

## Eltern und Kinder: „Ohne Konflikte geht es nicht“. Wie man sie lösen kann und was das mit Suchtvorbeugung zu tun hat

Ein Gespräch mit Paula Honkanen-Schoberth, Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes Aachen



**Paula Honkanen-Schoberth** hat Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie studiert, ist ausgebildete Familientherapeutin und Mutter einer 17-jährigen Tochter. Sie ist Vorstandsmitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutzzentren. Als Geschäftsführerin des Aachener Ortsverbandes des Kinderschutzbundes wirkte sie federführend beim Ausarbeiten des Eltern-Fortbildungsprogramms „Starke Eltern – Starke Kinder“ mit.

**KLAROTEXT:** Was sind Ihrer Erfahrung nach typische Konflikte in Familien mit einem Grundschulkind?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Das sind die drei Krisenzeiten des Alltags: morgens, mittags und abends. Morgens wollen die Kinder nicht aufstehen, trödeln mit dem Anziehen. Mittags, nach der Schule, haben sie oft schlechte Laune, sind grantig, schmeißen ihre Sachen hin, motzen die Eltern oder Geschwister an. Dann gibt es Streit mit den Hausaufgaben, die Kinder räumen nicht auf. Oder das Thema Freunde: Sie haben falsche Freunde oder gar keine Freunde oder Konflikte mit den Freunden. Abends geht es ums Schlafengehen, was und wie lange darf man fernsehen oder Computer spielen – alle diese Dinge führen zu Konflikten.

**KLAROTEXT:** Das hört sich an, als sei das völlig normal?

**Paula Honkanen-Schoberth:** So ist es, Konflikte sind vollkommen normal. Wo Kinder und Erwachsene unter einem Dach wohnen, da gibt es Streit, Konflikte, Meinungsunterschiede, das gehört einfach zum Leben. Konflikte sind ein ganz natürlicher Teil des Lebens.

**KLAROTEXT:** Man kann diese Konflikte also nicht einfach abschalten?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Nein, auf keinen Fall. Oft haben Eltern zu große Erwartungen. Wenn es Streit gibt, fühlen sie sich als Versager und denken, sie machen etwas falsch. Dabei geht es um ganz andere Fragen, nämlich: Wie löst man die Konflikte, wie spricht man miteinander, wie handelt man? Und vor allen Dingen: Wie respektvoll geht man bei Meinungsunterschieden und Konflikten miteinander um?

**KLAROTEXT:** Was verstehen Sie unter „respektvollem Umgang“?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Wenn man sauer ist und wütend, dann darf man das auch sein, und man darf auch mal gelegentlich auf den Tisch hauen, so dass die Tassen fliegen. Was man aber vermeiden sollte, sind so genannte „Kopf-Ab-Methoden“, bei denen man das Kind zur Schnecke macht. Z. B.: „Du bist unmöglich – du bist ein Idiot – du bist blöd – du kapiert aber auch gar nichts.“ Eltern sollten ihr Kind nicht so niedermachen und vernichtend kritisieren, sondern ganz klar trennen zwischen der Person und zwischen dem Tun. Man kann sagen: „Das, was du tust, ist idiotisch“ oder „Was du sagst, ist blöd“, aber nicht du als ganze Person bist blöd oder idiotisch.

**KLAROTEXT:** Viele Eltern kennen die Situation, bis aufs Äußerste gereizt zu sein. Was kann man denn machen, wenn man merkt, dass man kurz davor ist zuzuschlagen?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Es ist unsere Aufgabe als Eltern, andere Methoden zur Konfliktlösung zu trainieren und nicht zu schlagen. Die Wut kommt ja nicht aus heiterem Himmel und überfällt uns urplötzlich, sondern wir steigern uns in unsere Wut hinein. Da sollten wir Eltern uns genau beobachten. Man kann sich das vorstellen, als ob wir Stufe für Stufe eine Wut-Treppe hochsteigen. Dann ist es wichtig zu bemerken, dass wir unterwegs sind Richtung 180. Wir sollten uns einen eigenen Notausgang schaffen und sagen: „Hoppla, ich will jetzt nicht wieder auf 180 losmarschieren, sondern ziehe vorher die Notbremse und steige aus.“ Dann muss ich für mich selber im Vorfeld schon überlegen, was meine eigenen Notbremsen sind: Gehe ich einfach aus dem Zimmer, schlage ich auf ein Kissen anstatt auf das Kind, laufe ich eine Runde, hole ich mir einen Kaffee oder brülle ich? Wir Eltern müssen Möglichkeiten haben, Dampf rauszulassen, und das müssen wir lernen und üben.

