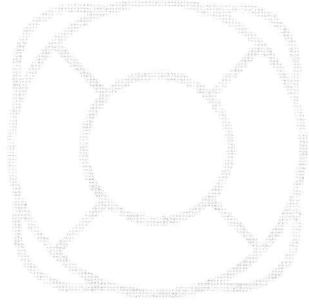


Haim Omer/Philip Streit

**Neue Autorität:
Das Geheimnis
starker Eltern**

Vandenhoeck & Ruprecht

Deeskalation oder die Kunst der Selbststeuerung



Tipps für die Ausübung wachsamer Sorge:

- Suchen Sie immer Kontakt zu Ihren Kindern. Intensivieren Sie diesen gerade in Zeiten problematischer Entwicklungen.
- Vernetzen Sie sich mit anderen Personen, bitten Sie sie um Hilfe und Unterstützung.
- Bleiben Sie im Gespräch mit anderen und besonders miteinander. Wenn Sie als Eltern keine gemeinsame Lösung finden, dann informieren Sie sich zumindest gegenseitig. Lassen Sie das Kind wissen, dass Sie einander informiert haben.
- Wenn Sie Hilfe suchen, tun Sie dies immer offen und informieren Ihr Kind über Ihre Schritte. Machen Sie das problematische Verhalten öffentlich und nutzen Sie die Chance, dass eine Schamerfahrung im Kontext der elterlichen Liebe durchaus auch einen Lernprozess anstoßen kann.
- Geben Sie immer der Form des offenen Dialogs den Vorzug oder vermitteln Sie einseitige, wertschätzende Botschaften, wenn das Kind nicht zum Dialog bereit ist.
- Bleiben Sie ruhig und stellen Sie Fragen, anstatt sich zu verteidigen oder Ihr Kind zu attackieren.
- Elterliche Aufsicht funktioniert dann am besten, wenn Sie ganz klar die Haltung vertreten, dass Sie als Eltern dazu berechtigt und verpflichtet sind, da Sie Ihr Kind nicht aufgeben können.



Als Martins Eltern gegen 20 Uhr vom Abendessen zurückkommen, ist noch alles ganz ruhig. Martin, 15 Jahre, ist in seinem Zimmer beschäftigt. Kaum bemerkt er, dass seine Eltern wieder da sind, herrscht er seinen Vater an: »Mach mir das Internet an, sorge sofort dafür, dass ich ins Netz komme!« Seine Mutter reagiert mit erhobener Stimme: »Nein, du bekommst keinen Internetzugang! Du hast es herausgefert, das ist nun die Konsequenz.« »Ich will sofort ins Internet«, schreit Martin seine Mutter an. Darauf Martins Vater: »Brülle deine Mutter nicht so an, du Lausebengel, dass du keinen Internetzugang hast, hast du dir selbst zuzuschreiben.« Martin protestiert laut und verpasst seiner Tür wütend einen Tritt, die nun eine weitere Schramme hat. Eine Woche darauf hat Martin noch immer kein Internet. Als seine Eltern von einem Spaziergang zurückkommen, schießt Martin wieder wie ein Blitz aus seinem Zimmer und fordert sich einen Internetzugang ein. Doch dieses Mal reagieren die Eltern anders. Sie bleiben ganz gelassen, begrüßen Martin freundlich und schweigen dann. Ruhig gehen sie in die Küche, bereiten das Abendbrot vor, setzen sich an den Küchentisch und bitten Martin dazu. Martin kommt wie durch ein Wunder zum Abendessen und es ergibt sich ein durchaus angenehmes Gespräch, in dem Martin erstmals seit Tagen erzählt, was er vor hat, getan hat und wie schwierig es ist, eine Lehrstelle zu finden. Martin hat nämlich die Schule abgebrochen und ist schon seit Wochen zu Hause. Auf einmal ist wieder ein bisschen mehr an Beziehung da.

Tanja, eine Ärztin, kommt am Nachmittag nach Hause und findet ihre 17-jährige Tochter Anna wieder vor dem Fernseher. Barsch fährt sie Anna an: »Hast du wieder keine Hausaufgaben gemacht?! Du weißt genau, wie schwierig es für dich in der Schule werden wird, wenn du nicht lernst.« Anna schießt sofort zurück: »Ob ich leme oder nicht, geht dich gar nichts an, und jetzt mache ich sowieso keine Hausaufgaben.« Tanjas Blutdruck steigt und ihr Puls rast, bis es ihr wieder einfällt: jetzt am besten gar nichts sagen und sich ruhig hinsetzen. »Erzähl mal, was los ist,« sagt sie dann nach einigen Minuten zu ihrer Tochter. Es stellt sich heraus, dass es mit dem Fach Französisch gerade ganz schwierig ist und Anna eigentlich dringend Hilfe braucht, die sie dann auch dankend von ihrer Mutter annimmt.

Jakob schlägt seine Schwester Lia. Energisch fährt die Mutter dazwischen und sperrt Jakob, den Fünfjährigen, umgehend in seinem Zimmer ein. Jakob tobt und schreit. Man hört, wie er Spielzeug auf den Boden schleudert und eine Vase zu Bruch geht. Da rastet auch Jakobs Mutter aus und versetzt ihm einen Klaps auf den Hintern. Jakob heult und die Mutter denkt sich: »Lange halte ich das nicht mehr aus, warum muss ich mir das mit Jakob jeden Tag antun?«

In herausfordernden Erziehungssituationen ist es einfach schwierig, gelassen zu bleiben. Ein Wort gibt das andere und unsere Kinder wissen ganz genau, wo sie uns erwischen können, wo unsere wunden Punkte sind und was das Fass zum Überlaufen bringt. Wir verlieren die Beherrschung, schreien, drohen und nicht selten kommt es auch zu Handgreiflichkeiten. Oft tut es uns nachher schrecklich leid, das nächste Mal versuchen wir (vermeintliche) Provokationen zu ignorieren, lassen einfach alles durchgehen und knallen nicht mehr mit der Peitsche. Passiert das öfter, droht eines verloren zu gehen: der Draht zu unserem Kind.

