zu finden, ist für Eltern schwierig. Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS sind in besonderem Masse gefordert, ihre Kinder in Momenten von Reizüberflutung, Stress und Hyperaktivität zu begleiten.

Wiederkehrende Eskalationen

Die Frage ist weniger, was Eltern tun sollen, wenn es eskaliert, sondern wie es dazu kommt und wie Konflikte möglichst schnell deeskaliert werden können. Dieser Artikel konzentriert sich auf vier treibende Elemente, die Eskalationen in der Familie fördern und verstärken: 1) Verunsicherung der Eltern; 2) Zweifel am eigenen Handeln; 3) Drohungen, wenn das Kind nicht gehorcht und 4) Machtspiele.

Als Frau Sommer und ihr Ehemann das erste Mal mit dem Elternnotruf

Kontakt aufnahmen, waren sie am Rand ihrer Kräfte. Sie erzählten am Telefon, dass bei ihrem 7-jährigen Sohn Jan vor Kurzem ADHS diagnostiziert worden sei, er sehr schnell wütend werde und unbeherrscht sei. Die Eltern berichteten verzweifelt, dass es keinen Tag gebe, an dem er nicht tobe, schlage und sie verbal bedrohe, bis er bekomme, was er wolle. Sie könnten nicht Nein sagen, ohne ein Drama zu verursachen. Besonders wenn sie seinen Spiel- und Filmkonsum reduzieren, würden die Konflikte zunehmen.

Im Rahmen des Beratungsangebots «Dranbleiben»**, das in den Büroräumen vom Elternnotruf stattfindet, haben wir zusammen mit Frau und Herrn Sommer zahlreiche Strategien entwickelt, um schneller und konstruktiver aus den täglichen Machtkämpfen mit Jan aussteigen zu können. Zum ersten Mal seit Langem konnten sie die Schwierigkeiten mit ihrem Sohn analysieren, ohne das Gefühl

*Elternnotruf

Der Elternnotruf ist ein 1983 gegründeter privater Verein, der politisch und konfessionell neutral ist. Der Verein betreibt ein 24-Stunden-Notruftelefon (0848 35 45 55) und berät Eltern, Verwandte und Bezugspersonen von Kindern in allen Erziehungs-, Eltern- und Familienfragen. Weitere Informationen zum Angebot finden sich auf www.elternnotruf.ch. Der Verein finanziert das Angebot über Spenden. Spendenkonto: 80-32539-6 (PC-Konto)

****Das Beratungsangebot «Dranbleiben» richtet sich im Speziellen an gewaltbetroffene Eltern, die von ihren Kindern beschimpft, bedroht oder gar körperlich angegriffen werden.**

zu haben, in der Erziehung ihres Kindes versagt zu haben. Der Fokus wurde auf die Handlungsmöglichkeiten gelenkt, um den Weg aus dem Machtkampf finden zu können.

Alte Verhaltensweisen überdenken

Eine Veränderung der alten Familienmuster geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Jede Familie muss ihren eigenen Weg finden und bereit sein, sich auf einen Prozess einzulassen. Frau und Herr Sommer berichteten von konkreten Situationen und dank zahlreichen Übungen und kreativem Experimentieren wurden gemeinsam neue Sichtweisen und Lösungsansätze entwickelt. Viel mehr als um Techniken geht es dabei um die innere Haltung, damit Eltern Auswege aus der Gewaltdynamik erarbeiten.

1) Verunsicherung Selbstregulation:

Ohne Selbstregulation kann man seinem Kind nicht helfen, sich zu beruhigen. Eltern haben für die Kinder eine Vorbildfunktion. Im Verlauf der Gespräche beim Elternnotruf wurde es Herrn Sommer zum ersten Mal bewusst, wie sehr er selbst die Konfliktlösung beeinflusst. Wenn er gereizt ist,

kann er die tiefe Frustrationstoleranz seines Sohnes nicht ertragen. Dank Übungen zur Selbstkontrolle besitzt er nun neue Werkzeuge, die er anwenden kann, wenn sein Kind provoziert und Grenzen testet.

