



# 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:

**DAS DUSCHDRAMA ODER: ACHTSAME KONFLIKTLÖSUNG IN DER  
FAMILIE**

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

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

# Das Duschdrama oder: Achtsame Konfliktlösung in der Familie



**Sandra Burri**|Allgemein|8. Mai 2018

Wie du bei der Konfliktlösung mit deinem Kind eine  
Win-Win-Win-Situation hinbekommst.

Ich stehe im Bad an die Tür gelehnt, damit mein Kind nicht rauskommt. Mein wütendes und weinendes Kind vor mir. Es will einfach nicht duschen, obwohl es nach fünf Tagen dringend dran wäre und auch so abgemacht ist.

“Irgendwas stimmt hier nicht...?“, geht es mir plötzlich durch all meine Sinne. “Es geht doch hier nicht ums Duschen allein...?“  
Ich sinke in die Knie, auf die Höhe meines Kindes.

«Wir haben abgemacht, dass heute geduscht wird.» Ich weiche nicht von der Stelle. Bin klar ausgerichtet und fokussiert. Heute wird



geduscht. Keine Ausrede. Nix. Abgemacht ist abgemacht. **Doch damit haben wir eine Pattsituation. Wenn wir beide auf unseren Standpunkten beharren, wird sich nichts bewegen.**

Es geht doch hier nicht nur ums Duschen, oder?

Innerlich werde ich ganz ruhig. Was ist los? Was steckt hinter dem ganzen Drama? Was geht in meinem Sohn wohl vor?

«Schatz, es geht doch hier nicht ums Duschen?» Benenne ich unsere Situation.

«Doch. Ich will jetzt nicht duschen!»

Ich frage freundlich: «Was willst du dann?» Er beruhigt sich und setzte sich auf meinen Schoß.

«Mit Papa und meinem Bruder das Game anschauen.»

«Das kannst du ja, sobald du geduscht hast.» Er steht wieder auf und wird sofort wieder wütend:

«**Nein, JETZT!!!**»

Habt ihr beobachtet, wie sein Körper reagiert hat?

Als er sich verstanden fühlte, setzte er sich zu mir und wurde weich. Als ich ihm das Angebot machte, er könne erst nach dem Duschen zu Papa und seinem Bruder, wurde sein Körper sofort wieder angespannt.

Plötzlich erinnerte ich mich an etwas, das er beim Abendessen erzählt hatte. Dass er bei seinen Freunden nachgeben musste, weil ansonsten es niemand tat und ihm der Konflikt zu doof sei.

«Ist es das gleiche Gefühl jetzt, wie du heute Nachmittag bei deinen Freunden gehabt hast?»



«Ja, Mama.»

«Du fühlst dich gerade übergangen.» Er nickt.  
Ich beginne zu verstehen.

Ich spreche eine Einladung aus.

«Bist du bereit gemeinsam eine Lösung zu finden?»

«Ja. Ich möchte zuerst bei Papa schauen, und anschließend dusche ich.»

Wir vereinbaren eine Zeit, die für uns beide stimmt. Später sitzen alle in Frieden und geduscht auf dem Sofa.

Das nenne ich den achtsamen Weg in Konflikten und fasse ihn für dich noch einmal zusammen:

## Der achtsame Weg zur Konfliktlösung

### Keep cool.

Wenn ein Konflikt oder ein Drama entsteht, **lass dich vom Geschehen im Außen nicht ablenken**. Hier kämpfen eure Vorstellungen, Glaubenssätze und Konditionen miteinander.

### Steig aus. Mach einen Schritt zurück.

Stell dir vor, du wärst ein Vogel und würdest die ganze Situation von oben überblicken. Verlass das Feld des Dramas, indem du dich als Beobachter\*in dazustellst und frage dich:

- **Was geht gerade in mir ab? Was kommen mir für Gedanken zur Situation?**
- **Habe ich eine fixe Idee, wie es sein muss? Und wieso habe ich die?**



## **Jetzt ein kleiner Exkurs, was in solchen Situationen in deinem Gehirn abgeht:**

Dein Hirn wurde durch irgendeine Situation, einen Trigger, in Alarmbereitschaft geschaltet. Vielleicht triggern Glaubenssätze wie z.B. **Ich werde nicht gehört. Mein Kind tanzt mir heute nicht auf der Nase rum. Ich bin keine gute Mutter, weil ich es nicht hinkriege, dass mein Kind jetzt duscht.**

Unser Hirn reagiert über unser Gefühl, und wenn Angst mit im Spiel ist, schaltet es blitzschnell unsere **Überlebensmuster von Angriff, Flucht oder Erstarren** ein. Unser Hirn weiß ja nicht, dass hier keine «wirkliche» Gefahr droht. Es will dich nur “retten”.