Aus Eskalationsspiralen aussteigen

Eskalationen gefährden die Eltern-Kind-Beziehung und zerstören langsam, aber sicher das Fundament, die Basis eines funktionierenden Familienmiteinanders. Begegnung ist nicht mehr so einfach möglich, es dominieren Kränkung, Abwertung und leider viel zu schnell auch Hassgefühle. Das passiert uns, obwohl wir wissen, dass eine positive Beziehung zu unserem Kind die Grundlage jeder gelingenden Entwicklung ist. Ohne Zugewandtheit kann keine vertraulose Nähe entstehen. Eskalationsprozesse reißen Eltern aus ihrer Selbstverankerung und lassen Probleme, die an sich beherrschbar wären, zu einer unaufhaltsamen Flut anschwellen.

Was können wir nun dagegen tun? Unser erstes Beispiel weist den Weg. Wenn es uns gelingt, uns zu beherrschen, uns nicht hinreißen zu lassen, zu warten und zunächst zu schweigen, dann eskalieren Situationen meist gar nicht. Dies umso weniger, je mehr es uns gelingt, zumindest innerlich eine klare Haltung einzunehmen und trotz allem liebevolle Gefühle für das Kind zu hegeln. Deeskalation und Selbststeuerung sind neben Präsenz und wachsamer Sorge die zweite wesentliche Säule elterlicher Selbstverankerung. Wer sich selbst beherrscht und kontrolliert, behält in schwierigen Situationen den Überblick und kann dem Kind als Anker dienen. Die Eltern bleiben so auf der sicheren Seite und sind um ein Vielfaches stärker und handlungsfähiger.

Es ist also essenziell, sich gerade dann, wenn Probleme sich aufzuschaukeln und zu eskalieren drohen, im Zaum zu halten und Ruhe zu bewahren. Das öffnet gerade in kritischen Momenten das Tor der Begegnung, ohne die eine konstruktive Auseinandersetzung nicht möglich ist. Wenn Eltern es lernen, sich aus Eskalationsspiralen zu befreien, gewinnen sie doppelt. Erstens schafft jede gelungene Deeskalation Raum für mehr Beziehung. Zweitens ist im Gegenzug weniger Platz für energieraubende Streitereien und Reibereien.

Wir wissen also, dass Ruhigbleiben in kritischen Situationen sehr viel stärkender ist und uns Eltern souveräner und zum besseren Anker macht. Aber wie gelingt uns das im Familienalltag?

Stressverarbeitung: Etwas Neurobiologie

Werfen wir einen Blick darauf, was sich im Gehirn abspielt, wenn Konflikte eskalieren bzw. abebben. Nehmen wir das Beispiel von Martin. Spätestens ab dem Zeitpunkt, ab dem Martin seine Eltern anschreit, reagiert in deren Gehirn ein kleines mandelförmiges Kerngebiet, Mandelkern oder Amygdala genannt. Die Amygdala reagiert auf alle neuartigen, unerwarteten Reize von außen mit dem Gefahrensignal Angst. Ganz automatisch und ohne Zutun unseres Bewusstseins wird analysiert, ob Gefahr droht und ob es sinnvoll wäre zu attackieren, zu flüchten oder aber zu ersticken.

Jedenfalls leitet die Amygdala durch ihre Verbindungen zur Hirnanhangsdrüse und zum Nebennierenmark eine innere Stressreaktion ein. Adrenalin und Cortisol werden bereitgestellt, die den Körper mit Energie versorgen, damit dieser reagieren kann. Bei unvermittelten Bedrohungen läuft diese Reaktion automatisch ab. Es kommt entweder zum Angriff oder zur Flucht. Üblicherweise werden aber die Erregungspotenziale der Amygdala sprichwörtlich vom emotionalen Grund des Gehirns in höhere Gehirnregionen geschickt, um dort analysiert, gehemmt bzw. angepasst zu werden, damit eine adäquate Reaktion stattfinden kann.

Dies gelingt manchmal besser und manchmal schlechter, je nachdem, wie viel Selbstkontrolle Eltern gelernt haben. Ganz oft ist es den Eltern nicht mehr möglich, aufsteigende Impulse zu hemmen, und Ärger- sowie Zornreaktionen schlagen ungehindert durch. Wichtig ist auch zu wissen: Ist der Bedrohungssreiz durch körperlichen oder seelischen Schmerz (Ausschlussandrohung) oder auf Grund einer Katastrophenreinschätzung des Großhirns (»Nicht schon wieder, um Gottes Willen!«) groß, wird der Einfluss des Großhirns tendenziell blockiert. Alles spielt sich nunmehr auf einer emotional eskalierenden Ebene ab. Dies ist das Muster der Impulskontrollstörung, die grundsätzlich bei jedem unerwarteten Reiz und jeder schwierigen Erziehungssituation auftreten kann.

Wie kommen wir nun dazu, dass wir ruhig und souverän auf erzieherische Herausforderungen antworten? Was muss im Gehirn passieren, damit wir die Energie und die Aktivierung durch die Stressreaktion sinnvoll nutzen und eine Balance zwischen der von Stresshormonen angestoßenen Dopaminproduktion und den regelnden Großhirneinflüssen herstellen können? Um gut mit anderen, in diesem Fall unseren Kindern, interagieren zu können,

- setzen wir auf das Bindungshormon Oxytocin. Wenn wir anderen liebenvoll begegnen, wird dieses ausgeschüttet und es beruhigt ungemein.
- setzen wir auf die zusätzliche Beruhigungskraft unseres parasympathischen Systems. Dies wird zusätzlich aktiviert, wenn es uns gelingt, uns in Momenten der Aufregung zurückzunehmen, also die unmittelbare Reaktion zu verzögern. Dies kann etwa durch das symbolhafte Innehalten oder einfach durch ein mehrmaliges langsames Ein- und Ausatmen geschehen. Dann passiert neurobiologisch Folgendes: Die aktivierende, über Dopamin vermittelte Kraft der Stressreaktion kann optimal mit kognitiven steuernden Prozessen des Großhirns verbunden werden. Das nennen wir dann Selbststeuerung und diese Selbststeuerung kann jeder lernen.

