



# 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 diesen Fachartikel geht es um:

**Wie du es meisterst, wenn dein Kind ausflippt**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020  
[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Wie du es meisterst, wenn dein Kind ausflippt

Sandra Burri|Allgemein|12. Oktober 2017



## Wie bleibe ich dabei als Mutter oder Vater im Feuer stehen bleiben, ohne selbst zu entfachen?

Dieser Frage geht **Sandra Burri** in ihrem heutigen Gast-Artikel nach:

**Ich möchte dich mit diesem Familienkonflikterlebnis inspirieren und ermutigen, neue Wege in Konfliktsituationen in deiner Familie zu gehen.**

Viel Spass beim Lesen!

Es war unter der Woche an einem Abend. Die gemeinsam getroffene Abmachung war, dass die Kids um 20.30 Uhr im Bett liegen. Licht löschen ist später.

Mein Mann zum Jüngeren: «In 10 Minuten ist Bett-Zeit.»

Der Ältere knabberte noch ein Darvida und machte sich bettfertig.

«Ich will noch ein Glas Milch!» forderte der Jüngere. «Das reicht nicht mehr, sonst bist du um 20.30 Uhr nicht im Bett.» Diese Aussage war zu viel. Es war der Tropfen, der beim Jüngeren das Fass zum Überlaufen brachte.



Er schnappte sich seine Nerf (Waffe mit Schaumstoffmunition) und zielte auf seinen Vater. Der ruhig: «Wenn du auf mich schiesst, ist die Nerf heute weg.»

+++++

#### KLEINER EINSCHUB:

Nach dem wir den ganzen Abend nochmals analysiert haben, ist mein Mann zum Schluss gekommen, dass er sich hier in den Machtkampf verwickeln lassen hat. Was ja manchmal sehr schnell und besonders am Abend, wenn alle müde sind, passieren kann.

### Wie merkst du es, dass du dich in einen Machtkampf verwickeln lässt?

- Wir sind aus dem inneren Gleichgewicht.
- Wir merken es daran, dass sich unsere Körper anspannt.
- Wir merken es daran, dass es im Bauch/Brustbereich/Hals ein komisch «Genusch» ein Durcheinander an Gefühlen gibt.
- Sätze wie: «So nicht mit mir!» «Das lass ich mir nicht gefallen!» «Immer ich!» schiessen dir durch den Kopf. Hier steigen wir als Eltern in die Kampfstiefel und lassen uns in den Machtkampf mit hineinziehen.
- Andere Eltern bleiben nicht im Feuer stehen und stellen ihre Bedürfnisse immer hinten an. Hauptsache meinem Kind geht es gut und wir haben es harmonisch. Sie verlassen zwar die Kampfszene, aber auch mit einer inneren Anspannung. Hier erfährt das Kind auch kein authentisches Gegenüber, sondern bekommt narzisstische Macht, die ihm auch nicht guttut.

#### EIN ANGEBOT: WIE DU LERNEN KANNST, DASS DAS NICHT MEHR SO OFT PASSIERT:

Geh diesen Monat mal auf die Suche, wie du es in deinem Körper feststellst.

Wenn du dein Zeichen erkennst, wird es dir leichter fallen, dich von der Kampfplust deines Gegenübers nicht anstecken zu lassen und nicht mitzuschwingen.

Teile es doch mit uns im Kommentarfeld, somit helfen wir uns gegenseitig das Gefühl schneller und besser zu orten.



## Und wie ging es bei uns weiter?

Prompt löste sich ein Schuss. «*Du bestimmst nicht über mich!*» schreite der Jüngere.

Mein Mann ging hin und nahm ihm die Nerf weg und verliess das Zimmer. Dass war die Einladung für den Jüngeren auszuflippen. Er wollte meinen Mann schlagen. Der Papa blieb ruhig und bestimmt: «*Ich lasse mich von dir nicht schlagen. Es ist okay, wenn du wütend bist.*»

«*Alle bestimmen über mich. Es ist meine Nerf und du hast kein Recht sie mir wegzunehmen.*»

«*Und du hast kein Recht auf mich zu schiessen.*»

**SO GING ES EINIGE ZEIT WEITER, BIS ES MIR ZU BUNT WURDE. WILLKOMMEN IM MACHTKAMPF. VOLL MITEINGESTIEGEN.**

Die Antwort kam auch prompt. Lies weiter...

Ich probierte eine Brücke zu schlagen und mischte mich ungefragt ein. Dies wurde durch einen Biss in meinen Arm quittiert.

«*Aua, du hast mich gebissen.*» Das kam bis jetzt noch nie vor. Jedenfalls unterbrach es den Streit. Doch kurze Zeit später stürmte er auf seinen Vater los, weil er immer noch die Nerf zurückwollte. Nun bot sein Papa ihm einen Deal an. «*Ich gebe dir die Nerf zurück, wenn du mir versprichst, dass du nicht mehr auf mich schiesst.*»

**Das Friedensangebot** bewirkte, dass der Machtkampf durchbrochen wurde. Damit rechnete der Jüngere nicht und war mit der Situation überfordert und perplex. Er hörte auf zu schlagen und warf sich auf sein Bett und weinte. Ich setzte mich zu ihm und kühlte dabei meinen Arm. Und wartete, weil ich weiss, dass er es nicht mag, dass ich ihn jetzt anfasse. Und wartete.

