

Du bleibst mit deinem Kind in Verbindung, indem du alle Gefühle und Bedürfnisse aussprichst. Sowohl deine eigenen als auch die des Kindes. Danke deinem Kind immer wieder für seine Kooperation.

### **Reflexion/Impulsfragen**

In dieser Phase ist eine extra Portion Empathie notwendig. Sowohl für dein Kind als auch für dich selbst. Mache dir deine Bedürfnisse bewusst. Möglicherweise sind die Bedürfnisse nach Ruhe, Harmonie und Entspannung gerade unerfüllt. Welche Strategien könnten diese Bedürfnisse erfüllen?



**Tipp:** Nimm dir Zeit. Du weißt, in welchen Phasen es schwierig wird. Gönn dir einen Moment der Ruhe, indem du eine Atemübung oder eine Achtsamkeitsübung machst. Nun bist du bereit, dein Kind zu begleiten. Manchmal bist du möglicherweise nicht dazu bereit. Auch das ist okay.

### **Kind ist zu laut**

Herausforderung: Kind ist laut oder macht laute Dinge.

**Bedenke, dass du dafür zuständig bist, dir deine Bedürfnisse zu erfüllen und niemand anderes.**

Beispiel, um Verantwortung für Bedürfnisse abzugeben: „Du bist zu laut, sei still!“

### **Beispiel A: Kind ist laut vor Freude**

Max ist im Wohnzimmer und hört laut Musik während er wild dazu singt und tanzt. Sein Vater kommt nach Hause und hat das dringende Bedürfnis nach Erholung.

#### **Mögliche Gefühle, die hier auftauchen können**

Gefühl des Kindes: Freude, Glück

Gefühl des Vaters: Ärger, Frust, aber auch Freude, wenn er Max tanzen sieht.

Herausforderung: gemischte Gefühle

#### **Mögliche Bedürfnisse, die unerfüllt sind**

Bedürfnis des Kindes: Spaß

Bedürfnis des Vaters: Ruhe, Harmonie, Entspannung

Herausforderung: gegensätzliche Bedürfnisse

### **Gesprächsmuster klassische GFK**

1. Wenn ich sehe, wie du tanzt, freue ich mich.
2. Gleichzeitig bin ich erschöpft von meinem stressigen Arbeitstag.
3. Ich möchte mich auf der Couch entspannen.
4. Bist du bereit, in deinem Zimmer weiter zu tanzen?

### **Umgangssprachliche GFK**

Ich freue mich, dass du so viel Spaß an der Musik hast. Gleichzeitig fühle ich mich erschöpft und brauche Ruhe. Kannst du bitte in deinem Zimmer Musik hören?

### **Mögliche Strategien, die das unerfüllte Bedürfnis erfüllen**

1. Den Raum verlassen.
2. Das Kind bitten, Kopfhörer zu tragen.
3. Das Kind bitten, die Musik leiser zu stellen.
4. Ein entspannendes Bad nehmen.
5. Einen Spaziergang im Wald machen.

### **Übung**

Welche Möglichkeiten gibt es noch? Schreibe sie auf.

### **Beispiel B: Kind ist laut aus Not, weil ein oder mehrere Bedürfnisse nicht erfüllt sind**

Sarah ist mit ihrem Sohn Finn im Einkaufszentrum. Finn sieht einen Laster und will ihn unbedingt haben. Sarah ist nicht bereit, den Laster zu kaufen.

#### **Mögliche Gefühle, die hier auftauchen können**

Finn: Frust, Ärger, Wut, Enttäuschung, ungeduldig, Angst, ...

Sarah: Scham, Schuld, Wut, Ärger, unzufrieden, aufgeregt, Stress

#### **Mögliche Bedürfnisse, die unerfüllt sind**

Finn: Autonomie, Spiel

Sarah: Frieden, Harmonie, entspannt sein, Rückzug, Gelassenheit

### **Empathie**

Finn ist in emotionaler Not und im Moment nicht aufnahmefähig für Gespräche. Er braucht Begleitung. Hier geht es darum, die aufkommenden Gefühle anzunehmen. Die Herausforderung für Sarah ist Selbstanbindung und Selbstempathie.

Sarah legt sich die Hand auf ihr Herz. Sie erinnert sich an ihre beruhigende Atemübung, die sie im Yoga-Kurs gelernt hat. Ruhig ein- und ausatmen. Sie nimmt ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und sagt sich selbst: „Es ist okay, wie du dich fühlst. Nimm es an. Sei für dich da.“

Dann geht sie mit Finn auf Augenhöhe und beginnt mit der Fremdeinfühlung:

Ja, du bist wütend.