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle erwerben wir nach neurobiologischen Befunden von frühester Kindheit an. Entscheidend sind in diesem Zusammenhang unsere sozialen Erfahrungen. Ohne den anderen, ohne Bindung, Begegnung und Beziehung zum anderen gibt es keine Selbstkontrolle. Die Kunst der Deeskalation ist daher neurobiologisch gesehen nichts anderes, als auch in schwierigen Situationen aufkeimenden Stress adäquat einzusetzen, ihn zu nutzen, um in Beziehung zu bleiben und Beruhigungsmechanismen zu aktivieren. Dies alles ist erlernbar. Die Kunst der Deeskalation und der Selbststeuerung ist daher kein neurobiologischer Glückfall, keine Gabe, die dem einen in die Wiege gelegt worden ist und dem anderen nicht. Sie ist vielmehr vor allem das Ergebnis ruhiger, konsequenter, zugewandter und ausdauernder Beziehungsarbeiten.

Wege zur Deeskalation und Selbstbeherrschung

Wie schon eingangs festgestellt, wollen wir in herausfordernden Erziehungssituationen alles auf einmal machen: viel reden und schnell handeln – und das, obwohl wir in heller Aufregung und deswegen meist blockiert sind. Sieben Entspannungsmaßnahmen können dabei helfen, drohenden Eskalationen zu entgehen und sogar beziehungsstärkend zu agieren. Gehen wir diese Möglichkeiten der Deeskalation und der Selbststeuerung Schritt für Schritt einmal durch.

Verzögern Sie die Reaktion oder:

Schmieden Sie das Eisen, wenn es kalt ist

Elvira ist ganz aufgekratzt und wirft ihre Spielsachen herum. Alle sind schon ziemlich genervt, vor allem der Vater. Was aber tut nun die Mutter? Sie geht vor Elvira in Position, schweigt und blickt sie nur an. Anstatt loszuschimpfen, verzögert die Mutter ihre Reaktion.

Liam tobtt und schreit auch, weil sein Bruder Raffael nicht das tut, was er will. Die Eltern unterbrechen einfach ganz ruhig und sprechen erst Stunden später mit Liam über die Situation.

»Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist«, lautet der Grundsatz der verzögerten Reaktion. In der Hitze des Gefechts neigen wir nämlich dazu, zu beleidigen, zu provozieren, zu eskalieren. Auch Diskussionen sind in solchen Momenten meist nicht förderlich. Zu leicht werden wir laut, vergreifen uns im Tonfall, verlegen uns aufs Drohen oder Rechtfertigen. Im Nachhinein tut uns das manchmal sehr leid. Auch wenn wir nicht gleich lospoltern, können wir dem Kind ganz deutlich zu verstehen geben, dass dieses Verhalten nicht in Ordnung war, besonders dann, wenn wir klarmachen, dass wir nicht einfach kleingenieben. Toben und Belehren lenken nur davon ab, hier und jetzt beharrlich unseren Standpunkt zu vertreten. Ein Innehalten ermöglicht es dem Kind, sich zu beruhigen und über die

Situation nachzudenken. Unterstrichen wird diese Haltung durch die folgenden Worte: »Dieses Verhalten akzeptieren wir nicht, wir werden darauf zurückkommen. Inzwischen nehmen wir gern deine Vorschläge entgegen.« Dies spricht den Verstand des Kindes an, anstatt sein emotionales System noch weiter in Aufruhr zu versetzen. Auch uns selbst hilft diese Vorgehensweise, uns zu beruhigen, da wir nicht nur dem Kind, sondern auch uns klar machen, dass Probleme nicht einfach unter den Teppich gekehrt werden. Diese Sicherheit verhilft uns zu Selbstkontrolle.

Jonas hat am Vormittag in der Biologiestunde so gestört, dass der Unterricht abgebrochen wurde. Dank des guten Drahts zur Schule sind die Eltern schon informiert. Als Jonas nach Hause kommt, fährt die Mutter nicht sofort wild auf ihn los: »Was hast du nur wieder in der Schule angerichtet? So kann das nicht weitergehen!« Sie kann, da sie ihre Reaktion bereits verzögert hat und Jonas nicht gleich in der Schule empört angerufen hat, fragen: »Erzähl mir bitte von der Schule. Es hat ja irgendeinen Vorfall gegeben, was war denn da los?« Nun kann es durchaus sein, dass Jonas keine Antwort gibt. In dem Fall kann die Mutter in aller Ruhe sagen: »Wir werden diesen Vorfall heute am Abend besprechen.« Dies sollte auch dann geschehen, wenn das Kind angibt, sich nicht an die Geschehnisse zu erinnern.

Durch diese Art der verzögerten Reaktion, des Aufschubs kann das Kind eigentlich gar nicht anders, als selbst Überlegungen anzustellen. Durch das Einbeziehen des Kindes können ganz neue Möglichkeiten entstehen und Lösungen gefunden werden. Darüber hinaus beweist die Tatsache, dass die Eltern wirklich auf das Thema zurückkommen, dass sie an der Sache dranbleiben. Wenn Ihr Kind sich beklagt: »Was wärmt ihr eigentlich immer wieder diese Geschichte auf? Ich habe sowieso schon alles vergessen!«, können Sie ruhig antworten: »Wir haben aber nichts vergessen, weil wir an dir und deinem Leben interessiert sind!« So eine Antwort kann zwar das Kind ein bisschen beunruhigen, es aber auch tief im Herzen glücklich machen: »Ich

bin meinen Eltern wichtig!« Dies ist die Logik der Regel, dass wir das Eisen am besten dann schmieden, wenn es kalt ist.

