



# 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:  
**NOTRUF DER KINDERSEELE – SOS-BOTSCHAFTEN ERKENNEN UND  
VERSTEHEN TEIL 2**

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

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

# Notrufe der Kinderseele – SOS-Botschaften von Kindern erkennen und verstehen: Rache und Aufgeben



**Sandra Burri**|Allgemein|10. September 2018

Kinder kommunizieren oft “durch die Blume” und verschlüsselt mit uns, gerade wenn sie selbst nicht mit einer Situation zurecht kommen. Wenn sich Kinder «daneben benehmen», aufschreien oder ganz still werden, sind dies SOS-Botschaften an uns. Heute schildere ich dir, wie du dein Kind unterstützen kannst, wenn es Rachegefühle hegt oder sich aufgibt.

Im ersten Artikel schrieb ich über Aufmerksamkeit und Macht.



## Das Familienschiff

Stellen wir uns die Familie als ein Schiff vor. Jeder hat seinen sicheren Platz, hat seine Aufgabe und fühlt sich als Teil der Mannschaft. Jeder ist wichtig, wirkfähig, neue Erfahrungen werden jedem zugetraut. Dein Kind erlebt sich darin als Teil einer Gemeinschaft und darf so sein, wie es ist.

Wir als **Eltern** sind der **Kapitän dieses Schiffes**, genau gleich ist es, wenn du die Verantwortung einer Kindergruppe hast. Du bist der Kapitän dieses Schiffes. Schaust, dass sich alle wohlfühlen, ihre Verantwortungen übernehmen, du ihnen neue Erfahrungen ermöglichst. Außerdem behältst du das Gemeinschaftsgefühl sowie das Ziel im Blick.

Das Familienschiff hält dabei nicht immer geraden Kurs, sondern kommt durch Unwetter, Windmangel, Krankheiten von Zeit zu Zeit vom Kurs ab. Du als Kapitän, weißt wohin die Reise geht, welche Werte du deiner Mannschaft mitgeben möchtest. **Du ermutigst sie neue Wege auszuprobieren sowie dran zu bleiben und siehst die Schönheit von jedem.**

## SOS-Botschaft: Rache. Ich will Gerechtigkeit und Fairness.

Kinder die Rache ausüben, müssen irgendwo unten durch und vertrauen dem Kapitän nicht mehr. Haben oft aus ihrer Sicht ungerechte Strafen erlebt. Fühlen sich ungerecht und unfair behandelt. Das Kind denkt: **«Ich lass mich nicht unterdrücken. Ich hole mir aus meiner Sicht Gerechtigkeit.»**

Es schlägt zurück oder übt seine Rache an schwächeren Personen aus. So nach dem Motto: «Auf mir wurde herumgehackt und jetzt hacke ich auf den nächsten Schwächeren.» Hier weiß das Kind, dass es gegen die Grösseren gar keine Chance hat. **Wut und Groll spielen hier eine große Rolle.**



Es könnte auch sein, dass dein Kind von einem anderen geplatzt wird und weil es aus seiner Sicht keine Chance hat, versteckt es vor ihm die Uhr, den Schlüssel oder macht von dem anderen Kind etwas kaputt.

Eine andere Situation könnte auch sein, dass dein Kind aus seiner Sicht immer wieder eine Ungerechtigkeit von einem Lehrer erlebt. Irgendwann kommt es auf die Idee, das Auto des Lehrers zu zerkratzen. Weißt du was ich meine? Erinnerst du dich an solche Momente – auch in deinem Leben – zurück?

**Auch wir Erwachsene bestrafen uns oft auch in unseren Beziehungen. Weil eine Erwartung von uns nicht erfüllt wurde, nehmen wir subtil Rache, in dem wir aus der Beziehung zur anderen Person gehen.**

**Rache hat oft ganz viele Seiten. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen und genau zu beobachten, hinzulauschen und die verschiedenen Gesichtspunkte zu analysieren und zu lauschen.**

#### **HILFREICHE UNTERSTÜTZER:**

- Als Erwachsener **nicht zurück verletzen**, auch nicht verbal. Falls es sich um Rache handelt, eine **Abkühlphase** einberufen.
- Falls bei dir Groll aufkommt gegen dein Kind, **suche dir einen Erwachsenen/Freund, der dir einfach einen Moment lauscht**. Denn das erste Gefühl schlägt oft zurück, erstarrt oder rennt davon.
- In einem ruhigen Moment **ein Gespräch führen**: “Ich weiß nicht, was passiert ist. Die ganze Situation ist komplexer, als es hier aussieht.”