Selbstachtung: Das Konfliktmanagement mit den Kindern gelingt nur, wenn die persönlichen Reserven aufgefüllt sind. Sich ganz auf das Kind zu konzentrieren, während man sich selbst vernachlässigt, wirkt sich meist negativ aus. Wie können Eltern ihre eigenen Akkus wieder aufladen? Wertschätzung ist eine innere Haltung, sich selbst und anderen gegenüber. Wertschätzende Eltern können ihre eigenen elterlichen Bedürfnisse von denen der Kinder unterscheiden, auch wenn sie diese nicht immer erfüllen können oder wollen.

Aktives Aushalten: Sobald Frau Sommer innerlich akzeptierte, dass es nicht immer darum geht, sich durchzusetzen, fing sie an, bewusst mit den Provokationen ihres Sohnes umzugehen. Sie schaffte es, erst einmal abzuwarten, ohne gleich zu denken, verloren zu haben. Wenn Jan heute «stört», gibt sie sich Zeit, die Ursache dafür zu finden.



Für sie war es ein neues Erlebnis, in Beziehung mit ihrem Sohn zu bleiben, ohne sofort eine Lösung zu suchen.

Loslassen:

Wenn die Erwartungen der Eltern an das Kind zu hoch sind oder die Vorstellungen zu eng, sind Enttäuschungen vorprogrammiert. Bevor Frau Sommer ihre Haltung ändern konnte, musste sie

zuerst das Bild des idealen Sohnes (ruhig, geduldig, fleissig, diszipliniert usw.) mit einem realistischeren Bild ersetzen. Sowie akzeptieren, dass Jan schnell reizbar und frustriert ist und dass sie ihr Ziel nicht erreicht, wenn sie ihn unter Druck setzt.



Kommunikation: Herr Sommer begann seine eigenen Kommunikationsmuster zu durchschauen und lernte, seine anerkennenden Worte nicht mit einem «Aber» kaputt zu machen. Das war nicht immer einfach.

2) Zweifel

Selbstvertrauen: Ein gewisses Mass an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen ist eine Grundbedingung für eine gesunde Bindung zum Kind. Die häufigen, heftigen Reaktionen ihres Sohnes bewirkten jeweils bei Frau Sommer, dass sie sich gelähmt fühlte und nicht mehr wusste, wie reagieren. Seitdem sie sich sicherer fühlt, lässt sie sich weniger provozieren und erkennt die Auslöser der Konflikte schneller. Dafür musste sie aber zuerst ihre inneren Ängste wahrnehmen und ihr Gefühl, «eine schlechte Mutter zu sein», überwinden.

Zuwendung: Jan trägt viele frustrierende Erfahrungen mit sich herum, die ihn sehr verunsichern. Darum ist es wichtig, ihm ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Ihn aufzufangen, auch wenn er ausrastet. Mitgefühl zu zeigen, auch wenn er sich nicht verhält wie erwartet.

3) Drohungen

Konsequenzen statt Drohungen: Drohen gehört oft zum Erziehungspertoire. Eltern drohen, damit das Kind gehorcht. Dies macht Kinder jedoch oft widerspenstig. Laisser-faire hingegen kann aus ihnen Tyrannen machen. Zahlreiche Eltern fühlen sich gezwungen, beim Streiten stets das letzte Wort haben zu wollen und somit keine Kompromisse einzugehen, was automatisch Frustrationen auslöst und Eskalationen zusätzlich verstärkt. Ideal wäre, Grenzen zu setzen, indem man das Kind motiviert, koope-

Konstruktive Autorität hat mit Führung, Klarheit, Stabilität und Halt zu tun, aber auch mit Zuwendung, liebevoller Fürsorge und eigener Gelassenheit.

rativ zu sein. Wenn dies nicht klappt, kann man Konsequenzen aufzeigen, aber möglichst ohne Drohung.

Autorität: Konstruktive Autorität hat mit Führung, Klarheit, Stabilität und Halt zu tun, aber auch mit Zuwendung, liebevoller Fürsorge und eigener Gelassenheit. Oft vergessen Eltern, dass gewisse Regeln gemeinsam erarbeitet werden sollten. Die Streitkultur kann sich jedoch nur verändern, wenn eine gewisse gegenseitige Akzeptanz vorhanden ist.