Kommunizieren Sie wertschätzend und konstruktiv

Sarah hat einer Schulkameradin das Hausaufgabenheft zerrissen und ist der Lehrerin frech gekommen. Als Sarahs Vater das erfährt, bleibt er ganz ruhig. Als Sarah nach Hause kommt, begrüßt er sie freundlich und lässt sie zu Hause ankommen, anstatt sie gleich mit dem Vorfall zu überfallen. Dem Vater gelingt es, mit Sarah ins Gespräch zu kommen. Sie reden locker über die tolle Turnstunde, bei der Sarah beim Völkerballspiel fulminant mitgespielt hat, und die gute Deutschnote. Dieser Einsatz lohnt sich! Da ist plötzlich eine Verbindung da, eine Resonanz zwischen Sarah und ihrem Vater. Nun, da die Stimmung gut ist, fällt Sarahs Vater folgende Frage nicht schwer: »Erzähl mal, was war denn heute in der Mathestunde los?« Sarahs Vater sagt nicht: »Warum hast du heute in der Mathestunde deiner Freundin das Heft weggenommen und die Lehrerin angeschrien?« Er fragt nach dem Sachverhalt und lässt ihn sich genau schildern. So kann Sarah mit eigenen Worten beschreiben, was passiert ist. Das nächste Mal stehen die Chancen gut, dass Sarah nicht gleich ausflippt, wenn ihr in der Schule etwas gegen den Strich geht. Und dies ganz ohne Schelte des Vaters.

Wertschätzende Kommunikation dient dazu, Kinder oder Jugendliche in schwierigen Situationen durch wohlwollende Äußerungen zu überraschen und ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge als die Konfrontation zu lenken. »Verbinden und Umleiten« heißt die Kommunikationstechnik, die der amerikanische Kinder- und Neuro-psychiater Daniel Siegel entwickelt hat. Man sagt zum Beispiel zu Otto, der in eine Rauferei verwickelt ist, was für ein tolles Hemd er anhat, wo das wohl her ist und wie großartig es zu seinem restlichen Outfit passt. Otto ist ganz hingerissen und lässt sich ablenken. Die Sache ist damit natürlich nicht vergessen, sondern kann bei geeigneter Gelegenheit adäquat besprochen werden. Wertschätzende

Kommunikation konfrontiert nicht, sondern eröffnet den Beteiligten Möglichkeiten, ihre Sicht der Dinge darzustellen. Wertschätzende Kommunikation konzentriert sich auf die Sache und gibt dem Großhirn des Kindes die Chance, regulierend einzugreifen. »Stimmt die Beziehung, kann man einander alles sagen«, weiß der Volksmund und er hat Recht.

Wie können Sie nun wertschätzend kommunizieren? Folgende Vorschläge haben wir, die besonders hilfreich sind, wenn das Eisen schon abgekühlt ist:

- Nähern Sie sich Ihrem Kind immer behutsam, wenn Sie auf das problematische Verhalten zurückkommen wollen.
- Beginnen Sie das Gespräch immer mit einer positiven Bemerkung über das Kind, sein Aussehen oder Tun.
- Verteilen Sie Komplimente und sparen Sie nicht an Gesten der Aufmerksamkeit.
- Zeigen Sie sich neugierig, konstruktiv und interessiert. Verteidigen Sie sich nicht, wenn Sie sich angegriffen fühlen.
- Übrigens: Sie spüren, wenn Sie wertschätzend sind.

Betonen Sie das Wir, nicht das Ich und Du

Flora, 14 Jahre, will nicht mehr in die Schule gehen und sperrt sich in ihrem Zimmer ein. Auch zum Frühstück kommt sie nur selten. Sie verdunkelt den Raum und will von nichts wissen. Die Mutter ver sucht es mit Ich-Botschaften »Ich will dir sagen, dass ...« – und da rutscht ihr schon das Du heraus »... du das nicht machen kannst.« Solche Du-Botschaften werden schnell als Schuldzuweisung verstanden und können wie Peitschenhiebe wirken. Flora vergräbt sich nur noch mehr, besonders nach der Äußerung: »Das kannst du deinem Vater nicht antun, dich so zu verweigern.« Die Eltern von Flora setzen sich zusammen und beraten sich auch mit Onkel und Großmutter. Gemeinsam gehen die Eltern dann in einem günstigen Moment auf Flora zu und sprechen sie an: »Wir haben uns Gedanken gemacht, wir sorgen uns um dich, deshalb wollen wir gemeinsam eine gute Lösung für das Schulproblem finden.«

Kommunikation konfrontiert nicht, sondern eröffnet den Beteiligten Möglichkeiten, ihre Sicht der Dinge darzustellen. Wertschätzende Kommunikation konzentriert sich auf die Sache und gibt dem Großhirn des Kindes die Chance, regulierend einzugreifen. »Stimmt die Beziehung, kann man einander alles sagen«, weiß der Volksmund und er hat Recht.

Wie können Sie nun wertschätzend kommunizieren? Folgende Vorschläge haben wir, die besonders hilfreich sind, wenn das Eisen schon abgekühlt ist:

- Nähern Sie sich Ihrem Kind immer behutsam, wenn Sie auf das problematische Verhalten zurückkommen wollen.
- Beginnen Sie das Gespräch immer mit einer positiven Bemerkung über das Kind, sein Aussehen oder Tun.
- Verteilen Sie Komplimente und sparen Sie nicht an Gesten der Aufmerksamkeit.
- Zeigen Sie sich neugierig, konstruktiv und interessiert. Verteidigen Sie sich nicht, wenn Sie sich angegriffen fühlen.
- Übrigens: Sie spüren, wenn Sie wertschätzend sind.