«*Papa hat kein Recht mir die Nerf wegzunehmen.*» «*Du bist ganz schön sauer auf Papa.*» Mein Mama-Gefühl teilte mir mit, da ist noch mehr und ich fragte sachte nach: «*Was meinst du: Mit alle bestimmen über dich?*» «*Papa, die Lehrerinnen, mein grosser Bruder.*» «*Ist es für dich zurzeit anstrengend in der Schule?*» «*Ja, ich muss immer gut zuhören, ruhig sitzen und aufpassen.*»

«*Oja, das kann anstrengend sein und so wie ich dich kenne, möchtest du es super gut machen.*»

«*Ja.*» Sein System und sein Körper fing sich an, zu entspannen.



## Übergänge brauchen Achtsamkeit:

Unser Jüngster ist in die 1. Klasse gekommen. Das bedeutet für ihn: Neuer Schulweg, neue Lehrerinnen, neue Mitschüler, neues Gebäude, mehr Kinder auf dem Pausenplatz, neue Regeln und Strukturen usw. Es ist, wie wenn wir einen neuen Job beginnen. Erinnere dich an deinen letzten Jobwechsel zurück. Auch wenn du dich freust. Es sind viele Komponente, die du nicht kennst.

Übergänge sind für Kinder eine echte Herausforderung und wir als Eltern dürfen sie nicht unterschätzen. Das System der Kinder läuft auf Hochtouren. Bei Übergängen dürfen wir als Eltern sehr achtsam sein. Viel Ruhe und Erholung und freie Spielzeit den Kindern ermöglichen. Spiel- und Auspowerzeit in der Natur hilft auch. Sie haben schon genügend neue Reize, die sie verarbeiten dürfen.

+++++

### WIE GING ES BEI UNS WEITER?

Der Jüngste lag auf seinem Bett und war einfach still. Mein Mann setzte sich dazu. Nach einer Weile sagte ich: «So, ich gehe jetzt zu deinem Bruder. Ich weiss, ihr schafft das auch ohne mich.» Knuddelte ihn und ging.

Sie lagen schweigen nebeneinander. Mein Mann gab ihm die Nerf zurück und im gegenseitigen Stillschweigen, schlossen sie innerlich Frieden miteinander.

+++++

### Was bedeutet das Ausflippen der Kinder?

Dieses Ausflippen der Kinder ist auch ein Entladen an angestauten Emotionen. Ihr System kann nicht mehr halten und kommt nicht zur Ruhe. Durch das Ausflippen bekommt die Anspannung Raum. Es wird gesehen, gehört, wahrgenommen. Es hat Platz sich zu entfalten.

Ja, es ist für uns Eltern anstrengend und fordert uns auf, bei uns hinzuschauen. Aber wenn sich dein Kind diesen Raum nehmen darf, ist es ein Liebesbeweis an dich, an euch Eltern. Das Kind vermittelt:

«DANKE, DASS ALLE GEFÜHLE SEIN DÜRFEN.  
DANKE, DASS DU MICH BEGLEITEST UND HÄLTST.  
DANKE, DASS DU MEINE NOT ERKENNST.  
DANKE, DASS DU DA BIST.  
DANKE, DASS DU MIT MIR NACH LÖSUNGEN SUCHST.  
ICH LIEBE DICH.»



## Ich fasse noch einmal kurz ein mögliches Vorgehen zusammen, um aus Machtkämpfen auszusteigen:

Grundsätzlich – ich rege an, dass du dies 1-2 Wochen ausprobierst.

1. Beobachte dich, wie du reagierst, wenn die Kinder nicht tun, was ihr abgemacht hatten.
2. Notiere dir deine Gedanken.
3. Nimm deine körperliche Reaktion wahr. Fühle sie und trete ein Schritt physisch zurück. Also geh einen Schritt bewusst nach hinten und atme tief ein und aus.
4. Verlasse die Kampfarena in dem Moment, **bevor** deine körperliche Reaktion eintrifft. Übe, Übe, Übe. Bei grösseren Kindern kannst du dich auch in ein Zimmer einschliessen, bis du dich wieder beruhigt hast. Im Zimmer nimm das Gefühl an und lass es kommen, verschnaufe es.

### WENN DU DICH SCHON GUT KENNST, KANNST DU GERNE IM GEFECHTSFEUER STEHEN BLEIBEN.

5. Nimm deine Wut, Traurigkeit, deine Angst, deine Scham, dein körperliches Gefühl bewusst wahr und behalte es in dir. Lass es hochkommen und verschnaufe es. Wenn du dies viel übst, löst sich das Gefühl immer schneller auf und kann heilen.

### ICH WÜNSCHE DIR UND DEINEN KINDERN EIN GUTES HANDLING Eurer KONFLIKTSITUATIONEN!

