

1. Für die Familie: Gespräche nach dem Modell der Familienkonferenzen, Gesprächsimpulse, Experimente

1.a Deeskalationstricks

Wir beginnen mit den Grundlagen für Gespräche und Begegnungen. Damit meinen wir auch, dass wir es für entscheidend und langfristig wirkungsvoll halten, den Stresspegel in Grenzen zu halten. Sogar ein abgebrochenes Gespräch wird wertvoll sein können, wenn dabei gelungen ist, dass Grenzen nicht überschritten wurden, es alle geschafft haben, auf Beleidigungen, Drohungen, sog. Machtwörter, Lautwerden ... oder sogar tätliche Angriffe zu verzichten. Das Ziel ist, die Gespräche mit der erfüllten Voraussetzung zu führen, dass alle in der Lage sind, für sich so zu sorgen, dass dies nicht (mehr) passiert. Das ist manchmal sehr schwierig, wenn man sich schnell provoziert fühlt oder sehr frustriert ist. Um diese Voraussetzung erfüllen zu können, beginnen wir mit ein paar Anregungen zum Ziel, dass in Familien auch Konflikte gut reguliert werden können.

Stichwort: Deeskalation

An erster Stelle geht es darum, dass Sie mit Ihrem Kind wertebezogene Erfahrungen teilen. Was ist das?

- Beziehungen, die verlässlich sind,
- dass Fairness und Gerechtigkeit auch den Erwachsenen wichtig sind,
- dass es allen besser geht, wenn man sich an bestimmte Regeln hält,
- dass es im Leben Grenzen geben muss, für sich und für andere.

(vgl. <http://www.familien-wegweiser.de>)

Eine tragfähige Basis für respektvolles Verhalten sind Verständnis und Mitgefühl: Schon frühzeitig gilt es bei Kindern, diese Sensibilität für die Bedürfnisse anderer zu wecken und das soziale Verhalten zu stärken.

Bereits im Vorschulalter üben Kinder ihre sozialen Fähigkeiten: in der Familie, im Kindergarten oder in der Spielgruppe. Sie beobachten Geschwister, Freunde, Eltern, weitere Bezugspersonen und orientieren sich an deren Verhalten. Wie gehen die Mitmenschen mit ihren Nachbarn um? Wie verhalten sie sich in Gesellschaft anderer? Welcher Umgangston herrscht zu Hause? Eltern können ein gutes Vorbild im Zusammenleben abgeben, wenn es gelingt,

- achtsam zu sein und die Belange anderer zu sehen,
- Rücksicht zu nehmen, ohne die eigenen Bedürfnisse dabei aus dem Blick zu verlieren,
- auf die Probleme dabei einzugehen und auch „Schwächen“ einzugestehen (aus Schwächen werden Stärken!).

Mit zunehmendem Alter hinterfragen Kinder die vorgegebenen Verhaltensmuster, mit denen sie konfrontiert werden, immer häufiger: Wieso soll ich grüßen? Warum muss ich mich bedanken? Warum soll ich die Tür aufhalten? An kleinen Situationen im Alltag lernt das Kind den Sinn, wofür dies im Miteinander wichtig ist.

- Gemeinsame Mahlzeiten sind nur ein Genuss, wenn die gängigen Tischsitten beachtet werden.
- Begrüßungsrituale sind ein taugliches Mittel gegen eigene Unsicherheiten.
- Unterhaltungen mit Freunden machen nur Spaß, wenn jeder ausreden darf und alle zuhören.



Respekt und Einfühlung – wie bringe ich sie meinem Kind bei?