Flora, 14 Jahre, will nicht mehr in die Schule gehen und sperrt sich in ihrem Zimmer ein. Auch zum Frühstück kommt sie nur selten. Sie verdunkelt den Raum und will von nichts wissen. Die Mutter ver sucht es mit Ich-Botschaften »Ich will dir sagen, dass ...« – und da rutscht ihr schon das Du heraus »... du das nicht machen kannst.« Solche Du-Botschaften werden schnell als Schuldzuweisung verstanden und können wie Peitschenhiebe wirken. Flora vergräbt sich nur noch mehr, besonders nach der Äußerung: »Das kannst du deinem Vater nicht antun, dich so zu verweigern.« Die Eltern von Flora setzen sich zusammen und beraten sich auch mit Onkel und Großmutter. Gemeinsam gehen die Eltern dann in einem günstigen Moment auf Flora zu und sprechen sie an: »Wir haben uns Gedanken gemacht, wir sorgen uns um dich, deshalb wollen wir gemeinsam eine gute Lösung für das Schulproblem finden.«

Das Wir in diesen Botschaften kann variabel sein: Einmal bedeutet es »dein Vater und ich«, ein anderes Mal »die Lehrerin und ich«, oder »Opa, Oma und ich« oder »einige andere Eltern deiner Schulkameraden und ich«. Wir-Botschaften tragen ganz offensichtlich einen bestimmten Zauber in sich. Sie wirken deeskalierend: Probieren Sie es aus. Es gibt drei Gründe, warum Wir-Botschaften Situationen entspannen und Eltern stärken:

- Wir-Botschaften wirken weit weniger abwertend und vernichtend. Sie sind eine klare Ansage der Eltern an das Kind.
- Wir-Botschaften lassen Eltern nicht allein darstehen. Sie stehen für ein gemeinsames Auftreten. Das stärkt und legitimiert Maßnahmen. Wenn dann noch die Beziehung stimmt, schafft dies eine gute Basis für eine konstruktive Auseinandersetzung.
- Wir-Botschaften enthalten eine implizite Einladung an das Kind, sich als Teil von diesem Wir zu betrachten.

Geben Sie Fehler zu und korrigieren Sie sie
 Der 13-jährige Julian provoziert wieder einmal seine Mutter. Der Vater kommt nach Hause und nimmt ihm im Affekt den Computer, das Handy – Julian tenoiert zur Spielsucht – und was sonst noch von Julian herumliegt, weg. Er beschimpft Julian und weist ihn heftig zurecht. Julian ist wütend und traurig und weiß ganz genau, was er jetzt tun will: wegrennen! Und so ist er auch schon zur Tür hinaus, eilt zum nächsten Bahnhof und fährt 50 Kilometer in den Süden zu seinem Onkel, der auf die Eltern nicht sonderlich gut zu sprechen ist. Die Situation ist sehr angespannt, erst recht, als die Verwandten anrufen, was die Eltern Julian denn angetan hätten. Zum Glück kommt der Firmate mit Julian ins Gespräch und bietet seine Vermittlungsdienste an. Die Eltern ringen sich durch, Julian zu bitten, zurückzukommen, und sagen: »Es tut uns leid, wie wir uns verhalten haben, das war ein Fehler, besonders dass wir so abwertend über dich gesprochen haben.« Julian kommt erleichtert und gern nach Hause.

Viele Eltern haben Angst davor, Fehler zuzugeben, weil sie denken, dass sie das in den Augen ihrer Kinder schwächt. Wir vertreten hier eine andere Position: Fehler zuzugeben setzt nicht herab, sondernzeugt von der Bereitschaft, über das eigene Verhalten nachzudenken und bereit zu sein, Schaden zu begrenzen und wiedergutzumachen. Gerade eine Wiedergutmachung kann Wunder wirken. Starke Eltern, die bereit sind, Fehler einzugehen, ernüthen von ihrem Kind in Zukunft noch mehr Respekt!

Fehler einzuräumen heißt nicht, das elterliche Gesicht zu verlieren, sondern ist ein ganz klarer Beziehungsimpuls und ermöglicht Begegnung und neue konstruktive Gespräche. Das heißt natürlich nicht, dass Sie Ihre ursprüngliche Position, nämlich Ihr Nein zu einem bestimmten Verhalten des Kindes, aufgeben. Sie korrigieren sich einfach, wenn Sie mit Ihrer Reaktion möglicherweise über das Ziel hinausgeschossen sind. Probieren Sie es aus und schaffen Sie berührende Begegnungs- und Kommunikationsmöglichkeiten. Kinder schätzen dies sehr und Sie brauchen Ihre grundsätzlichen Handlungen nicht aufzugeben.

Beharren Sie, anstatt zu besiegen

Anita, 15 Jahre, hat ihre Oma maßlos beleidigt. Ihr Vater wird fuchsteufelswild und fährt sie an. »Du entschuldigst dich sofort bei Oma und hilfst ihr eine Woche im Haushalt.« Anita antwortet frech: »Einen Teufel werde ich tun!« Darauffhin setzt es vom Vater eine Ohrfeige und eine austüftliche Standpauke. Wütend und aufgelöst verlässt Anita das Zimmer. Wochenlang bleibt das Verhältnis zwischen Anita und ihrem Vater sehr unterkühlt. Der Vater fühlt sich verpflichtet, Anita zum Nachgeben zu bewegen.