**KLAROTEXT:** Was halten Sie denn von herkömmlichen Strafen wie Fernsehverbot und Hausarrest?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Grundsätzlich geht es ja darum, dass wir – wie es so schön heißt – unseren Kindern soziale Kompetenzen beibringen, die Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Zukunft. Aber was sind die Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Zukunft? Das sind doch gerade Konfliktlösungsfähigkeit, Teamfähigkeit, Kreativität, Selbstverantwortung, Rücksichtnahme gegenüber anderen. Diese Fähigkeiten können Sie nicht in die Kinder hineinerziehen durch die Erziehungsmethoden des letzten Jahrhunderts. Das bedeutete bestimmen, kontrollieren und bestrafen. Da muss man schon nach neuen Methoden suchen. Dieses Bestrafen zeigt ja dem Kind nicht, was richtig ist, sondern das ist einfach eine aufgebremmte Strafe für irgendein falsches Verhalten oder für das, was wir Eltern als falsches Verhalten definieren.

**KLAROTEXT:** Was sind denn sinnvollere Erziehungsmethoden?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Es ist viel hilfreicher, die Kinder häufig zu beteiligen: Was soll denn darauf folgen, wenn sie irgendeinen Mist gemacht haben. Vorbeugen ist natürlich auch immer gut. Wenn Sie immer wieder diesen Streit um das Fernsehen haben oder beim Einkaufen oder jeden Morgen denselben Ärger, dann fragen Sie vorher: „Liebes Kind, was sollen wir machen, damit es heute nicht wieder denselben Krach gibt? Lass uns überlegen. Hast du eine Idee?“ Also meine Empfehlung an die Eltern ist: Fragt die Kinder, beteiligt die Kinder an diesen Lösungen für Konflikte, an Vereinbarungen und bei den Überlegungen, was passiert, wenn die Kinder sich nicht an die Vereinbarungen halten. Beteiligung der Kinder ist wichtiger als Strafen, die mit dem Handeln überhaupt nichts zu tun haben.

Und das Nächste: Wenn schon Bestrafungen wie Ausgangssperre oder Fernsehverbot, dann sollen sich die Eltern dadurch nicht selbst bestrafen. Eine Woche Ausgangssperre ist einfach zu lang. Das hält ja keiner aus – auch nicht die Eltern. Und Eltern sollen sich im Vorfeld überlegen, dass diese Strafen bei den Kindern eventuell mehr Trotz und mehr Wut bewirken und nichts klären. Es ist ratsamer, etwas zu klären, anstatt durch zu drakonische Strafen Trotz, Widerwillen und Beziehungsbrüche zu provozieren.

**KLAROTEXT:** Werden die Kinder durch zu viel Beteiligung nicht überfordert?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Wenn wir dem Kind nur sagen: „Sieh zu, wie du selbst fertig wirst“, dann lassen wir unsere Kinder alleine. Aber wenn wir gemeinsam mit den Kindern Lösungen überlegen, dann schaffen wir ganz konkrete Wege der Beteiligung und Chancen für Kreativität und Kompetenzentwicklung der Kinder.

**KLAROTEXT:** Manche Dinge müssen funktionieren. Was macht man z. B. mit einem Kind, das auf keinen Fall mehr in die Schule gehen will?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Es geht zwischen Kindern und Eltern um Verstehen und um Beziehung. Wenn wir als Eltern den Kindern nicht immer unsere Erwachsenenvernunft um die Ohren hauen, sondern versuchen, uns auch in ihre Beweggründe einzufühlen, dann gehen die Kinder oft ganz von alleine in die Schule. Manchmal gibt es natürlich Zwänge, z. B. wenn der Bus kommt oder man Termine hat. Dann kann man nicht großartig verhandeln, sondern muss reagieren. Aber man kann auch hinterher fragen und nachbereiten: „Was war heute Morgen los? Das war ja eine miserable Situation mit unserem Streit.“ Und selbst wenn der Bus in fünf Minuten kommt und man losrennen muss, ist es sehr gut, wenn man dem Kind sagt: „Ich verstehe dich im Moment nicht, hilf mir, dich zu verstehen, wo hakt es jetzt?“ Im Grundschul- oder Kindergartenalter kann es ganz häufig etwas völlig Banales sein. Wenn die Kinder die Möglichkeit haben zu sagen, was sie bedrückt, warum sie blockieren, was sie ärgert, dann ist das schon die halbe Miete. Dann kriegt man manchmal eine Lösung in einer Mi-

nute. Man muss nicht immer stundenlang am Tisch sitzen und miteinander verhandeln.