Du bist frustriert.

Du hättest jetzt so gerne den Laster.

Und du bist traurig, weil du ihn nicht haben kannst.

Ja, du fühlst dich ganz hilflos.

Ich bin da.

Es ist okay, dass du dich jetzt so fühlst.

Das ist jetzt schwer für dich.

### Mögliche Strategien, die das unerfüllte Bedürfnis erfüllen

Ist es für dein Kind häufig schwierig, den Versuchungen im Einkaufszentrum zu widerstehen? Möglicherweise kannst du es so organisieren, dass du allein einkaufen gehst.

Eine andere Möglichkeit wäre Taschengeld oder ein Gutschein. Damit kann Finn selbst bestimmen und entscheiden. Das Bedürfnis nach Autonomie wird dadurch befriedigt.

### Reflexion/Impulsfragen

- An welche Situation aus deinem eigenen Leben erinnert dich dieses Beispiel?
- Was hast du in der Situation gebraucht?
- Wie hast du reagiert?
- Was hast du bedauert?
- Was hätte dir geholfen?
- Welche Strategien kennst du, um dich zu beruhigen?
- Welche Strategien möchtest du erlernen, die dir helfen, mit dir selbst in Verbindung zu bleiben?

## Geschwisterstreit / Streit mit anderen Kindern

Die Begleitung in einer Spielsituation ist dann erforderlich, wenn die Kinder mit der Klärung des Streits überfordert sind oder Gefahr im Verzug ist.

Deine Aufgabe ist nicht, eine Lösung zu finden, sondern die Kinder zu begleiten, indem du Bedürfnisse ansprichst. Dadurch verstehen die Kinder, was in ihnen vorgeht, weil du es benennst.

**Hinweis: Kinder unter 4 Jahren können sich noch nicht in andere hineinversetzen.**

Kinder beginnen erst ab vier Jahren, eine Fähigkeit zur Empathie zu entwickeln. Dann erst entwickeln sie auch ein Bewusstsein für moralische Normen. Bis dahin machen sie Dinge nicht „mit Absicht“, sondern um ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Nur die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ist wichtig. **Dein Kind macht nichts gegen dich oder andere, sondern alles für sich.**

Daher ist es ein sinnloses Unterfangen, mit einem unter vierjährigen Kind über die Gefühle der anderen Kinder sprechen zu wollen oder zu erwarten, dass es sich schlecht fühlt, weil es ein anderes Kind geschlagen oder etwas weggenommen hat.

Wenn ein zweijähriges Kind mit der Schippe einem anderen Kind auf den Kopf schlägt oder ein Spielzeug wegnimmt, bringt es nichts, an das Gewissen dieses Kindes zu appellieren oder zu sagen, es solle sich schämen.

Hier ist ein umgangssprachlicher Ton in Verbindung mit viel Empathie angebracht. Wichtig ist die Verbindung. Denn das Bedürfnis nach Bindung ist wesentlich.

### Beispiel

Tom und Charlotte spielen im Kinderzimmer. Das Spiel artet in einen Streit aus, als beide Kinder mit demselben Auto spielen wollen. Nach einem kurzen Gerangel schafft es Tom, Charlotte das Auto aus der Hand zu reißen. Charlotte ist höchst empört, nimmt den Baustein, der sich in unmittelbarer Nähe befindet und wirft ihn Tom an den Kopf.

Weinend läuft er zu Papa und erzählt ihm, was vorgefallen ist:  
„Lotte hat mir den Baustein an den Kopf geworfen!“

Papa: „Oh, das hat sicher wehgetan!“ (geht auf die Gefühle von Tom ein)

Tom: „Jaaaa! Die hat mir einfach den Baustein an den Kopf geworfen!“

P: „Jetzt tut dir das weh und du bist wütend.“ (Gefühle)

Er spricht Toms Bedürfnis nach Kooperation, Klärung und Unterstützung an: „Möchtest du, dass ich dir helfe?“ (vermutete Bitte, die Tom äußern will)

T: „Ja.“

P: „Charlotte, was ist denn passiert?“

C: „Tom hat mir das Auto weggenommen!“ (Beobachtung)

P: „Das ärgert dich.“ (Gefühl)

„Du wolltest mit dem Auto spielen (Bedürfnis) und dass Tom dich fragt, ob er auch mit dem Auto spielen kann.“ (Bitte)