Die Idee, dass sich das Kind, besonders nach einem Fehlverhalten, dem Willen der Eltern beugen muss, bringt meist nicht weiter und wirkt ebenfalls eskalierend. Gerade für Jugendliche sind elterliche Versuche, eine Unterordnung zu erzwingen, oft eine vernichtende Erfahrung. Sie fühlen sich in ihrem Selbstwert und ihrer Integrität

bedroht und werden die nächste Gelegenheit nutzen, sich zu rächen – auf die eine oder andere Weise. Weitere Krisen sind vorprogrammiert, fühlen sich doch Eltern und Kind in die Ecke gedrängt. Eine der wichtigsten Deeskalationsmechanismen ist die Verinnerlichung des Satzes: »Wir müssen unsere Kind nicht besiegen, wir müssen nur auf unserem Standpunkt beharren.«

Gerade bei rebellischen Kindern haben wir keine Chance, ihnen unseren Willen aufzuzwingen. Sie werden vielleicht zunächst darauf eingehen, aber dann schlägt das Imperium zurück und der Machtkampf beginnt erst so richtig. Beharren heißt Geduld zu haben, die Beziehung zu pflegen, immer wieder auf problematische Punkte zurückzukommen und klar Position zu beziehen, ohne auf eine Kapitulation des Kindes abzuzielen. Schaffen Sie Möglichkeiten der Begegnung und verhindern Sie Möglichkeiten der Auseinandersetzung.

Finden Sie die Auslöser, die Sie und Ihr Kind auf die Palme bringen

Florian, 18 Jahre, kassiert einen Strafzettel nach dem anderen, die Polizei gleich direkt nach Hause bringt. Dem Vater reicht es, er stellt seinen Sohn zur Rede. Dieser sagt nur: »Was willst du denn jetzt schon wieder, Dicker?« Der Vater, statliche 120 Kilo schwer, wird rasend.

Unsere Kinder kennen eines ganz genau: unsere wunden Punkte, an denen sie uns treffen und wahnsinnig machen können. Es ist ihr Weg, sich in schwierigen Situationen gegen ihre Eltern zu behaupten. Angreifbar werden wir, wenn es um unsere Disziplinlosigkeiten, unsere mangelnde Vorbildfunktion im Alltag geht. Das können die Flasche Wein am Abend, die langen Arbeitszeiten, die ständigen Tiefkühlpizzen sein. Abgesehen davon bieten sich natürlich auch Bemerkungen über persönliche Eigenarten oder einfach Äußerlichkeiten an, um andere auf die Palme zu bringen. Jeder von uns, Eltern und Kinder, hat solche wunden Punkte, die sich dazu eignen, Streits eskaliert zu lassen.

Es gibt eine einfache Übung, diese wunden Punkte zu identifizieren: Fragen Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner, ob sie bzw. er Ihnen ein paar Verhaltensweisen und Stichwörter nennen kann, bei denen das Kind sicher ausfliept. Ihr/ihm werden garantiert ein paar Beispiele einfallen. Fragen Sie dann Ihr Kind, in welchen Situationen es sofort auf hundertachtzig ist. Wenn ihm in diesem Moment nichts einfällt, bieten Sie Ihrem Kind an, Ihnen in der nächsten kritischen Situation die Gründe für seinen Ärger sofort zu nennen. Sie können Ihren Partner auch bitten, Ihnen Dinge zu nennen, mit der er/sie Sie sicher verrückt machen kann. So finden Sie höchstwahrscheinlich Auslöser (Trigger), die eine Eskalation verursachen können. Manchmal finden Sie auch nichts, aber die Tatsache, prinzipiell gemeinsam darüber gesprochen zu haben, deeskaliert deutlich.

Setzen Sie Beziehungsgesten ein

Was sind Beziehungsgesten und welche Rolle spielen sie für die Deeskalation? Beziehungsgesten sind vereinfacht gesagt kleine Nettigkeiten, die Eltern ihren Kindern unabhängig von der jeweiligen Situation angedeihen lassen: beispielsweise ein Kompliment, ein Wort der Zuwendung, ein Lieblingsessen. Wie Beziehungsgesten systematisch eingesetzt und angewandt werden können, werden wir im siebenten Kapitel darstellen. Für Eskalation und Deeskalation gilt: Je mehr eine Situation eskaliert, desto weniger Platz gibt es für Beziehung. Konflikte fressen Beziehungen auf. Übernehmen Eltern nun die einseitige Initiative in Form einer wertschätzenden Beziehungsgeste, hat das potenziell eine sehr förderliche Wirkung. Warum? Zum einen, weil wir das Kind damit positiv überraschen, zum anderen zeigt es noch etwas anderes: Der Streit überlagert nicht alles. Dadurch, dass Eltern Beziehungsgesten initiieren, konzentrieren sie sich auf die Gefühle der Zuneigung, die sie ihrem Kind gegenüber hegen, und die sie vielleicht durch die ständigen Reibereien schon fast vergessen haben. Auch beim Kind, obwohl es das vielleicht nicht immer zugibt, kommt an: Meine Eltern haben mich gern und sind an einer guten Beziehung zu mir interessiert.

Vielelleicht fällt es Ihnen als Eltern schwer oder Sie halten es gar für unmöglich, gerade in einer solch angespannten Lage Gesten der Zuneigung zu zeigen. Vielleicht haben Sie auch Angst, dadurch schwach zu wirken. Sie können sich in dem Fall sagen: Ein gebrochenes Bein muss eingegipst werden und Gips ist auch keine natürliche Sache. Genauso benötigt eine zerbrochene Beziehung Gips, auch wenn Ihnen dies zunächst befremdlich vorkommt. Es mag vielleicht sein, dass Ihnen liebevolle Gesten im ersten Moment noch nicht leicht von der Hand gehen, aber am nächsten Tag kann das schon ganz anders sein. Sie entsprechen damit den beiderseitigen Wünschen und Sehnsüchten nach Beziehung. Das heißt: Keine Scheu vor einer sanften Annäherung, auch wenn sie Ihnen zunächst noch fehl am Platz vorkommt. Sie stärken damit immer sich selbst und die Begegnung. Weit entfernt davon, Sie zu schwächen, signalisieren Gesten der Zuneigung, dass Sie sich von Konflikten das Heft nicht aus der Hand nehmen lassen und sich nicht durch die Provokationen von Ihrer liebenden und sorgenden Haltung abbringen lassen. Das folgende Beispiel zeigt, wie stärkend Beziehungsgesten sein können.

