



Blitzlicht zum Thema...

Raus aus der Eskalationsspirale

Wer kennt das nicht: Trotz guten Willens entwickeln sich Konfliktsituationen mit den (jugendlichen) Kindern eskalierend. Am Ende weiß keiner mehr, wie es dazu gekommen ist.

Welche ungünstigen, die Eskalation anfeuernden Verhaltensweisen könnten in solchen Situationen aufgetreten sein?

Viel zu reden, dasselbe zu wiederholen und mit dem Nachwuchs endlos zu diskutieren ist ein verständliches Verhalten, in der Regel aber nicht förderlich. Wenn in Konfliktsituationen Stolz, Kränkungen und die Frage „Wer ist der Boss?“ das Handeln leiten, führt dies schnell zu Drohungen und Gegendrohungen, Tendenzen sich zu revanchieren und so zur Eskalation des Konflikts.

Was tun? Welche Möglichkeiten gibt es, die Eskalationsspirale zu unterbrechen?

Verbesserungen der Situation sind zu erwarten, wenn Eltern gewaltlosen Widerstand leisten – das bedeutet weder physische noch psychische Gewalt auszuüben, aber klar zu zeigen: Ich bin hier und bleibe hier und kann nicht umgangen werden. Konkret könnte das bedeuten:

- Provokationen widerstehen - sich nicht in den Eskalationsprozess hineinziehen lassen. Manchen hilft ein innerer Satz, der wie ein Mantra wiederholt werden kann: „Ich lasse mich nicht hineinziehen.“ „Ich widerstehe.“
- Stattdessen schweigen und erst verzögert reagieren. Das Schweigen kann mit wenigen Worten eingeleitet werden wie: „Das gefällt mir nicht. Ich werde darüber nachdenken und komme darauf zurück.“
- Wenn der Konflikt abgekühlt ist, ankündigen, wie man sich selbst verhalten wird anstatt dem Kind Konsequenzen anzukündigen. Dies bedeutet auch, aktiv zu werden nach dem Motto: „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.“
- Weitere Menschen (Verwandte, Freund*innen, Lehrer*innen etc.) als Unterstützer*innen einbeziehen; andere können auch als Vermittler*innen in Konfliktsituationen helfen oder als Gesprächspartner*innen im Alltag zur Verfügung stehen.
- Parallel die Beziehung zum Kind/Jugendlichen pflegen: Beziehungs- und Versöhnungsgesten unterstützen positive Aspekte der Beziehung und geben das gute Gefühl, wirksam in die richtige Richtung zu steuern.

Und – wenn es nicht direkt gelingt – nicht den Mut verlieren: Wie bei vielen Erziehungs-themen gilt auch beim Üben eigenen deeskalierenden Verhaltens: Dran bleiben lohnt sich und Beharrlichkeit zahlt sich meist aus 😊.

(vgl. Haim Omer /Arist von Schlippe: Autorität durch Beziehung, V&R, 2016).