C: „Ja! Tom hat mir das Auto einfach aus der Hand genommen. Der ist auch viel stärker als ich! Und da habe ich den Baustein geworfen!“

P: „Ja, das hat dich wütend gemacht und deshalb hast du den Baustein geworfen. Das hat Tom wehgetan und jetzt weint er.“ (Beobachtung)

„Wie geht es dir, wenn du siehst, dass Tom weint?“ (fragt nach Gefühl)

C: „Das macht mich auch traurig.“

P: „Tom, was hast du denn jetzt von Charlotte gehört?“

T: „Sie hat mich nicht mitspielen lassen und dann hat sie mir den Baustein an den Kopf geworfen.“ (Interpretation)

P: „Ich habe das anders gehört. Ich habe gehört, dass du ihr das Auto aus der Hand genommen hast. Das hat sie wütend gemacht und dann hat sie dir den Baustein an den Kopf geworfen.“ (Beobachtung)

Papa zu Charlotte: „Du würdest gerne gefragt werden.“

Papa zu Tom: „Und du würdest gerne, dass Charlotte anders reagiert.“

C: „Ja, Tom kann mich einfach fragen, ob er mitspielen darf!“

T: „Ja, und du sollst mir nicht den Baustein an den Kopf werfen!“

Papa zu Tom: „Hast du eine Idee, wie du beim nächsten Mal anders reagieren könntest?“ (Er hilft den Kindern, eine Bitte zu formulieren)

T: „Ich könnte beim nächsten Mal fragen, ob ich mitspielen darf, statt das Auto einfach wegzunehmen.“

C: „Ich könnte ihm erstmal sagen, dass ich das nicht will, bevor ich einen Baustein werfe.“

Erinnerung: Nimm dir ausreichend Zeit für Einfühlung. Eine Schlichtung kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Es ist hilfreich, sich für eine Schlichtung Unterstützung zu holen.

### Es ist nicht immer notwendig zu schlichten:

Kinder streiten sich um ein Spielzeug. Mama hört, wie die Kinder sich lautstark anschreien und geht ins Kinderzimmer:

Beobachtung:

„Oh, das ist aber eine schwierige Situation. Ihr beide wollt mit der Puppe spielen. Jetzt seid ihr ganz wütend. Ich bin gespannt, wie ihr diese Situation lösen werdet.“

Wir dürfen Kindern auch Verantwortung zutrauen. Manchmal kann der Konflikt sich sogar verstärken, wenn wir Hilfe anbieten.



Wenn die Kinder sich ernsthaft verletzen, gehen die Erwachsenen dazwischen, um sie zu schützen: „Eine Puppe, die ihr beide haben wollt. Weil ich nicht möchte, dass ihr euch verletzt, trenne ich euch erstmal voneinander.“ (Während du sie liebevoll voneinander trennst.)

Was du deine Kinder fragen kannst, um herauszufinden, ob es gefährlich ist:

- „Ist der Streit schon ernst?“
- „Kann jemand verletzt werden?“
- „Ist noch alles im sicheren Bereich oder braucht ihr Hilfe?“

Das kann den Konflikt verschärfen:

- „Hört auf zu streiten.“ (Streit soll nicht vermieden werden)
- Verbale Gewalt (Schuldzuweisungen, Vergleiche, Bewertung, Urteile, sich mit einem Kind gegen das andere verbünden usw.)<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Vgl. Glücksknirpse – Kindergesundheit & Familienglück: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. YouTube 26.11.2018, 24.07.2019 um 12:30 Uhr, in: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=221&v=2209uBXj91s](https://www.youtube.com/watch?time_continue=221&v=2209uBXj91s)

## Kind blockiert ein Spielgerät / Ich will auch mal schaukeln!

Amelie sitzt auf der Schaukel. Plötzlich kommt Eva dazu. Sie will auch schaukeln. Amelie will aber weiter schaukeln. Eva hält die Schaukel fest. Es kommt zum Streit. An der Stelle kommst du als Begleiter\*in der Situation ins Spiel. Du gibst den Kindern abwechselnd Empathie, indem du ihre Gefühle und Bedürfnisse ansprichst.

### Mögliche Gefühle, die hier auftauchen können

Frust, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ärger, Wut, genervt, Unzufriedenheit

### Mögliche Bedürfnisse, die unerfüllt sind

Spiel, Spaß, Freude, Abwechslung, Selbstwirksamkeit, Verständnis, Selbstentfaltung

### Empathie-Tanz

Deine Aufgabe als Begleiter\*in ist es, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu hören:

Zu Amelie: Das Schaukeln macht so viel Spaß. Ich sehe, wie viel Freude du dabei hast. Du willst weiter schaukeln.

