



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:

VOM TAUZIEHEN BEIM FAMILIENKONFLIKT

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

www.sandra-burri.ch

Vom Tauziehen beim Familienkonflikt



Sandra Burri|Allgemein|12. Dezember 2017

WIE WIR IN CO-KREATION FAMILIENKONFLIKTE LÖSEN KÖNNEN UND BEIDE DEN KONFLIKT MIT WÜRDE UND AUF DER GEWINNERSEITE BEENDEN.

SAG EINFACH JA...?

«Ich will noch ein Glas Milch!»

«Nein, jetzt ist Bett-Zeit und du hast schon die Zähne geputzt.»

«Die Zahnfrau in der Schule hat gesagt, einmal pro Woche Milch nach dem Zähne putzen, ist okay.»

Vielleicht kommt dir jetzt: *“Mensch Mama, mach doch nicht so ein Theater, um ein Glas Milch!”*



Dies ist aber nur die Showbühne. Ja, sicher hätte ich einfach Ja sagen können, für mich hat es zu diesem Zeitpunkt nicht gestimmt.

Hätte ich Ja geantwortet, würde ich nachher die Faust im Sack machen und zu einem späteren Zeitpunkt an meinem Kind auslassen.

Lies weiter, denn dadurch habe ich eine supercoole Erkenntnis gewonnen, wie wir als Eltern und Begleiter:Innen von Kindern einen neuen neutralen Raum gestalten können.

Wo Co-Kreation entstehen kann.

Neugierig? Interessiert? Lies weiter...

Nach diesem Dialog, den ich eben gerade geschildert habe, entstand ein riesen Theater von:

Ich hole mir die Milch aus dem Kühlschrank. Wir, Nein, du holst dir keine Milch etc...

Das Seilziehen hat begonnen. Kennst du sicher auch. Und unsere Kinder haben Ausdauer. **Es ging hin und her. Einmal hatte ich das bessere Argument. Das nächste Mal mein Sohn. Jeder wollte gewinnen.** In vielen Erziehungsratgeber wird es als Machtkampf betitelt.

Ist es wirklich Machtkampf oder steckt etwas anderes dahinter?

Welche Rolle würdest du in diesem Theaterstück eher einnehmen?

Wie funktionierst du?

Spielst du in solchen Situationen gern die Rolle von **“I am the boss!”**

Ich bestimme hier, und das Kind kann sich fügen?



Oder neigst du eher dazu, dein Kind zu verstehen und **dem Frieden zuliebe nachzugeben**? Zu was neigst du selbst eher? Interessant, oder?

Wie könnte eine solche Lösung aussehen?

Ich bat meinen Mann um Hilfe, weil ich spürte, dass dies keine sinnvolle Strategie ist. Als mein Mann übernahm, nahm ich mir kurz Raum für mich – knapp 5 Minuten reichten schon.

Was tat ich in dieser Zeit? Ich fragte mich: “Geht es hier wirklich um die Milch?! Oder doch eigentlich um etwas anderes?”

Nehmen wir das Beispiel der Milch. Ich möchte nicht, dass mein Sohn um diese Uhrzeit noch Milch zu sich nimmt, weil er schon die Zähne geputzt hat. Stimmt das Nein für mich?

Die Antwort kann ein klares «Ja, es stimmt für mich» oder ein «Nein, es stimmt für mich nicht» sein.

Alternative 1: Es kommt ein klares JA. «JA, das Nein stimmt für mich.»

Kommt bei deiner Situation ein klares JA, würde ich beim Nein bleiben und evtl. noch eine Begründung anschieben.

Hier ist es sehr wichtig, dass du deine persönlichen Werte und Bedürfnisse kennst, weil dadurch ein authentisches Nein entsteht.

Dies wird klar und bestimmt kommen, ohne den anderen zu übergehen und zu verletzen. Es würde auch gar nicht wie bei uns in einer Diskussion laden, weil du klar in deiner Absicht bist.

Deine Gefühle, Bedürfnisse und Werte sind zum Wohle von allen. Es kommt ein klares Nein deinem Kind entgegen, und dies wird es akzeptieren und annehmen, weil du aus energetischer Sicht die klarste Absicht führt.



Alternative 2: Es kommt ein klares Nein. «Nein, das Nein stimmt für mich nicht.»

Frag dich, um was es dir wirklich geht. **Hier helfen mir die drei verschieden Perspektiven weiter.** Welche Reihenfolge du dabei wählst, spielt keine Rolle.

