



# Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

**WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?**

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN  
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,  
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,  
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:

**STRESS MIT DEINEM KIND? ERFORSCH DEINE  
POSITIVE ABSICHT**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020

[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Stress mit deinem Kind? Erforsche deine positive Absicht

Sandra Burri|Allgemein|14. November 2017



In ihrem heutigen Artikel erforscht unsere Expertin **Sandra Burri** deine positive Absicht, die hinter all deinen Handlungen steht – auch wenn du mal ausflippst.

Viel Freude beim Lesen!

\*\*\*\*\*



# Schreist du deine Kinder manchmal auch an?

**Weisst du, was deine positive Absicht dahinter ist?**

Ja, genau deine POSITIVE.

Ich meine, das wirklich so, wie ich es schreibe.

Lust mit mir auf Forscherreise zu gehen, um dich und deine Kinder besser zu verstehen, damit ihr dadurch in ein harmonischeres, konfliktfreudigeres, stressfreieres Miteinander kommt?

**Ja?**

**Dann Los...**

Hinter jeder Reaktion und Handlung jedes Kindes, jeder Mutter, jedes Vaters, jedes Menschen auf diesem Planeten **steckt – aus seiner eigenen Perspektive – eine positive Absicht.**

**Ich meine WIRKLICH JEDEN.**

Du. Ich. Dein:e Partner:in. Dein Kind. Dein Chef. Deine Nachbarn. Sogar Herr Trump.

**LOGISCH? UNLOGISCH?**

Unsere Kinder haben gerne Anerkennung. Sie möchten gefallen, dazugehören, selber bestimmen, ein wichtiger Teil dieser Gesellschaft sein. Sie sind Ja-Sager.

## Kinder sagen JA

**... zu uns Eltern.**

**... zum Leben.**

**... zum Wachstum.**



Sie wollen die Welt entdecken, erforschen, mal laut und mal leise. Mal gemeinsam mit anderen Menschen, mal alleine für sich.

Nur verstehen wir Erwachsenen hinter den Handlungen unserer Kinder oft die positive Absicht nicht. Wir vermuten «böswillige» Absichten. Und so prallen manchmal zwei unerfüllte Bedürfnisse aufeinander.

## Die Brille unserer Konditionierungen

Wir sehen die Welt mit Erwachsenen-Augen oder durch unsere Brille, als wir selber Kinder waren. Durch die Brille unserer Konditionierungen.

## WIE FINDE ICH DIE POSITIVE ABSICHT MEINES KINDES HERAUS?

Indem ich mich in die Schuhe meines Kindes stelle und mich frage:

- **Wo steht mein Kind zurzeit in seiner Entwicklung?**
- **Was beschäftigt mein Kind?**
- **Wie fühlt es sich aus der Perspektive meines Kindes an, diese Handlung zu vollbringen?**
- **Was ist die positive Absicht meines Kindes hinter dieser Handlung?**

## Die Sache mit der Wasserflasche...

Stell dir vor, ein Erwachsener schenkt aus Freude am Tun seinen Freunden aus einer Wasserflasche Wasser in die Gläser ein. Einfach oder?

Stell dir vor, ein Kind schenkt aus Freude am Tun seiner Familie aus der gleichen Wasserflasche Wasser in die Gläser ein. Schon schwieriger. Die Wasserflasche hat eine ganz andere Dimension in der Hand des Kindes als des Erwachsenen.



## Verstehst du, was ich meine?

Mit kleinen Kinderhänden ist diese Herausforderung viel grösser, und es geht auch mal was daneben. **Kinder brauchen ein wohlwollendes Übungsfeld.**

## VON MAMA ZU MAMA, MAMA ÜBER MAMA

Nächstes Beispiel von Mama zu Mama.

Wie viel Mal hast du schon in Gedanken mit den Fingern auf andere Mütter gezeigt? Über sie «gelästert»? Bist du wirklich in den Schuhen der anderen Mutter gestanden? Hast du wirklich verstanden, was ihre positive Absicht dahinter ist? Auch sie hatte eine.

## Immer eine positive Absicht

Wir reagieren nie böswillig, **sondern wir haben immer eine positive Absicht für uns selbst dahinter.** Enttarnen wir sie bei uns, können wir die «böswillige» Handlung als Bedürfnis äussern und den Mitmenschen helfen, uns besser zu verstehen.

