

SKRIPT 2

Geschwister- kampf

Wie Sie liebevoll
bleiben, statt zu
schreien, zu schimpfen
oder zu drohen

LAURA MARKHAM

GELASSENE ELTERN –
ZUFRIEDENE KINDER

arbor

Wie lässt sich in einen Geschwisterkampf eingreifen?

Mama macht Abendessen, als sie laute Stimmen hört:

Charley: „Jane, hast du meine Legoschiffe umgeworfen? Hast du! Du hast alles durcheinander gebracht!“

Jane: „Ich habe dein dummes Lego nicht kaputt gemacht.“

Charley: „Es ist nicht dumm, du bist dumm!“

Jane: „Raus aus meinem Zimmer!“

Charley: „Du bist nicht mein Chef!“

Jane: „In meinem Zimmer bin ich die Chefin! Raus hier!“

Charley: „Du hast meine Schiffe zerstört! Ich mache dein Zimmer kaputt!“
(Ein Knall.)

Jane: „Ich hasse dich, Charley! MAMA!!!“

Was soll Mama tun?

Mama (nachdenklich): „Hmm....soll ich mich beteiligen? Eigentlich bin ich mit dem Abendessen beschäftigt, und sie haben sich ja schon oft selbst geeinigt. Aber gerade klingt es explosiv. Vielleicht ist das eine gute Gelegenheit, mit ihnen daran zu arbeiten, es noch besser zu machen.“

Sie schaltet den Ofen aus, holt tief Luft und erinnert sich daran, ruhig zu bleiben.

Die Forschung zeigt, dass eine der wichtigsten Hilfestellungen von Eltern darin besteht, selbst ruhig zu bleiben – dann können auch die Kinder ihre Emotionen besser ausgleichen. Kinder müssen ihre Eltern als starken Halt erleben, als sicheren Hafen im Sturm ihrer turbulenten Gefühle. Wenn wir gelassen bleiben und unsere Kinder beruhigen können, werden sie lernen, selbst ruhig zu bleiben.

Mama (betritt Janes Schlafzimmer): „Ich höre laute, wütende Stimmen. Was ist hier los?“

Charley: „Jane hat meine Legoschiffe zerstört!“

Jane: „Charley hat den Tierpark, den ich gebaut habe, kaputt gemacht!“

Mama weiß es besser, als ein Verhör zu starten, wer angefangen oder wer wen provoziert hat. Das funktioniert nicht nur nicht, sondern macht Kinder auch zu Opfern und Schlägern. Sie weiß auch, dass sie beide Kinder gleich behandeln muss, wenn sie eingreift.

Mama (empathisch an beide Kinder gerichtet): „Ihr klingt wirklich verärgert!“

Jane: „Ich hasse dich, Charley!“

Charley: „Ich hasse dich noch mehr, Jane!“

Mama (atmet tief durch, um ruhig zu bleiben, und setzt ein Limit): „Unsere Regel ist, dass wir einander mit Freundlichkeit und Respekt behandeln. Ich höre eine schreiende und verletzende Sprache. Setzen wir uns alle hin. Komm schon, Charley, setz dich hierhin, direkt neben mich. Jane, hier auf meine andere Seite. Jetzt lasst uns alle drei Mal tief durchatmen, damit wir uns beruhigen und einander zuhören können. Ok, jetzt will ich hören, was euch alle so sehr verärgert. Einer nach dem anderen. Letztes Mal durfte Charley zuerst, diesmal Jane. Jane, was ist passiert?“

Jane: „Charley hat meinen Zoo verwüstet. Ich habe mit Sophie so doll daran gearbeitet. Wir wollten morgen wieder damit spielen.“

Mama: „Charley hat deinen Zoo zerstört und du bist wirklich sauer, was? Ja, ich sehe all die Bausteine und Tiere herumfliegen... Jane, ist noch etwas passiert?“

Jane: „Ich habe ihm gesagt, er soll aus meinem Zimmer verschwinden, und er wollte es nicht. Ist das nicht die Regel? Dass er raus muss?“