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind häufiger über positives und negatives Sozialverhalten. Was gefällt Ihnen und Ihrem Kind, warum?
- Erklären sie, warum Benimmregeln das Leben erleichtern. Schulen Sie seine Beobachtungsgabe: Im Supermarkt, im Park, bei Familienfesten, bei Schulveranstaltungen, im Straßenverkehr oder beim Geschichtenvorlesen oder -erzählen.
- Berichten Sie von Ihren eigenen Lebenserfahrungen.
- Werden Sie nicht müde, den Sinn der Sache zu erklären: kurz und knapp.
- Nehmen Sie Ihr Kind von Anfang an als Gesprächspartner ernst. Gehen Sie auf seine Einwände ein.
- Erklären Sie, warum Ihnen bestimmte Verhaltensregeln wichtig sind und warum sie nicht zur Diskussion stehen.
- Drängen Sie nachdrücklich darauf, dass diese Regeln beachtet werden, aber lassen Sie sich nicht auf eine Endlosdiskussion ein.
- „Drill und Dressur“ sind ungeeignet und respektlos. Stures Training bringt nichts, denn Kinder reagieren ungehalten und ignorieren dann diese Regeln.

Erklärung der verwendeten Zeichengliederung:

F = Ganze Familie

E = Eltern

Ki = Kind(er)

Für die Familie 1.a.1 (F)



Vereinbaren Sie heute ein sogenanntes STOPP-Signal (ein Wort, eine Geste, wie zu einem X geformte Arme, ein Symbol, wie eine farbige Karte).

Wer will ein Bild zu unserem Symbol für STOPP malen? Es kann auf den Tisch gelegt und hochgehalten werden, wenn ein Stopp nötig ist. Es kann auch Spaß machen, gemeinsam aus einem Stab und Pappe ein Stopp-Signal zu basteln.

Jeder darf das Signal geben. Es wird gegeben, wenn man nicht mehr gut zuhören und auf die anderen eingehen kann. Das respektieren die Anderen sofort. Beim nächsten Treffen erklärt derjenige seine Schwierigkeiten.

Für die Familie 1.a.2 (F)



Es ist sinnvoll, Regeln für die Familiengespräche zu vereinbaren.

Hier sind ein paar Vorschläge, die diskutiert werden könnten:

Jeder ist der Reihe nach dran. Damit dies gut klappt, wird ein kleiner Ball weitergegeben.

Jeder darf ausreden, jedoch sollte die Redezeit nicht länger als 5 Minuten betragen.

Es ist gut in Ich-Botschaften zu sprechen. Ich will ... statt man sollte doch ...
Statt Kritik möglichst Wünsche äußern.

Es kann auch Sinn machen, die Regeln, auf die man sich geeinigt hat, schriftlich festzuhalten.

Für die Familie 1.a.3 (F)

Ampelübung

(Stressreduktion)

Besonders wenn die Lage/Stimmung angespannt ist, lohnt es sich, die Befindlichkeit ernst zu nehmen, ernster als die Themen/Probleme.

Unsere Idee dazu: Jeder schätzt zu Anfang seine Anspannung ein auf einer Skala von 0–10 (mehr geht nicht).

Bevor jemand in eine „rote Zone“ kommt, ist es gut zu klären:

Bei welcher Zahl wäre bei jedem „rot“ (= keine Kontrolle mehr über das was er/sie sagt und tut)?

Jeder bestimmt die Zahl von 0–10, bei der er noch einen Hinweis geben könnte (gelb!), dass er kurz vor „rot“ ist.

Für die Familie 1.a.4 (F)

Heute und Jetzt: Suche nach Wegen

Was ist nötig, um die Spannung auf das erträgliche Maß zu reduzieren?

Welche Abmachung auf Zeit ist jetzt möglich?

(Die Spannung ist Begleiterscheinung für Veränderung. Sie wird gemeinsam leichter gemeistert.)

Für die Familie 1.a.5 (F)

Ohne Worte

Idee: Ein Bild oder Wort aufschreiben, das für die Stimmung aktuell passt, (ohne Worte).

Die anderen lassen das Bild wirken, beschreiben, wie es bei ihnen wirkt (ohne es zu bewerten).

Was kann der Maler mit diesen Reaktionen anfangen?