Zu Eva: Du willst unbedingt jetzt schaukeln.

Zu Amelie:

Als Eva die Schaukel festgehalten hat, hast du dich erschrocken. Du ärgerst dich, weil du weiter schaukeln möchtest.

Du willst selbst bestimmen, wann du von der Schaukel gehst.

Zu Eva:

1. Was ist passiert?
2. Wie geht es dir?
3. Was brauchst du?
4. Kannst du eine Bitte formulieren?

Du hast gesehen, wie viel Freude Amelie beim Schaukeln hat und bist gleich hingelaufen, um die Schaukel festzuhalten.

Es gefällt dir, wie hoch Amelie schaukelt und du willst auch so viel Spaß haben.

Möchtest du auch schaukeln?

## Gesprächsmuster klassische GFK

Was geht in dir vor? Hier bietet sich die **klassische GFK** Struktur an, um deine Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen:

1. Als ich sah, wie du zur schwingenden Schaukel **gelaufen bist** und sie festgehalten hast,
2. habe ich mich erschrocken,
3. weil ich möchte, dass du sicher bist und dich nicht verletzt.
4. Kannst du nächstes Mal Amelie bitten, dich schaukeln zu lassen?

*Alternativ*

4. Hast du eine Idee, wie du dein Bedürfnis ausdrücken kannst, ohne in die Schaukel zu greifen?

### Mögliche Strategien, die das unerfüllte Bedürfnis erfüllen

Wenn das unerfüllte Bedürfnis bei Eva das nach Spaß ist, könntest du fragen, was ihr noch Freude bereitet. Vielleicht geht es nicht ums Schaukeln, sondern um ein anderes unerfülltes Bedürfnis. Es könnte sein, dass Eva mit Amelie spielen möchte. In dem Fall wäre das Bedürfnis nach Gemeinschaft unerfüllt: „Ah, du möchtest mit Amelie *zusammen* spielen?“

### Übung

Schreibe alle möglichen unerfüllten Bedürfnisse auf.  
Formuliere daraus Aussagen.

## Im Haushalt helfen

### Beispiel

Sophie bittet Emma, die Spülmaschine auszuräumen. Emma sagt Nein.

### Was ist das Bedürfnis von Sophie?

Sophie hat das Bedürfnis nach Ordnung, Kooperation und Hilfe. Sie legt Wert darauf, dass jedes Familienmitglied einen Teil der Hausarbeiten erledigt. Damit könnte sie mit Emma ins Gespräch gehen. Sie kann ihre Bedürfnisse mitteilen und Emma versteht besser, was Sophie wichtig ist.

### Was ist das Bedürfnis von Emma?

Emma möchte spielen, statt die Spülmaschine auszuräumen. Emma hört das Bedürfnis von Sophie (Ordnung, Kooperation, Hilfe). Sie versteht, dass es Sophie wichtig ist, dass jedes Familienmitglied einen Beitrag leistet, um das gemeinsame Familienleben zu verbessern.

Vielleicht mag Emma diese bestimmte Tätigkeit (Spülmaschine ausräumen) nicht. Eine Lösung wäre, dass Sophie Emma fragt:  
„Welche Tätigkeit möchtest du gerne im Haushalt erledigen?“

Damit wäre Sophies Bedürfnis nach Kooperation, Ordnung und Hilfe erfüllt und Emma könnte eine Tätigkeit wählen, die ihr mehr Spaß macht.



**Tipp:** Fertige eine Liste mit allen Dingen an, die bei euch im Haushalt zu erledigen sind. Setzt euch zusammen und sprecht darüber, wer gerne welche Aufgabe übernehmen möchte.

## Teilen

Kinder zum Teilen und Helfen zu zwingen, fördert nicht deren natürliche Bereitschaft. Wenn ein Kind sich von selbst dazu entschließt, zu helfen beziehungsweise seine Schokolade, Spielsachen oder sonstige Dinge zu teilen, dann wird es in zukünftigen Situationen viel eher dazu bereit sein.

Teilen und Hilfsbereitschaft sollten freiwillig erfolgen und nicht aus Zwang.

