



Die Ruhe nach dem Sturm.

Manchmal fallen hässliche Worte. Manchmal sind wir nicht laut, aber nicht weniger gemein. Manchmal beschämen wir, wo wir aufbauen wollten und ignorieren, wo wir beachten wollten.

Was tun nach dem Konflikt? Was tun, wenn wir wieder in unserer Mitte sind und von dem Ort aus sehen, was wir angerichtet haben?

1. Warten

Ich glaube, dass die Idee, Dinge zu klären, ehe unsere Kinder bereit dazu sind, Leid anrichtet anstatt zu verwöhnen. Wunden brauchen Zeit. Gekränkte Egos auch. Zu warten, bis wir einander wieder mit Neugierde begegnen können, hilft, um unsere Begegnung wieder so gestalten zu können, wie wir es uns wünschen: In Verbindung, mit Neugierde und Zugewandtheit. Und das ist auch schon das nächste Stichwort:

2. Neugierde

Ein Großteil der Destruktivität von Konflikten kommt aus der Abwehr heraus: Abwehr der Perspektive anderer. Nachdem du dich wieder eingekriegt hast, kannst du das nachholen. Frage nach der Perspektive deines Kindes auf den Konflikt und höre zu. Es geht dabei nicht ums Recht haben, sondern um viel mehr: Um Verbindung. Seine*ihre Version ist genau so richtig oder falsch wie deine. Neugierig zuhören ist eine echte Verbindungskunst. Sie zu üben, hat für mich persönlich vieles verändert.

3. Einordnen

Gerade kleine Kinder können mit langen Erklärungen oft nichts anfangen - was aber nichts daran ändert, dass eine kurze Einordnung hilfreich sein kann: "Ich war müde, deswegen habe ich geschrieben" - "Ich hatte mich erschrocken" - "Für mich war das echt schmerzhaft". Es geht dabei auf keinen Fall um Schuld, sondern darum, unsere Taten für das Kind einordenbar zu machen. Es ist eine Lernchance.

4. Verantwortung übernehmen

Eines der schädlichsten Dinge an destruktiven Konfliktverläufen ist, dass Kinder, vor allem sehr kleine, immer die Verantwortung bei sich sehen. Da sie sie nicht übernehmen können (ihnen fehlt die Reife, das Verhalten der Eltern unabhängig von sich zu betrachten), sehen sie sich selbst als Auslöser*innen.

Das eigene Verhalten zurück in unsere Verantwortung zu nehmen, ist also essentiell. Das kann nonverbal geschehen oder auch direkt ausgedrückt werden: "Du hast nichts falsch gemacht. Es tut mir leid." - das eigene Bedauern ist nicht die Verhandlung über Schuld (!), sondern es geht darum, die Verbindung wieder aufzunehmen: Das Verhalten als Elternteil war nicht in Ordnung. Und das ist schade.

Meist schaut an dieser Stelle die Schuld über unsere Schultern. Es ist wichtig, sie nicht allzu ernst zu nehmen, sondern unsere Energie auf die jetzige Interaktion zu schicken: Auf das JETZT, das einzige, was wir ohnehin beeinflussen können.

Ich wünsche dir eine achtsame Woche!

Deine Ruth