1-BEOBACHTERPERSPEKTIVE

Ich gehe einen Schritt zurück und schaue mir die Situation von Aussen an. Hier hilft es, sich am Anfang begleiten zu lassen, da unsere eigene Geschichte schnell hineinfunkt. Ich beobachte die ganze Situation wie auf einer Leinwand. Hier helfen mir die Worte AHA... oder INTERESSANT... Sie schaffen gleich einen leeren Raum, in dem alles sein darf.

2-ICH-PERSPEKTIVE

Frag dich: Was macht diese Situation mit mir? Was triggert sie in mir?

3-PERSPEKTIVE DES GEGENÜBER

Tritt in die Schuhe deines Kindes: Was ist bei ihm zurzeit los? Wieso ist es so verärgert? Geht es wirklich um die Milch?

Meine Lösung: Ich sagte zu allem JA.

zu meinen Gefühle und Bedürfnissen, denen meines Jungen sowie denen meines Mannes. Nahm die ganze Situation an, wie sie ist.

“Ja, meine Junge möchte ein Glas Milch. Ja, ich weiss hier nicht weiter. Ja, ich bin verärgert. Ja, ich würde jetzt lieber in meinem Buch lesen.”

Anschliessend fragte ich mich, was meine Werte in der Familie sind: **Respektvoller und lösungsorientierter Umgang. Jeder hat aus seiner**



Perspektive recht. Lebte ich das gerade vor? Scheisse... Nein.
Ich kämpfte.

Als ich alles annahm, meine Gefühle, meine Gedanken, entstand Ruhe in mir. Es gab kein richtig und falsch. Kein Recht haben wollen. Kein Kampf. Stille, Ruhe und viel Liebe. Mein Werte halfen mir hier sehr gut weiter. Sie geben mir Halt und eine übergeordnete Struktur. Dies eröffnet mir einen Raum.

Nun löste ich meinen Mann ab, der die Stellung hielt. Ich setzte mich auf den Boden und nahm mein Junge auf den Schoß.

«Kannst du mir bitte in die Augen sehen?»

«Wieso?»

«Weil es mir wichtig ist.» Er sah mir einen kurzen Augenblick in die Augen und schnell wieder weg.

Die Augen sind das Tor zur Seele.



Da ich vorher zu allem von Herzen Ja gesagt habe, öffnet sich ein Raum voller Annahme und Liebe.

Das Gegenüber fühlt sich gesehen und sieht, dass ich es von ganzem Herzen ehrlich meine.

Es entsteht ein Raum, in dem sich zwei Seelen berühren und alles okay ist, was ist.

«Es geht gar nicht um die Milch.»



«Doch.»

«Ja, für dich schon. Für mich geht es um etwas Grösseres. Ich habe keine Lust mit dir zu kämpfen, weil du mir wichtig bist. Es geht für mich auch nicht, um das Glas Milch.

Schau mir bitte nochmals in die Augen.» Er schaut mir wütend und ganz verdattert in die Augen.

Ich: «Danke.

Mir geht es darum, dass wir gemeinsam eine Lösung finden. Du, ich und Papa. Sie soll für alle stimmen. Ich weiss, dass wir das können. »

Er schmiegte sich an mich und Tränen kullerten. Und natürlich fanden wir eine Lösung.

Danke für meine Familie

Diese Nähe und Liebe ist so was von wunderschön. Heute am 12.12. wird mein Sohn neun Jahre alt.

Es ist ein wundervoller und inspirierender Weg den wir gemeinsam gehen dürfen. Wir wachsen gemeinsam und miteinander.

Reiben uns manchmal aneinander, um anschliessend sich gegenseitig in den Arm zu nehmen.

Es ist unser Prozess und ich bin sowas von stolz auf uns. Ich danke meiner Familie von Herzen, dass ich hier über unsere Alltagsstolpersteine so offen schreiben darf.

Dies ist unser Familienbeitrag für ein gesünderes, konfliktfreudigeres, authentisches Zusammenleben als Familie. Ich liebe euch alle.

Und an all euch Menschenkinder da draussen, bleibt dran, holt euch Hilfe, lasst euch inspirieren, freut euch an den kleinen Schritten.



Vergebt euch und vergebe vor allem dir als Mama und Papa selber eure Fehler und wachse daran. Scheisse, ist ja bekanntlich guter Kompost, meint Veit Lindau, und dem stimme ich zu.

Sage JA zu dir und deinen Liebsten, das ist das grösste Geschenk, dass wir uns gegenseitig schenken können.

In tiefer Liebe verbunden

Sandra Burri