Paul, 14 Jahre, spielt in einer Tour Computer und reagiert äußerst verärgert, wenn ihn jemand in seinem Zimmer stört. Da klopft die Mutter an der Tür: »Paul, ich habe dir eine Kokostorte gemacht.« Diese mag Paul liebend gern. Trotzdem knurrt er: »Ich will jetzt keine Kokostorte, lass mich allein!« Die Mutter antwortet darauf: »Ich stelle dir deine Kokostorte in die Küche, du kannst sie dann essen, wann immer du willst.« Daraufhin Paul: »Ich will keine Torte und esse sie auch nicht!« Die Mutter sagt ruhig, ohne zu drängen: »Ich habe sie für dich gemacht, weil ich dich liebe, aber ich kann dich nicht zwingen, sie zu essen.« Paul zeigt Willensstärke und isst keine Kokostorte. Am nächsten Wochenende backt die Mutter wieder eine und fragt ihn das Gleiche. Diesmal hat sie schon ein Lächeln auf den Lippen. Warum? Weil sie weiß, dass Paul in einem Dilemma steckt: Er liebt Kokostorte, aber sein Stolz verbietet es ihm jetzt in dieser Situation, sie zu essen. Vielleicht wird er sich, wenn die Mutter außer Sicht ist, in die Küche

schelichen und ein Stück nehmen. Wir meinen, dass der Lieblingskuchen im Magen des Kindes gute Beziehungsarbeit leistet. Dazu kommt, dass die Mutter diese Situation souverän gemeistert hat.

Das »heimliche« Essen der Kokostorte kann als Indikator für eine Verbesserung der Beziehung angesehen werden, aber das ist nicht das Entscheidende.

Maßgeblich ist, dass wir Eltern selbst entscheiden können, wann wir eine Beziehungsgeste einsetzen. Das hängt nicht von den Reaktionen unseres Kindes ab. Wir können der Beziehung dann etwas Gutes tun, wenn wir es für sinnvoll und richtig erachten oder einfach nur, um gute Momente im Miteinander zu schaffen. Das ist starke Elternschaft: Wir ergreifen liebenvoll die Initiative, anstatt unsere Zuneigung vom Verhalten des Kindes abhängig zu machen.

Es gibt noch viele andere Beziehungsgesten, die Eltern stärken und positive Auswirkungen auf die Beziehung haben: ein gemeinsamer Spieleanfang, ein Kinobesuch, ein Dabeisein beim Training, ein Mitbringsel oder einfach nur ein nettes Wort. Beziehungsgesten zeigen Ihrem Kind, dass es für Sie noch viel mehr gibt, als sich über die Auseinandersetzungen oder über die Sturheit Ihres Kindes zu ärgern. Gesten der Wertschätzung entziehen dem Konflikt den Boden und zeigen Lösungsmöglichkeiten auf. Unsere Empfehlung ist daher: Seien Sie einmal am Tag freundlich zu Ihrem Kind und schenken Sie ihm eine Beziehungsgeste. Wichtig ist, dass Beziehungsgesten nicht in teure Geschenke ausarten. Dem Kind das neueste Handymodell zu kaufen, sieht eher nach einem Bestechungsversuch als nach einer Beziehungsgeste aus.

Ist Deeskalation erlernbar?

»Alles gut und schön, nun habe ich viele Tipps bekommen, aber wenn ich die Wut im Bauch habe, dann gehen die Pferde oft mit mir durch ... Wie soll ich mich da kontrollieren und deeskalieren? Eigentlich bezweifle ich, dass ich das wirklich lernen kann«, meinen

viele Mütter und Väter, wenn sie das erste Mal von der Idee der Deeskalation hören. Sie sind grundsätzlich begeistert, wissen aber nicht, wie sie es anstellen sollen. Kann man Deeskalation wirklich erlernen?

Auch wenn Sie sich als hoffnungslosen Choleriker beschreiben würden: Deeskalation und Selbstkontrolle sind erlernbar. Alles, was Sie brauchen, ist ein bisschen Zeit, Achtsamkeit gegenüber sich selbst, den anderen und der Situation gegenüber sowie wiederholtes Üben.

Es beginnt damit, dass Sie klein anfangen, in sich selbst hineinhören und Ihre eigenen Reaktionen auf verschiedene Situationen beobachten. Sie merken dann möglicherweise, dass Sie manche Punkte innerlich so aufbringen, dass Sie unversöhnlich sind. Übermitteln Sie sich zunächst selbst eine Versöhnungsbotschaft, beispielsweise: »Diese Verhaltensweisen bemerke ich bei mir, sie bringen mich nicht unbedingt weiter, aber sie gehören zu mir dazu.«

Sind Sie dann weiter achtsam gegenüber Dingen, die Sie besonders aufregen und ärgerlich machen. Versuchen Sie diese Auslöser in aller Ruhe herauszufiltern und für sich festzuhalten. Dies gelingt am besten in Momenten der Entspannung und von einer entfernten Warte aus. Versuchen Sie der Frage auf den Grund zu gehen, ob bestimmte Punkte bei Ihnen immer bestimmte Reaktionen auslösen oder ob sich dieses automatisierte Programm stoppen lässt.