Mama: „Wenn du willst, dass Charley dein Zimmer verlässt, sagst du es ihm. Du hast recht, das war unsere Familienvereinbarung... Charley, kannst du uns sagen, was aus deiner Sicht passiert ist?“

Charley: „Jane hat meine Legoschiffe durcheinander gebracht! Sie darf sie nicht berühren. Sie ging einfach in mein Zimmer und hat mit ihnen herumgemacht. Sie hat die Regel gebrochen!“

Mama: „Also bist du sauer, dass Jane in dein Zimmer gegangen ist und deine Legoschiffe durcheinander gebracht hat. Und du bist in ihr Zimmer gekommen, um es ihr zu sagen?“

Jane: „Er kam rein und wollte nicht raus, und er hat meinen Zoo zerstört!“

Mama: „Einer nach dem anderen. Jane, Charley ist dran. Du wirst gleich wieder an der Reihe sein. Charley?“

Charley: „Ok, ich habe den Zoo umgeworfen, aber das war, weil sie meine Legoschiffe dumm nannte! Dabei habe ich sie selbst erfunden!“

Mama: „Lass mich sehen, ob ich das richtig verstanden habe. Charley, du warst sehr wütend, dass Jane in dein Zimmer ging und mit deinen Legoschiffen spielte. Dann nannte sie sie dumm und verletzte deine Gefühle. Anschließend sagte sie dir, du sollst aus ihrem Zimmer verschwinden. Ist das so?“

Charley: „Ja!“

Mama: „Und du warst so wütend, dass du ihren Zoo zerstört hast?“

Charley: „Ja!“

Mama: „Ok, danke, dass du es uns gesagt hast. Ich sehe, du bemühst dich sehr, ruhig zu bleiben, damit wir das klären können. Jane, lass mich sehen, ob ich das verstehe. Du hast gespielt, dann kam Charley sehr wütend rein, und du hast ihm gesagt, er soll gehen, richtig?“

Jane: „Ja.“

Mama: „Und er war so wütend, dass er deinen Zoo umgeworfen hat?“

Jane: „Ja, und jetzt bin ich noch wütender! Das ganze Elefantenhaus ist zerstört.“

Warum das alles durchmachen?

So wird sich jedes Kind gehört fühlen.

Jedes Kind wird die Möglichkeit haben, nachzudenken und zu sehen, wie die Reaktion auf seine Wut es in diese Situation gebracht hat. Gutes Urteilsvermögen kommt aus der Erfahrung, aber nur in Kombination mit Reflexion.

So wird jedes Kind die andere Seite der Geschichte hören, um Empathie und soziale Intelligenz zu kultivieren und somit die Motivation der anderen nachvollziehen zu können.

Auf diese Weise wird jedes Kind mehr Impulskontrolle entwickeln. Beide Kinder sind wütend, aber sie sitzen hier, atmen durch ihre Wut und formulieren die Situation in Worte. Das hilft ihrem Gehirn, die Emotionen zu verarbeiten, anstatt sie nur auszuschalten. Gleichzeitig baut es die neuronalen Schaltkreise auf, die ihre Wut künftig mit regulieren.

Mama (übt selbst Einfühlungsvermögen und hilft jedem Kind, über die Empfindungen des anderen Kindes nachzudenken, und wie jedes einzelne zu dem Problem beigetragen hat): „Ich höre, wie wütend ihr beide seid. Charley, ich verstehe, warum du sauer bist, wenn Jane mit deinen Legoschiffen gespielt und sie durcheinander gebracht hat. Es klingt so, als hätte es deine Gefühle verletzt, als Jane deine Lego-Erfindungen dumm nannte. Jane, ich verstehe, dass du sauer bist, weil Charley deinen Zoo zerstört hat. Ihr seid beide verletzt, weil eure Sachen durcheinander waren, oder?“ (Die Kinder nicken.) „Wenn wir verletzt werden, werden wir oft sauer, oder? Also seid ihr beide ziemlich wütend geworden und habt euch gegenseitig die Schuld gegeben, richtig?“