**KLAROTEXT:** Ist die Beteiligung eine Methode, um die ewigen Machtkämpfe zu umgehen? Man sucht eine gemeinsame Lösung, ohne dass es einen Verlierer und einen Gewinner gibt?

**Paula Honkanen-Schoberth:** So ist es. Das Gesicht zu verlieren ist für die Kinder sehr schlimm und beschämend. Es hält sie klein und lässt ihnen nicht die Chance, selbst Ideen, Lösungen und Antworten zu entwickeln. Wenn wir als Eltern immer als Erstes sagen, wo es langgeht und wie es läuft, bleiben die kreativen Prozesse im Gehirn unterentwickelt.

**KLAROTEXT:** Mit Beteiligung ist aber nicht gemeint, den Kindern alles zu erlauben?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Nein, denn wenn wir als Eltern die Kinder beteiligen und versuchen, sie zu verstehen und zu respektieren, dann ist es umgekehrt genauso. Auch die Kinder sollen lernen, uns Eltern zu respektieren und die Bedürfnisse und Interessen anderer zu berücksichtigen. Wir müssen den Kindern beibringen, dass manche Sachen aus bestimmten Gründen nicht gehen. Ich habe z. B. nicht beliebig viel Geld, um laufend Computerspiele oder Stofftiere zu kaufen. Das müssen Kinder lernen, auch wenn sie protestieren. Es ist unsere Aufgabe als Eltern, das zu vermitteln - und manchmal ziemlich deutlich.

**KLAROTEXT:** Ist bei einem Kind, das in dem von Ihnen beschriebenen beteiligenden oder anleitenden Stil erzogen ist, die Wahrscheinlichkeit geringer, später eine Sucht zu entwickeln?

**Paula Honkanen-Schoberth:** Ja, selbstverständlich. Solche Kinder haben von zu Hause genug Wärme und Zuwendung bekommen. Sie haben die Beziehungssicherheit, dass sie gemocht und geliebt werden. Sie wissen, dass sie für ihre Eltern wichtig sind. Sie haben gelernt, Einfluss auf ihre eigenen Angelegenheiten zu nehmen und sich zu entscheiden. Sie haben erfahren, dass sie ihre Wut oder ihre Trauer zum Ausdruck bringen dürfen, ohne dass sie dafür bestraft oder lächerlich gemacht werden. Diese Kinder haben eine gesunde Stärke entwickelt. Sie sind besser ausgerüstet für ihren Lebensweg und für Entscheidungen: Was ist gesund, was ist ungesund, was ist für mich schädlich, und was ist unschädlich? Sie können dann auch tatsächlich zu allerhand Verlockungen besser nein sagen. Und wenn sie mal etwas ausprobieren, dann können sie auch besser die Entscheidung treffen, da wieder rauszukommen. Ein gewisses Ausprobieren gehört nun mal zur Entwicklung, das ist keine Katastrophe, und die Eltern sollten nicht in Panik geraten. Wenn sie den Kindern diese „Butterbrote“ mitgegeben haben – Zuneigung, Anerkennung, Stolz und das Vertrauen, „aus dir wird schon was, auch wenn es im Moment nicht immer danach aussieht“ – dann haben die Kinder eine sehr gute Basis. Sie können dann die Gefährdungen meistern, die ihnen in ihrem Entwicklungsprozess begegnen werden.



## Immer dieser Ärger ... – was Eltern (und Kindern) im Alltag helfen kann



Der Umgang mit Konflikten und unangenehmen Gefühlen ist ein wichtiges Thema in der Suchtvorbereitung und nimmt bei Klasse2000 einen großen Stellenwert ein. **Konfliktbewältigung wird vor allem in der Familie gelernt – und dabei sind die Eltern mindestens genauso gefragt wie die Kinder. Oft ist die Geduld der Eltern harten Proben ausgesetzt (vgl. das Interview mit Paula Honkanen-Schoberth auf S. 3), die Nerven flattern, der berühmte Tropfen bringt das Fass zum Überlaufen. Das darf sein – aber nicht jeden Tag, nicht 50-mal am Tag. Also was tun?**

MOTTO:

**„Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg!“**



**Wir Eltern dürfen uns Zeit nehmen, ...**

- ... um Kräfte aufzutanken. Eltern sollen und müssen sich Zeit nehmen, um für das eigene Nervenkostüm zu sorgen, und wenn es nur regelmäßig fünf Minuten sind. Wenn wir einigermaßen stabil sind, kann uns so schnell nichts erschüttern. Wir Eltern dürfen uns auch mal „lüften“, z. B. durch Spiel, Spaß und Sport ... ab an die frische Luft!
- ... um zu überlegen – auch und gerade in Konfliktsituationen. Nichts muss sofort sein, weder für uns noch für unsere Kinder. Sätze wie „Das kann ich jetzt nicht gleich beantworten, lass mir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken“, können uns in manch einer Situation vor Kurzschlussreaktionen retten. Oft sagen wir aufgeregt erst einmal „NEIN“ und haben dann hinterher Streit und Schuldgefühle.
- ... um mit anderen über Erziehung zu reden: mit Freunden, Nachbarn, am Elternteiltelefon, in der Beratungsstelle.