## NÜTZLICHE TIPPS:

- **Beobachte dein Kind**, wo es Strafen/unfaire Situationen erlebt, die es als ungerecht erlebt. Die Interpretation deines Kindes zählt.
- In ruhigen Moment Konfliktgespräche führen. **Bitte dein Kind, dir alles zu erzählen, was es ungerecht empfindet** und lausche ihm einfach.
- Der schwierigste Teil hier ist **keine Tipps zu geben**, nicht zurückzuschlagen auch nicht verbal sondern einfach alles anhören und lauschen. (Nur durch lauschen, können schon Wunder passieren) Anschliessend könnt ihr gemeinsam nach Lösungen suchen.
- **Lebe ihm Respekt vor**. Altersgerechte Gespräche über Respekt führen. Hier hat jeder eine individuelle Meinung, was für ihn Respekt ist.
- **Vertrauen** zu deinem Kind wiederaufbauen
- Sich ehrliche und lauschende Erwachsene mit ins Boot holen. Wenn die Kinder stark entmutigt sind, kann es sein, dass wir es als Eltern auch sind.
- Falls es **Sachschaden** gibt, bitte deinem Kind deine Unterstützung an, es wieder in Ordnung zu bringen. Biete deinem Kind **Wahlmöglichkeiten** an. Es gibt immer mehrere Lösungen.
- **Bei der Rache ist es sehr sehr wichtig die Tat, die dein Kind gemacht hat, deinem Kind zu unterscheiden. Dein Kind ist mit seinen Gefühlen okay, die Tat evtl. nicht und darf wieder in Ordnung gebracht werden.**
- Wo braucht dein Kind **mehr Mitbestimmung**, wo braucht es **klarere Abmachungen** evtl. mit Konsequenzen, die ihr gemeinsam vereinbart?



- **Wo brauchst du Unterstützung?**
- Ist der Konflikt mit einem Lehrer\*in, einer Lehrerin, sucht das Gespräch. Wenn die Lehrer\*in keine drei positiven Eigenschaften deines Kindes aufzählen kann, ist ein Lehrerwechsel vielleicht eine Alternative.
- **Glaube an dein Kind.** Sein Verhalten musst du nicht okay finden, es aber auch nicht bestrafen.

## **SOS-Botschaft 4: Aufgeben, unfähig sein. Ich will Kompetenzen und will wirkföähig sein.**

Es gibt Kinder oder auch Erwachsene, die sehr schnell aufgeben, sobald Schwierigkeiten auftauchen. «Ich kann das nicht.»

Es sind oft auch Kinder, die zum Beispiel in Klassen nicht auffallen, weil sie so stark angepasst sind. **Es sind Kinder, die stark entmutigt sind und sich nichts zu trauen.** Dieser Punkt kann auch einfach in einem Teilbereich sein.

### **HILFREICHE UNTERSTÜTZER:**

Bei uns Eltern kommt oft der Gedanke: Das Kind packt das nicht. Es hat alles keinen Sinn.

Als Eltern fühlen wir uns hoffnungslos und verzweifelt. Eine ungute Reaktion ist, das Kind aufzugeben und es zu bestätigen, dass es unfähig ist. Auch Sätze wie, dass liegt halt bei uns in der Familie, sind nicht förderlich.



## NÜTZLICHE TIPPS:

- Dranbleiben, gemeinsam Lösungen suchen
- kein Mitleid mit deinem Kind haben, sondern Mitgefühl.
- Deinem Kind wirklich zuhören und es ermutigen
- Kleine Fortschritte beachten
- ein Ermutigungsprogramm starten
- evtl. andere Erwachsene ins Boot holen, **die dein Kind neutraler sehen und es dadurch besser unterstützen können**

## Die Kraft der Ermutigung

Um eine kraftvolle Haltung für dein Kind zu entwickeln, helfen dir sicher diese Zitate aus dem Buch “Die Kraft der Ermutigung” von Jürg Frick.

### Das Gegenüber annehmen und bestärken:

«ICH NEHME DICH WIE DU BIST.»

### Zuversicht vermitteln:

«ICH WEIß, DASS DU ES KANNST.»

### Schritte als Fortschritte anerkennen:

«ICH SEHE, DASS DU DARAN ARBEITEST UND FORTSCHRITTE MACHST.»



## **Wertschätzung:**

«ICH WEISS DICH ZU SCHÄTZEN.»

Ich möchte dich einladen bei dir und deiner Familie genau hinzuschauen, dich ermutigen dir Menschen zu Hilfe zu nehmen, die dir guttun und ehrlich mit dir sind. Wir sind alle gemeinsam auf dem Weg.

Einen wundervollen Tag wünsche ich dir

Sandra