## Schreist du deine Kinder manchmal auch an?

Wenn wir zum Beispiel unsere Kinder anschreien, was sich ja nicht gut anfühlt, meist für beide Seiten nicht, steckt eine positive Absicht von unserer Seite dahinter.

Die Frage ist nur: Welche?

# Hast du bei dir eine Idee?



Hier ein paar Inspirationen, um das versteckte Bedürfnis zu entlarven:

- Ich möchte Ruhe.
- Ich brauche Zeit für mich
- Sie sollen mir endlich zu hören... Ich würde gern gemeinsam nach einer Lösung suchen.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich habe es eilig und möchte pünktlich sein usw.

**Wenn ich meine positive Absicht entdecke, kann ich mein Bedürfnis erkennen und die Verantwortung übernehmen,** dass das «versteckte» Bedürfnis erfüllt wird oder in die Trauer gehen und vom unerfüllten Bedürfnis Abschied nehmen.

## Wie erkenne ich bei mir meine positive Absicht?

... Indem du innehältst und in die **Beobachterperspektive wechselst.**

Ich bin Zuschauer und beobachte meine Reaktion mit Neugierde und dem positiven Fokus.

Für was kämpfe ich in dieser Situation?

Was ist meine positive Absicht mir gegenüber?

Was könnte mein unerfülltes Bedürfnis sein?

Die Beobachterrolle hilft mir aus der Opfer-, Retter-, und Täterrolle auszusteigen.

**Dem Film des Lebens zu zuschauen. Mir selbst zu zuhören.**

Ich bekomme viel mehr Verständnis für mich und meine Situation. Ich kann sie aus der Beobachterrolle verstehen. Ich verurteile mich nicht mehr, sondern erkenne meine positive Absicht und die lässt mich aus der Opfer/Täter/Retter-Rolle aussteigen.



## Die Tat vom Täter trennen

**Bei den Kindern und auch Erwachsenen hilft es die Tat vom Täter zu trennen.** Ich habe dich als (Name des Kindes) sehr gern. Deine Tat, dein Verhalten find ich nicht in Ordnung. Es tut deinem Bruder weh, wenn du ihn schlägst. Ich verstehe dich, dass es dich wütend macht, wenn er mit deinen Legos spielt. Wie könntest du es ihm, dass nächste Mal anders sagen? **Wollen wir gemeinsam eine Lösung suchen?**

## Führe ein Gespräch mit dir selbst

In der Situation, in der du deine Kinder anschreist, kannst du ein Selbstgespräch führen oder mit einer Freundin telefonieren, um deine positive Absicht herauszufinden.

Bist du schon trainiert, ist es auch witzig gemeinsam, in der getriggerten Situation laut anzufangen zu denken und die Kinder einladen, dir deine positive Absicht zu spiegeln.

## So könnte so ein Selbstgespräch aussehen:

Halte inne und nimm die Beobachterrolle ein und beantworte dir folgende (oder ähnliche) Fragen:

- Was ist meine positive Absicht dahinter???
- Welches Bedürfnis ist nicht gedeckt?
- Welches Gefühl steckt dahinter?
- Wo kocht es in mir? Was möchte mir diese innere Wut sagen?

Wenn du deine wahre Absicht erforscht hast, kann sich der Austausch mit deinen Kindern ganz anders gestalten – zum Beispiel:

- Liebe Kinder ich bin gerade sehr müde und ich merke, ihr braucht dringend Bewegung. Habt ihr eine Idee, wie wir beide



Bedürfnisse abdecken können?

- Ich brauche eine halbe Stunde Schlaf. Was braucht ihr? Möchtet ihr in dieser Zeit einem Hörspiel lauschen und anschliessend gehen wir gemeinsam raus?

In dem du deine positive Absicht erkennst, kannst du aus der negativ Spirale aussteigen, und ihr könnt neue Lösungen gemeinsam finden. Vielleicht ist es auch an der Zeit, generell etwas in eurem Familienalltag zu verändern.

Ich wünsche dir eine Woche voller Erkenntnisse über positive Absichten. Falls du Unterstützung möchtest, bin ich sehr gerne für dich da.

**Im Herzen verbunden**

**Sandra**