MOTTO:

**Wenn man Beschlüsse mitentscheiden kann, ist man auch eher bereit, diese einzuhalten.**



Wir Eltern sollten bei der Konfliktlösung viel öfter unsere Kinder befragen und vorbeugend schlimme Situationen vermeiden. Zum Beispiel: „Letztes beim Einkaufen hatten wir einen schlimmen Streit. Was machen wir, damit es heute Nachmittag nicht wieder so schlimm wird?“ oder „Jeden Tag der Ärger mit den Hausaufgaben. Ein Elend! Lass uns zusammen überlegen, wie wir es besser schaffen können. Hast du eine Idee?“

Denke laut! Wenn Kinder bocken und kein Gespräch fließt, sprich einfach die Gedanken aus, die in deinem Kopf herumschwirren. Z. B.: „Was soll ich jetzt mit dir machen, Menschenkind! Soll ich ärgerlich werden oder noch etwas abwarten, was denkst du? Hilf mir, dich zu verstehen!“

Unser erster Leitgedanke bei einem Wutanfall sollte stets sein, die Gründe für diesen Anfall zu verstehen, bei uns selbst und bei unseren Kindern. Daher ist die Suche nach Antworten, das Vor- und Nachbearbeiten so bedeutsam.



MOTTO:

**Alle Gefühle als solche sind erlaubt und akzeptiert.**



**Wir Eltern dürfen wütend, traurig und schwach sein. Wir dürfen fröhlich, albern und doof sein – ECHT sein, und das Gleiche gilt auch für unsere Kinder.**

Wenn du sauer bist, sei sauer und sage es, und wenn es sein muss, schreie es. ABER begründe es. Vermeide dabei „Kopf-ab-Methoden“, die das Kind abwerten. Also nicht: „Ich bin sauer, weil du so unmöglich bist“ oder „Ich bin wütend, weil ihr solche Idioten seid.“ Stattdessen: „Ich bin sauer wegen eurer Schlägerei“ oder „Ich bin wütend, weil die Unordnung hier so idiotisch ist.“ D. h. weniger Vorwürfe und Schuldzuweisungen, mehr Erklärungen und Begründungen. Verurteile die Tat, nicht die Person: „Die Tür zu treten ist idiotisch!“ NICHT: „Du bist ein Idiot!“

Trenne zwischen Gefühlen und Tun: „Dass du wütend bist, ist okay, das darfst du. Aber deswegen deine Schwester zu treten, das geht nicht!“. Alle Gefühle sind okay, aber nicht alle Verhaltensweisen, die aus den Gefühlen stammen, sind okay, weder bei uns Eltern noch bei Kindern. Beim Hauen, Beißen, Treten, Beschämen, Entwürdigen gilt es, klare Grenzen zu ziehen.

Wenn die Galle überläuft, kann man aus dem Zimmer gehen, um den Block laufen, Tee trinken, bis 100 zählen ... Auch der gebrüllte Satz: „Ich bin so sauer, dass ich dich am liebsten schlagen würde, aber ich tue es nicht, weil Hauen keine Lösung ist!“, kann das Schlimmste verhindern.

MOTTO:

**Beherrschung verloren? – Nacharbeiten!**

Das Wort „Entschuldigung“, auch von Eltern, gehört zu einer guten Beziehung. Z. B.: „Entschuldige, dass ich gestern Abend die Beherrschung verloren habe. Das sollte ich nicht. Aber die Situation hat mich einfach überkochen lassen. Das, was ihr da mit deinem Bruder gemacht habt, geht einfach nicht.“

Gelassenheit und Humor, schon mal fünf gerade sein lassen, Anerkennung, Spaß haben, Kompromisse suchen und Freude miteinander haben – das sollte öfter am Tag vorkommen als Verbote, Mahnungen, Drohungen, Tadel und Strafen.

Das bedeutet aber auch: Sei nicht so streng mit dir selbst als Mutter oder Vater. Auch du darfst Fehler machen. Versuche erst gar nicht, eine hundertfünfzigprozentige Mutter oder ein hundertfünfzigprozentiger Vater zu sein. Zu perfekte Eltern machen ihren Kindern das Leben schwer!

Paula Honkanen-Schoberth