„Jetzt möchte ich, dass sich jeder von euch vorstellt, was der andere während des Kampfes gefühlt hat. Jane, was glaubst du, was Charley gefühlt hat, als er in dein Zimmer kam?“

Jane: „Er war zornig.“

Mama: „Ja... und als er mit dir sprach, fühlte er sich dadurch besser?“

Jane: „Na ja... ich schätze nicht.“

Charley: „Du weißt, dass du wolltest, dass ich mich schlechter fühle!“

Mama: „Charley, Jane redet jetzt, und du und ich hören zu und atmen, damit wir ruhig bleiben können. Jane, was denkst du, was in Charley passiert ist, als er in dein Zimmer kam?“

Jane: „Ich nannte seine Legos dumm... und er wurde wütender... dann sagte ich ihm, er solle gehen... und er wurde wütender... und wütender...“

Mama: „Hmmm.....Glaubst du, du hättest etwas anderes tun können?“

Jane: „Ok, ich hätte mich entschuldigen können, dass ich mit seinen Legos gespielt habe. Ich weiß. Aber er spielt auch mit meinen Sachen.“

Mama: „Im Moment sprechen wir darüber, was genau jetzt passiert ist. Gibt es etwas, was du hättest tun können, damit die Dinge anders gelaufen wären?“

Jane: „Aber er ist derjenige, der meinen Zoo zerstört hat!“

Mama: „Ja, das hat er. Aber gerade frage ich mich, ob du etwas siehst, womit du die Situation hättest ändern können.“

Jane: „Ich hätte netter sein und mich entschuldigen können. Ich hätte seine Legos nicht dumm nennen müssen.“

Mama: „Denkst du, dass er dann vielleicht nicht so wütend geworden wäre? Charley, wenn Jane das getan hätte, hätte das deine Gefühle verändert?“

Charley: „Ich wäre immer noch sauer gewesen, dass sie meine Legos versaut hat. Aber ich hätte ihren Zoo nicht niedergeschlagen.“

Mama: „Großartig, danke Charley. Jane, hörst du das? Er war wütend, dass du mit seinen Legos gespielt hast. Aber wenn er das Gefühl gehabt hätte, dass du zuhörst und die Dinge besser machen willst, hätte er es leichter gehabt, sich zu kontrollieren. Richtig?“

Jane nickt.

Mama: „Also Charley, was denkst du, was Jane während eures Streits gefühlt hat? Und was hättest du anders machen können?“

Du kannst sehen, welche Richtung Mama hier einschlägt. Als nächstes wird sie jedes Kind fragen, ob es etwas gibt, was es tun kann, um sich mit dem anderen Kind zu versöhnen. Am Ende des Gesprächs werden Charley und Jane einander zuhören. Sie könnten sogar zusammenarbeiten, um den Zoo wieder aufzubauen.

Stellen Sie dieses Ergebnis dem Ergebnis der üblicheren elterlichen Intervention gegenüber, bei der Charley, und vielleicht auch Jane, angeschrien und mit einer „Konsequenz“ bestraft werden - in der Hoffnung, dass dies sie motivieren würde, netter zueinander zu sein. Würden Ärger und Kämpfe zwischen Geschwistern danach eher zu- oder abnehmen?

Natürlich kannst du das nicht immer so ausführlich moderieren. Mama ist zeitlich nun weit im Verzug, das Abendessen auf den Tisch zu bekommen. Aber die gute Nachricht ist, dass du das nicht musst. Wenn du eingreifst, indem du für ein paar Monate Konfliktlösung anbietest, werden deine Kinder anfangen, dies zu übernehmen. Und du wirst erstaunt sein zu sehen, wie sie (vielleicht mit etwas Input von dir) anfangen, die Dinge ohne deine Intervention zu regeln. Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass jedes Familienmitglied ein ruhiger und besserer Zuhörer wird, sobald du diese Gewohnheit in die Tat umsetzt. Sogar du selbst!