4) Machtspiele

Machtkampf: In einem Machtkampf wollen beide Parteien gewinnen. Ziel ist jedoch, sich in der Erziehung durchzusetzen, indem Eltern bewusst aus diesen Kämpfen aussteigen. Machtspiele haben immer einen hohen Preis, zudem rutscht man schnell in die Hilflosigkeit. Daher gilt: Nicht auf den Konflikt eingehen, insbesondere wenn beide Parteien wütend sind. Grenzen setzen, ohne sich auf einen Machtkampf einzulassen. Auslöser erkennen, bevor es eskaliert. Im Sinne des Ganzen agieren, das ist die Aufgabe der Eltern.



Ausstieg aus der Gewaltspirale: Wer Streit sucht, will oft Anerkennung. Einem gewalttätigen Kind sollte man deshalb mit Präsenz und Konsequenz, aber keinesfalls mit Gewalt und Machtkämpfen begegnen.

Versöhnungsgesten: Die Forschung über Eskalationsdynamiken zeigt, dass Versöhnungsgesten beruhigend wirken. Damit die Beziehung zu Jan nicht nur von Kampf und Konflikt geprägt ist, ist es notwendig, dass seine Eltern ihm Versöhnungsmöglichkeiten anbieten.

Medien: Alle Eltern setzen sich heutzutage mit dem Thema Medienkonsum

Wir können den Wind
nicht ändern, aber wir
können die Segel richtig
setzen.

Aristoteles

Lob, Anerkennung und eine ermutigende Haltung sind wichtig, um die Stärken des Kindes zu fördern.

auseinander. Da ADHS-Betroffene in ihrer Wahrnehmung besonders sensibel sind und oft eine grosse Impulsivität aufweisen, kann ein hoher Medienkonsum ihre Probleme verstärken. Die neuen Medien bieten einen aufregenden Zugang zum Wissen dieser Welt. Aber die Zeit, die Kinder damit verbringen, sollte begrenzt sein. Besonders für Kinder mit ADHS, die häufig im Hier und Jetzt leben und ein ganz anderes Zeitempfinden haben, ist der intensive Medienkonsum eine grosse Gefahr. Im Gespräch mit Herrn Sommer wurde klar, dass er selber ebenfalls sehr viel Zeit vor dem Fernseher verbringt. Nun widmet er in sich der Freizeit vermehrt gemeinsamen Aktivitäten mit Jan.

Die Ressourcen stärken

Frau und Herr Sommer waren zu Beginn der Beratung so auf die Symptome und Probleme ihres Sohnes fokussiert, dass sie seine Stärken nicht mehr sahen. Die nachvollziehbare Sorge über die Unbeherrschtheit ihres hyperaktiven Kindes dominierte alles. In der Beratung wurde Jan für die Lösungsfindung miteinbezogen. Was würde ihm helfen, wenn er wütend und frustriert ist? Es stellte sich heraus, dass er in solchen Momenten lieber in Ruhe gelassen werden wollte.

Dies wiederum half der Mutter, seine Anfälle weniger persönlich zu nehmen und ihren Automatismus zu unterbrechen, ihn sofort beruhigen zu wollen. Jan konnte also seinen eigenen, positiven Beitrag zur Lösungsfindung leisten.

Jan ist wie viele ADHS-betroffene Kinder mit Feuer und Flamme am Werk, wenn es um etwas geht, das ihm Freude bereitet. Sind Eltern mit dem Widerstand ihres Kindes konfrontiert, sollten sie sich überlegen, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit ihr Kind bereit ist, sich auf das Vorgeschlagene einzulassen. Oder sich fragen, welche Umstände dazu führen, dass das Kind sich verweigert. Nur dann können sie es optimal darin unterstützen, Strategien für den Umgang mit Wutanfällen herauszufinden. Lob, Anerkennung und eine ermutigende Haltung sind wichtig, um seine Stärken zu fördern.

Je sicherer Eltern sich sind, dass für sie der Weg der konstruktiven Autorität der bessere ist, umso leichter wird es sein, aus den Machtkämpfen auszusteigen und dem Kind nicht zu viel Macht zu überlassen.



Marielle Donzé
Psychologin FSP
Beraterin beim
Elternnotruf
Gestalttherapeutin