



"Das kann ich doch nicht durchlassen!"
Wege aus dem Machtkampf

Elternabend Frauenfeld
30. November 2023

Rita Girzone, Beraterin Elternnotruf

Was ist ein Machtkampf?



Unterschiedliche Umgangsweisen mit Konflikten: Körperübung

1. Kampf: Gewinnen müssen; den anderen besiegen
2. Rückzug oder Vermeidung
3. Präsenz und Standhaftigkeit: in Kontakt bleiben.
4. "Tanzen": Kreativ nach Lösungen suchen.

Ausstieg aus dem Machtkampf

- Noch mehr eine Haltung als eine Methode
- Machtkampf endet, wenn eine Person aus der Dynamik aussteigt. **Ich habe die Wahl!**

Unsere Macht

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

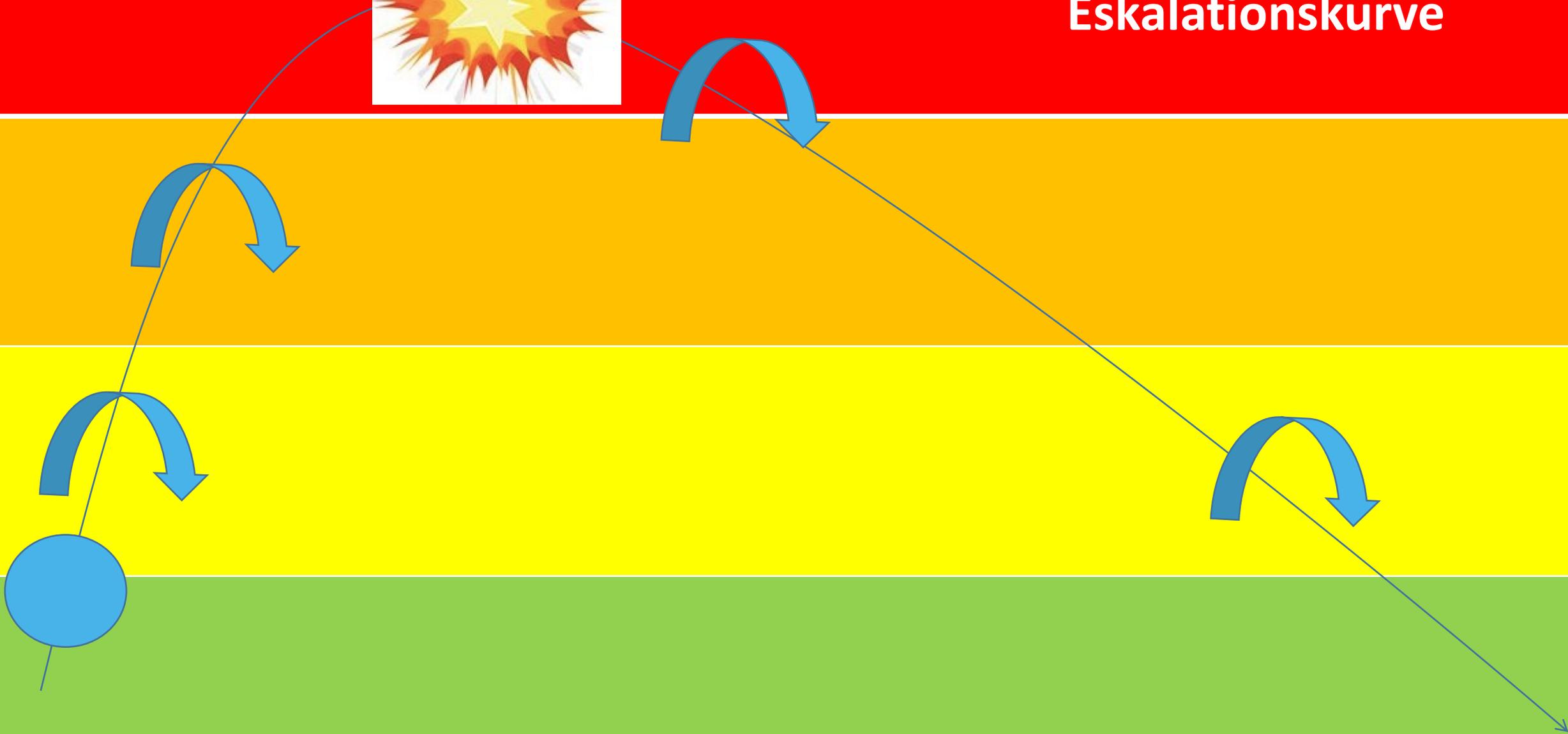
– Viktor Frankl

Fachlicher Inhalt des heutigen Abends

- Eskalationsdynamik verstehen
- Was passiert im Gehirn und im Körper?
- Wie entstehen Machtkämpfe und wie kann ich sie vorbeugen oder daraus aussteigen?
- 5 Inputs als Inspiration für Veränderung

Während und danach: Fragen und Austausch

Eskalationskurve



Reflexion und Austausch

