

# Dicke Luft und dünne Nerven

Familiäre Konfliktbewältigung als Thema des Elternforums Untersee und Rhein in Eschenz



Susanna Vogel-Engeli referierte im Elternforum Untersee und Rhein zum Thema «Dicke Luft und dünne Nerven».

(jmr) Helen Goldinger Neukomm vom Elternforum Untersee und Rhein stellt am Donnerstagabend in Eschenz Susanna Vogel-Engeli vor, die mit ihrem ersten Vortrag vor einem Jahr bereits grosse Begeisterung ausgelöst hatte. «Was hilft mir, mich zu beruhigen, was kann ich dagegen unternehmen, wenn Streitereien die Familie auf die Probe stellen?» Die Kursleiterin für Kommunikation, Mutter und Lehrerin liess sich zur Erwachsenenbildnerin ausbilden, als sie merkte, wie sie mit ihren eigenen Kindern nicht weiterkam. Als junge Lehrerin hatte sie noch geglaubt, für den Umgang mit Kindern gerüstet zu sein und locker zu bewältigen, woran Eltern ihrer Meinung nach zu oft scheiterten.

## Die Spitze des Eisbergs

«Wann werden wir laut?», fragt Susanna Vogel-Engeli. Die Gründe für Frustration könnten sowohl unbefriedigte Wünsche sein wie einfach das Hungergefühl eines Kindes, das zum Mittagessen heimkommt und erst eine Mahlzeit braucht, bevor es auf Fragen oder Vorwürfe angemessen reagieren könne. «Wir sehen nur die Spitze eines Eisbergs. Was wir sagen, die Lautstärke unserer Stimme bilden den sichtbaren Teil des Eisbergs. Die Gründe für unsere Emotionen finden wir im verborgenen, viel grösseren Teil des Eisbergs. Susanna Vogel-Engeli bemüht keine wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Psychologie oder Medizin, sondern begnügt sich mit einfachen Bildern und Übungen.

Gleich zu Beginn erhalten die Besucherinnen ihre erste Aufgabe und je zwei Minuten Zeit, sich gegenseitig von ihren Erfahrungen zu berichten – das Kirchgemeindehaus «Tannehüli» ist zwar voll, die Väter sind allerdings stark untervertreten. Welche Strategien ergreifen Eltern also, wenn es heftig wird

und sie nicht mehr weiter wissen? Sie suchen Abstand, atmen tief durch, nehmen eine Dusche oder geben gar vor, auf die Toilette zu müssen. Sie vermuten, Konflikte besser zu bewältigen, wenn sie genügend Schlaf, mehr Zeit für sich hätten und sich mit Freunden austauschen könnten.

## Eltern sind für das familiäre Klima verantwortlich

«Aktive Kinder sind ein Geschenk», meint Susanna Vogel-Engeli. «Sie wollen ernst genommen werden und reagieren natürlich: sie schreien. Als Eltern tragen wir eine Verantwortung, die wir nicht auf unsere Kinder abwälzen dürfen. Sie sind kaum in der Lage, unsere Reaktion richtig einzuschätzen oder damit umzugehen». Die Symptome eines Wutanfalls seien einem Alkoholrausch vergleichbar: Hormone werden ausgeschüttet, die schnelle und hohe Atmung führe dem Körper zu wenig Sauerstoff zu, was Herzklopfen und Muskelanspannung auslöse. «Mit einem Betrunknen würden wir auch kein klärendes Gespräch führen wollen.

Vergessen Sie nicht, dass es Ihrem Kind genauso geht und schmieden Sie das Eisen, wenn es kalt ist! Es sei nicht die Aufgabe der Kinder, eine Eskalation zu vermeiden, sondern liege an den Eltern, Machtkämpfen aus dem Weg zu gehen und erst einmal abzuwarten oder zu beruhigen. «Wir sind die Grossen, sie sind die Kleinen. Wir prägen die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen». Auch wenn Eltern in der intensiven Zeit der Kindererziehung oft ausgelaugt seien, liege es an ihnen, die eigenen Ressourcen zu schonen.

## «Hören Sie Ihren Kindern einmal einfach zu»

Im Konfliktfall erweise sich eine klare Sprache als grosse Hilfe. «Ist der andere auf Empfang? Nehmen Sie Augen- oder Körperkontakt auf». In einer Familie seien klare Ansagen und Ehrlichkeit Grundvoraussetzungen, dazu gehöre der Mut, auch einmal Nein zu sagen. Ich-Botschaften kämen besser an als Abwertungen, ein enttäuschtes «du hilfst mir nie!» sei weniger wirkungsvoll als «ich brauche deine Unterstützung». Das Wichtigste sei jedoch das Zuhören, betont Susanna Vogel-Engeli. «Zuhören ohne zu unterbrechen oder gut gemeinte Ratschläge zu erteilen ist das grösste Geschenk. Etwas auszusprechen, was uns besorgt oder quält, hilft uns, in unserem Inneren selber eine Lösung zu finden!»

Wir wüssten nicht immer, welche Bedürfnisse an unserem emotionalen Gleichgewicht sägen. Nicht alle reagierten laut, «einige fressen ihre Enttäuschung in sich hinein». Kinder könnten allerdings in Entscheidungen miteinbezogen werden. Sie seien kreativ und wenn sie sich einbringen könnten, seien sie motivierter, es ein nächstes Mal besser zu machen. «Sie erleben sich als wichtig und wertvoll. Kinder möchten kooperieren und sie möchten erzählen, was sie bedrückt».