Diese Faktoren tragen zur Bereitschaft zu teilen und zu helfen bei:

- Einfühlung: Kinder sehen, dass jemand traurig ist und Hilfe braucht.
- Die Bereitschaft nimmt zu, wenn die eigenen Bedürfnisse erfüllt sind.
- Die Empathiefähigkeit hängt auch vom Alter und den Erfahrungen ab, die ein Kind in der Vergangenheit gemacht hat.

Marshall Rosenberg hat folgendes Spiel mit seinen Kindern gespielt:

Jedes seiner drei Kinder durfte abwechselnd der Chef sein. Dann durften sie wichtige Entscheidungen ganz allein treffen. In seinem Buch „Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation“ beschreibt er folgendes Szenario:

Es handelt sich um eine Situation, bei der sein damals 3-jähriger Sohn Brad der „Chef“ war. An der Kasse einer Reinigung gab die Frau hinter dem Tresen Marshall Rosenberg drei Bonbons für seine drei Söhne.

„Würden sie die Bonbons bitte dem Chef übergeben?“

Brad hielt die Hand auf und die Frau überreichte ihm die Süßigkeiten. „Chef, du entscheidest, was mit den Bonbons passiert“ sagte der Oberchef Marshall Rosenberg zu seinem Sohn.

Was glaubst du, ist geschehen?

Der kleine Brad steht da, die drei Bonbons in der Hand. Sein Bruder und seine Schwester stehen ungeduldig neben ihm. Eine echte Herausforderung für so einen kleinen Menschen!

Letztlich teilt Brad die Bonbons mit seinen Geschwistern. Freiwillig.

Eine Woche zuvor habe sein kleiner Sohn in einer ähnlichen Situation nicht geteilt und erlebt, wie traurig und enttäuscht seine Geschwister waren.<sup>17</sup>

Kinder lernen durch die Erfahrungen, die sie machen. In diesem Beispiel hat Brad im zarten Alter von 3 Jahren gelernt, dass es sich besser anfühlt, wenn die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt sind und nicht nur seine eigenen.

Unsere Kinder brauchen unsere Unterstützung in solchen schwierigen Situationen. Manchmal ist diese Unterstützung das Vertrauen in unsere Kinder, dass sie aus ihren Entscheidungen und Erfahrungen lernen.

## Beispiel A: Das ist meins!

Max spielt mit der Schippe von Finn. Finn möchte sie wiederhaben. Max möchte sie nicht wieder hergeben. Luise begleitet die Situation.

### Mögliche Gefühle, die hier auftauchen können:

Frustration, Ärger, Wut, Ohnmacht, Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit

### Mögliche Bedürfnisse, die unerfüllt sind:

Autonomie, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Selbstwirksamkeit, Respekt, Unterstützung

<sup>17</sup> Vgl. Marshall B. Rosenberg: *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation*. Herder, 2012, S. 105 und Marshall B. Rosenberg: *Elternschaft im Licht der Gewaltfreien Kommunikation*. Junfermann, 2015, S. 22 (Das „Kapitän“-Spiel).

### **Empathie-Tanz**

Finn will seine Schippe wiederhaben. Max will sie nicht hergeben.  
Luise geht auf Augenhöhe und berührt Max leicht an der Schulter.

Zu Max:

Das Buddeln macht dir gerade richtig viel Spaß.

Die Schippe gehört Finn.

Er möchte jetzt damit spielen und will sie wiederhaben.

Bist du bereit, sie ihm zu geben?

Nein, ich will sie behalten.

An der Stelle kommunizierst du die Bedürfnisse des Kindes:

Bedürfnis nach Autonomie: Du möchtest das jetzt allein entscheiden.

Bedürfnis nach Spiel und Spaß: Du willst weiterspielen, weil das so viel Spaß macht.

Die Schippe gehört Finn und er möchte sie wieder haben.

Was brauchst du, um dich von der Schippe zu verabschieden?

In der Zeit wartet Finn. Idealerweise gibt es eine zweite Person, die ihn begleitet.

Zu Finn:

Du bist ungeduldig, weil du jetzt ein Loch buddeln willst.

Du brauchst jetzt die Schippe.

Du möchtest die Schippe jetzt zurückhaben.

Wir warten, bis Max bereit ist.

Nehmen wir an, Finn hat das Warten satt und versucht, Max das Spielzeug aus der Hand zu nehmen. Eine Grenze ist, wenn Gewalt angewendet wird. Das aus der Hand reißen von Spielzeug ist eine klare Grenzüberschreitung.

Zu Finn:

Klare Ansage: Finger weg! Wir reißen kein Spielzeug gewaltvoll aus der Hand.