**Erste Aufgabe ist es also, dein Hirn zu beruhigen** – bspw. indem du langsam zurückzählst 5,4,3,2,1 und anschließend Dinge um dich herum benennst. Dann wird es bedeutend ruhiger im Gehirn. Dein Hirn kriegt die Botschaft: “Es ist alles okay, du kannst dich entspannen.”

Dadurch hast du wieder Zugriff, auf dein sozialen Bereich deines Hirn und kannst dein Herz einladen mitzuhelfen. **Dadurch, dass du als Erwachsener ruhiger wirst, beruhigt sich auch dein Kind.** Du erkennst die Not, die es in deinem Kind ausgelöst hat. Durch deinen inneren Halt überträgst du ihn auf dein Kind «Schatz, hier bist du sicher. Hier droht dir nichts.»

## Lade dein Kind ein, gemeinsam eine Win-Win-Win-Lösung zu finden.

- Wieso Win-Win-Win? Es sind drei Beziehungen, die mit ihm Spiel sind. **Dein Bedürfnis als Mutter, das Bedürfnis deines Kindes und das Bedürfnis eurer Beziehung miteinander.** Bei ganz kleinen Kindern und ungeübten Kindern braucht es Zeit und Geduld. Falls dein Kind keinen Vorschlag hat. Gebe ihm eine Auswahl an Ideen, was ihr jetzt tun könnt. Am Anfang vielleicht drei und anschließend mehrere.



## Anhand unserer Beispiels:

- **Mein Bedürfnis:** Ich möchte nach fünf Tagen wiedermal ein gedushtes Kind haben. Mein Bedürfnis, heute Abend noch Feierabend zu haben, damit ich morgen wieder fit und munter bin.
  - **Sohns Bedürfnis:** Mitentscheiden dürfen. Gesehen zu werden.
  - **Unser Bedürfnis:** Sich an Abmachungen zu halten. Gemeinsam Lösungen zu suchen. In Frieden miteinander zu sein.
- **Es braucht Übung.**

Der Umgang mit Kindern ist ein wunderbares Übungsfeld, weil sie noch ehrlich und direkt sind. Du spürst sofort an ihrem Körper, wo es steht, ob du auf dem richtigen Weg bist. **Weich, hingebungsvoll, anlehnend, offen, Kontakt suchend, Blickkontakt, sind Zeichen, dass sich dein Kind entspannt und sich sicher fühlt.** Angespant, auf Angriff, sehr abweisend oder erstarrt sind Indizien, dass es sich nicht sicher fühlt.

**Wie schnell sich ein Kind sicher fühlt, ist sehr unterschiedlich.**

- **Manche Kinder wollen bspw. keinen Körperkontakt.** Dies darf respektiert und akzeptiert werden von uns Erwachsenen.
- **Teens brauchen auch oft zuerst den Rückzug, um sich alleine zu sortieren.** Sie üben es, sich alleine zu beruhigen.
- Gefahr droht erst, wenn dein Kind gar keinen Kontakt mehr mit dir sucht.

Ich wünsche Dir mit deinen Kindern viel Freude beim Üben. Findet euren ganz eigenen Weg. Scheitern gehört auch dazu. Ich finde, hier lohnt es, genau hinzuschauen, hinzufühlen und zu üben.



Falls bei dir ein ungutes Gefühl beim Üben hochkommt, hole dir bitte Unterstützung. Jemandem, der dir einen sicheren und geschützten Raum bietet, damit sich dein Hirn entspannen kann. Es lohnt sich so, für dich und deine Familie.

In tiefer Achtung vor Dir  
Sandra