Beschäftigen Sie sich dann mit der Frage, was Sie in herausfordernden Situationen beruhigt, etwa einen Schritt zurücktreten, an etwas anderes denken oder tief ein- und ausatmen. Verbinden Sie einen Auslösereiz nun einfach nicht mehr mit einer negativen impulsiven Reaktion, sondern mit einer Ihrer Beruhigungsreaktionen. Immer dann, wenn Sie bemerken, dass Sie beginnen, sich aufzuregen, atmen Sie beispielsweise tief durch oder treten zurück. Das mag am Anfang etwas anstrengend sein, automatisiert sich aber schnell. Rasch werden Sie über ein bisschen mehr Gelassenheit verfügen. Ihr Partner, Ihre Umgebung und vor allem Ihre Kinder werden dies bemerken und es Ihnen danken – wenn auch manchmal nicht sofort. Abschließend lässt sich sagen: Deeskalation lernen Sie, indem Sie Ihrem Hirn beibringen, einen beunruhigenden Auslöser mit einer

beruhigenden Reaktion zu verbinden. Steht diese neue Verknüpfung, hat es der Wütetyp in Ihnen bedeutend schwerer.

Zusammenfassung

Deeskalation und Selbststeuerung sind neben Präsenz und wachsamer Sorge ein weiteres Standbein der elterlichen Selbstverankerung. Die Worte Deeskalation und Selbststeuerung beschreiben die Kunst, sich in herausfordernden Erziehungssituationen nicht reizen und hineinziehen zu lassen, sondern sich zu kontrollieren und zu bremsen. Während Eskalation die Beziehung immer einengt, erweitert Deeskalation diese: Weniger Eskalation bedeutet mehr Platz für Beziehung! Eskalation und Deeskalation folgen neuronalen Mustern der Stressreaktion.

- *Eskalation:* Hierbei handelt es sich um verselbstständigte Muster von Stressreaktionen. Aggressions- und Bedrohungssituationen werden überbewertet, daran anschließende Handlungen fallen dementsprechend oft überzogen aus.
- *Deeskalation:* Die durch die Stressreaktion bereitgestellte Energie wird für die Lösung einer herausfordernden Situation genutzt. Sie verwenden diese Energie zunächst, um Ihre Reaktion zu verzögern. Dann nutzt Ihr Gehirn die Stresshormone automatisch für Begegnung und Entspannung.

Folgende sieben Möglichkeiten der Deeskalation haben wir besprochen:

- Verzögern Sie die Reaktion oder: Schmieden Sie das Eisen, wenn es kalt ist.
- Kommunizieren Sie wertschätzend und konstruktiv.
- Betonen Sie das Wir, nicht das Ich und Du.
- Geben Sie Fehler zu und korrigieren Sie sie.
- Beharren Sie, anstatt zu besiegen.
- Finden Sie die Auslöser, die Sie und Ihr Kind auf die Palme bringen.
- Setzen Sie Beziehungsgesten ein.

Gemeinsam erziehen oder die Kunst der Unterstützung

Tipps für eine erfolgreiche Deeskalation:

- Identifizieren Sie Ihre wunden Punkte, also Bemerkungen und Verhaltensweisen, die Sie wütend und ungeduldig machen.
- Versuchen Sie diese Reizkonstellationen nicht in impulsiven Reaktionen münden zu lassen.
- Atmen Sie langsam ein und aus, wenn Sie merken, dass Sie sich hineinziehen lassen.
- Warten Sie einfach ab und beobachten Sie, was passiert, wenn Sie bemerken, dass Sie eine Situation sehr aufregt, Sie aber schnell reagieren müssen und keine Antwort parat haben.
- Bleiben Sie auch im Eifer des Gefechts respektvoll und wertschätzend gegenüber anderen.
- Behalten Sie gerade in schwierigen Situationen die Beziehung immer im Blick.
- Äußern Sie Ihre Meinung deutlich und vertreten Sie Ihre Haltung klar.
- Bleiben Sie beharrlich und versuchen Sie nicht, Ihr Kind zu besiegen.
- Zeigen Sie Gesten der Zuneigung und Wertschätzung.
- Und abschließend ein kleiner Hinweis, wie Sie einen sehr häufigen Streitauslöser umgehen: Drücken Sie nie den Ausschaltknopf, wenn Ihr Kind vor dem Computer sitzt. Das ist ein sehr gefährlicher Eskalationsknopf!



Seit Tagen geht die 15-jährige Mira nicht in die Schule. In der Früh klagt sie über Kopfweh und Bauchschmerzen, schließt sich in ihrem Zimmer ein und nimmt keine Nahrung zu sich. Sie ist schon bedrohlich abgemagert. Ihre Mutter, eine Juristin, kommt fast um vor Sorge. Sie ist alleinerziehend, der Vater hat die Familie vor drei Jahren verlassen. Alles steht auf dem Spiel, zumindest in der Vorstellung von Miras Mutter. Sie bekneift Mira förmlich, in die Schule zu gehen, sie bittet und bettelt, dann reißt ihr der Geduldsfaden und sie schreit Mira an. Das Resultat ist klar: Mira ignoriert sich noch mehr ein, bleibt in ihrem Zimmer und zieht sich die Bettdecke über den Kopf. Miras Mutter gibt jedoch nicht auf. Sie hat von befreundeten Eltern gehört, man solle in sehr schwierigen Situationen nicht allein bleiben. Ein Psychologe hat ihnen das während eines Beratungsgesprächs geraten. Aber wen soll sie fragen? Schweren Herzens entscheidet sie sich, ihrer Mutter, der Oma von Mira, das Problem zu schildern und um Hilfe zu bitten. Und zu ihrer Überraschung reagiert diese gar nicht belehrend, sondern ist bereit, sofort zu kommen und mit Mira zu reden. Gemeinsam finden die beiden dann weitere Unterstützerinnen und Helfer. Die Firmpatin von Mira führt am Nachmittag ein stundenlanges Gespräch mit ihr. Sie ist sehr einfühlsam, lässt jedoch keinen Zweifel daran, dass Mira in die Schule gehen und Hausaufgaben machen sollte. Dann ist auch noch eine Schulfreundin zu gewinnen, die sich nach Mira erkundigt und am Nachmittag vorbeikommt und die Hausaufgaben mitbringt. Auch