Empathie: Ja, das ist dein Spielzeug. Du möchtest es jetzt sofort wiederhaben.

Wir warten, bis Max bereit ist, es dir zu geben.

Gleichzeitig geht Luise auf die Bedürfnisse ein:

Bedürfnis nach Wertschätzung/Respekt: Du möchtest gefragt werden (falls Max die Schippe einfach genommen hat).

Bedürfnis nach Spiel und Spaß: Du möchtest die Schippe jetzt wiederhaben.

Bedürfnis nach Sicherheit: Du bekommst die Schippe auf jeden Fall wieder. Wir warten, bis Max bereit ist.

### **Mögliche Strategien, die das unerfüllte Bedürfnis erfüllen**

Was könnte Max den Abschied vom Spielzeug erleichtern? „Du findest diese Schippe richtig toll. Was wolltest du damit machen?“

Wenn klar ist, warum dem Kind dieses Spielzeug gerade so wichtig ist, dann könnte Luise Alternativen anbieten, die das Bedürfnis auch erfüllen. Eine Alternative wäre, dass die Kinder zusammen spielen oder sich abwechseln.

### **Wichtig**

Bevor Strategien gefunden werden, ist Einfühlung wichtig. Die Lösung oder das Ziel steht niemals über dem Gefühl bzw. dem Bedürfnis. Anders gesagt: Das Bedürfnis ist wichtiger als die Strategie.

### **Beispiel B: Das will ich haben**

Martha geht mit ihrem Sohn auf den Spielplatz. Otto sieht das Dreirad eines anderen Kindes und will unbedingt damit fahren.

### **Empathie**

Du willst unbedingt mit dem Dreirad fahren. Das sieht cool aus und die Farbe ist so schön (das ansprechen, was das Kind am Spielzeug begeistert).

### **Umgangssprachliche GFK**

Das Dreirad gehört einem anderen Kind.

Du freust dich,

weil du es so cool findest und willst unbedingt damit fahren.

Wollen wir mal schauen, wem es gehört und fragen, ob du damit fahren darfst?

Ist die Antwort ja, freut ihr euch. Bevor Otto losfährt, klärt Martha nochmal die Rahmenbedingungen:

Sie geht auf Augenhöhe:

Otto, das Dreirad gehört der Lilli. Sie entscheidet, wer damit fahren darf und wie lange. Wenn sie es wiederhaben will, dann bekommt sie es zurück. Einverstanden?

Ist die Antwort nein, wird Otto vermutlich traurig sein. In dem Fall begleitet Martha die Gefühle von Otto. Trauer und Wut dürfen sein.



Wenn du glaubst, dein Kind ist von einer Sucht betroffen, empfehle ich dir, eine Familientherapie oder eine Familienberatung in Anspruch zu nehmen. Entsprechende Empfehlungen für Therapeuten und Beratungsstellen befinden sich am Ende des Buches.

## Abschied und Trauer

Negativ bewertete Gefühle wie Trauer und Wut sind manchmal schwer zu ertragen. Natürlich möchtest du, dass dein Kind glücklich und zufrieden ist. Wut und Trauer gehören dazu und sind Zeichen der Lebendigkeit, genau wie Freude.

### Beispiel Abschied

#### 1. Beobachtung:

„Ich sehe, wie gerne du jetzt mit mir mitkommen möchtest. Ich bin auch so gerne mit dir zusammen!“



Nimm dir hier ganz viel Zeit für Empathie. Redet zum Beispiel darüber, was ihr alles Schönes macht, wenn ihr zusammen seid.

#### 2. Gefühl:

„Ich freue mich so, dass wir so gerne Zeit miteinander verbringen.“



**Tipp:** Wenn du zu deinem Bedürfnis kommst, verwende nicht das Wort „aber“. Das würde rein energetisch alles vorher Gesagte infrage stellen bzw. die Wertigkeit mindern. Nutze stattdessen „und“ oder „gleichzeitig“.

#### 3. Bedürfnis:

„Gleichzeitig möchte/brauche ich (Tätigkeit, die du jetzt tun willst, ohne dass dein Kind dabei sein kann).“

#### 4. Bitte:

„Bitte bleibe bei (Papa, Oma, ...), bis ich wieder zu dir zurückkomme.“



Plane für Abschiede ausreichend Zeit ein.

## Mögliche Gefühle, die hier auftauchen können

Ich fühle mich traurig, betrübt oder bedrückt.

Ich bin einsam.

Ich habe Angst, dass sich keiner für mich interessiert oder für mich da ist.

**Bedauern:** Ich habe etwas verloren und bedauere das. Das kann auch mit Schuld- und Schamgefühlen einhergehen.

## Das erleichtert den Abschied

- Klarheit: Kommuniziere immer wieder klar, was du brauchst.
- Vorhersehbarkeit: Benenne, was voraussichtlich geschehen wird. Das ist vor allem in Abschiedssituationen wichtig.
- Verlässlichkeit: Kündige rechtzeitig an, dass du gehst und begleite den Abschied bei Bedarf.
- Abschied: Nimm dir Zeit.
- Lass Trauer zu.
- Danke sagen, danke für die schöne Zeit (erleichtert den Abschied).
- Tschüss sagen zum Spielzeug, zur Rutsche, usw. (nochmal streicheln, Trauer zulassen, Dankbarkeit).

## Mögliche Bedürfnisse, die unerfüllt sind

In Sicherheit sein, Verlässlichkeit, Vertrauen, Gemeinschaft

## Mögliche Strategien, die das unerfüllte Bedürfnis erfüllen

Sicherheit:

- Routinen und Rituale
- verlässliche Strukturen
- verlässliche Absprachen, an die wir uns halten (Klarheit in der Sprache und Handlung)
- Präsenz

## Nicht nach Hause wollen

Anna ist mit ihrer Tochter Marie auf dem Spielplatz und möchte nach Hause. Marie ist total verliebt in die Rutsche und hat richtig viel Spaß.

## Umgangssprachliche GFK

Ich möchte jetzt gehen, weil ich zu Hause ein leckeres Mittagessen kochen will und dafür noch genügend Zeit brauche. Bist du bereit, dich von der Rutsche zu verabschieden?

## Wutausbrüche

Herausforderungen: Grenzen zeigen, Frust begleiten

**Wenn dein Kind dir gegenüber seine Ängste, Wut, Frustration zeigt, ist das ein Zeichen von Vertrauen und einer sicheren Bindung.**

Nach einem anstrengenden Tag in Kita oder Schule dürfen angestaute Gefühle endlich losgelassen werden. Wenn sich das Kind sicher fühlt und deine Familie der sichere Ort ist, an dem Gefühle sein dürfen, dann gehören Wutausbrüche dazu. Du begleitest diese Stürme wie ein Fels in der Brandung. Denn du weißt, es geht vorbei.

Trauer wird zu Wut. Deine Aufgabe als Begleiter\*in ist es, durch ihre Wut zu führen, sodass die Trauer wieder spürbar wird.

### Haltung

Ich bin da.

**Gedanken, die mit Wut und Ärger in Zusammenhang stehen, können sein**

Etwas hat nicht so funktioniert, wie ich es mir vorgestellt habe.

Ich bin schuld. Ich hätte anders handeln sollen. Ich habe etwas falsch gemacht.

Die anderen sind schuld. Das ist nicht fair. Das ist ungerecht.

Ich bin falsch. Etwas stimmt nicht mit mir (oder mit den anderen).

### Auslöser

Etwas verlieren,

etwas nicht können,

etwas funktioniert nicht,

zum Opfer werden,

Bedürfnisse werden verletzt (dazu gehören auch Hunger, Müdigkeit oder Hitze bzw. Kälte).

### Mögliche Gefühle, die hier auftauchen können

Schuld, Scham, Frustration, Ohnmacht, Angst, Stress, Ärger, ...

### Mögliche Bedürfnisse, die unerfüllt sind

Sicherheit, Verbindlichkeit, Vertrauen, Gemeinschaft, Integrität, ...

Es gilt der Grundsatz: **Erst beruhigen, dann reden.**

**IN EINER EXTREMEN WUTPHASE HÖRT DICH DEIN KIND NICHT.** Es ist, als würde es einen Helm aufhaben, durch den du nicht hörbar bist. Warte deshalb mit Gesprächsangeboten, bis sich das Kind beruhigt hat.

### Strategien, um Wut rauszulassen

- Stampfen
- Boxsack
- rennen
- an die frische Luft gehen
- schreien
- Kissen schlagen
- ins Kissen schreien
- Musik hören
- umarmen
- Nähe
- Abstand
- Atemübungen

### Selbstreflexion

Auf Trigger achten:

Wütende Kinder triggern deine eigenen Erfahrungen. Nimm dir Zeit für die Selbstreflexion und Selbsteinführung, wenn der Sturm deines Kindes deine eigenen Stürme entfacht.

- Wie haben deine Eltern auf deine Wut reagiert?
- Waren Wut, Ärger und Frustration erlaubt?

### Übung

Kannst du dich an eine bestimmte Situation erinnern? Was ist geschehen?

Stell dir vor, du stehst vor deinem ICH aus der Vergangenheit. Und du bist die erwachsene Bezugsperson dieses Kindes. Wie könntest du als Erwachsener mit der Situation umgehen? Sprich mit deinem inneren Kind.

Mache diese Übung schriftlich oder mündlich. Sprich laut zu deinem inneren Kind.



## Kind lehnt Nähe ab

Mia hat einen Wutanfall. Sie rennt in ihr Zimmer und knallt die Tür. Dann fängt sie laut an zu weinen. Als ihre Mutter Paula in ihr Zimmer geht, schreit Mia: „Geh weg! Geh sofort raus!“

Wenn ein Kind Nähe ablehnt, ist das okay. Dennoch brauchen Kinder die Sicherheit, dass sie nicht allein sind. Denn auch wenn dein Kind sagt, es will allein sein, braucht es dringend Nähe. Vor allem in der ersten Autonomiephase.

### Bedürfnis benennen

„Du möchtest allein sein.“

Gib deinem Kind den nötigen Raum, bleib aber trotzdem da. Wenn du selbst Abstand brauchst, dann sage, wo du hingehst.

„Ich brauche einen Moment für mich allein. Ich gehe in die Küche und trinke ein Glas Wasser. Ich komme wieder.“

Dann lernt das Kind:

Egal wie ich mich verhalte, Mama und Papa sind trotzdem da.

Du vermittelst:

Egal wie du dich verhältst: Du wirst gesehen und gehört. Du bist gut und richtig so, wie du bist. Ich bin bei dir.

## Gefährliche Situationen

In gefährlichen Situationen gilt der Grundsatz Handeln statt Reden. Es geht dabei darum, unsere Kinder vor Gefahren zu schützen. Wichtig: Dein Kind macht das nicht mit Absicht, sondern weil es noch keine andere Strategie hat, das Bedürfnis zu erfüllen.

Gefährliche Situationen sind zum Beispiel, wenn das Kind auf die Straße laufen will, wenn es andere Kinder oder sich selbst verletzt oder Gegenstände kaputt macht. An der Stelle gehen wir als erwachsene Führungspersonen dazwischen und äußern einen klaren Stopp!

Stopp / Halt / Nein / Hände weg / Finger weg

Das Festhalten, um vor selbst- oder fremdverletzendem Verhalten zu schützen, ist schützende Gewalt. Die erwachsene Führungsperson übernimmt die Verantwortung. Gleichzeitig ist es wichtig, dem Kind zu spiegeln, dass du verstanden hast, was es dir mit seinem Verhalten sagen will.

## Beispiel

„Ich will dich jetzt schützen, darum:

- halte ich dich fest,
- halte ich deinen Roller fest,
- gehe ich dazwischen,
- stelle ich mich schützend vor dich / dieses Kind,
- nehme ich die Hände weg, wenn jemand verletzt wird, usw.“

Das kann auch angebracht sein, wenn das Kind Gegenstände zerstört.

„Stopp. Ich sehe, du bist wütend, du möchtest das jetzt kaputt machen. Es ist völlig okay, dass du deinem Ärger Luft machen willst. Bitte schlage auf dieses Kissen/Boxsack, usw. ein.“

Alternative Strategien zum selbst- und fremdverletzenden Verhalten können erst gefunden werden, wenn die Notsituation vorbei ist. Also erst, wenn sich das Kind und du beruhigt haben.

Das aggressive Verhalten kann unterschiedliche Ursachen haben. Wenn du die Ursache kennst, benenne sie. Zeige dein Mitgefühl und bleibe dennoch auf deinem Standpunkt, dass du jetzt nicht anders handeln kannst, als eine Grenze zu setzen.

Zugegeben: Das erfordert viel Übung. Daher empfehle ich eine regelmäßige, abendliche Reflexion des Tages und das Üben von Situationen, in denen du mit deiner Reaktion nicht zufrieden warst.

## Kind hyperventiliert

Wenn das Kind hyperventiliert, können gemeinsame Atemübungen helfen. Dies kann auch schon im Vorfeld geübt werden. Beispielsweise als Abendroutine. So ist das erlernte Verhalten in der stressigen Situation leichter abrufbar. Beim Hyperventilierten ist das Ausatmen wichtiger als das Einatmen.