- Erinnern Sie sich an eine herausfordernde Situation mit Ihrem Kind, die Sie relativ gut bewältigt haben.
- Ihr Kind ist "ausgeflippt". Sie sind einigermaßen ruhig geblieben und haben sich nicht auf einen Machtkampf eingelassen. Was hat Ihnen dazu geholfen?
- Wie ist es Ihnen gelungen, (ansatzweise) eine konstruktive Auseinandersetzung zu führen? Was haben Sie gut gemacht?

Reaktionswege des Gehirns bei Bedrohung und Eskalationen (Daniel Siegel)

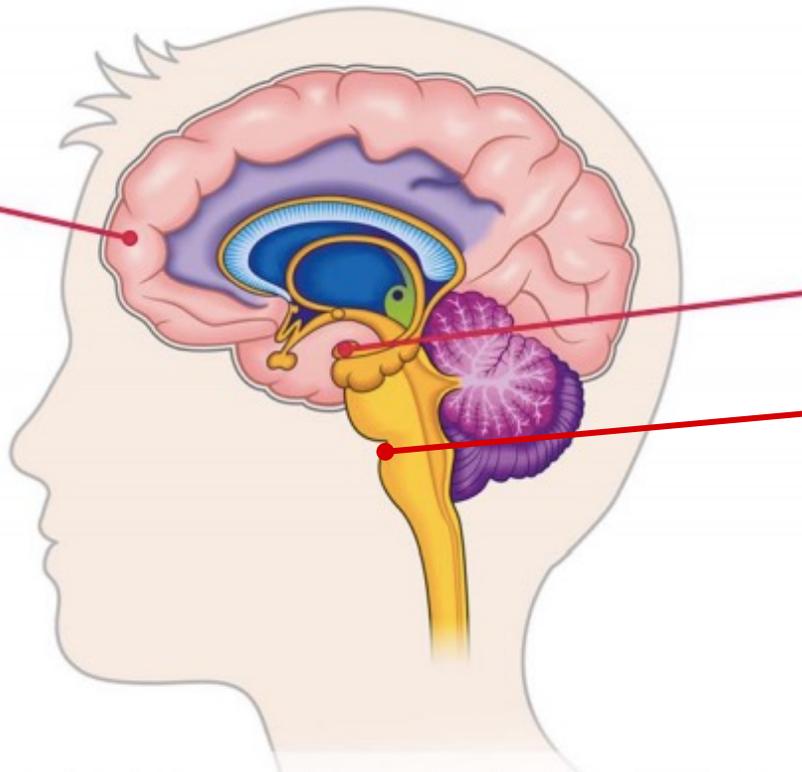
- "Handmodell des Gehirns"
- "Der untere Weg" (schnell, automatisch: bei Bedrohung)
- "Der obere Weg" (langsamer, bewusst)

Reaktionswege des Gehirns

Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens
Steuerung von
Aufmerksamkeit, Gefühlen
und Verhalten.
Für Selbstregulation
zuständig. **Der "obere Weg"**

Bei wahrgenommener akuter
Not, wird er ausgeschaltet →
der untere Weg. In echten
Notfällen nützlich und sinnvoll.



Der "untere Weg ":

Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns
Steuert die automatische
Notreaktion des

Stammhirns:

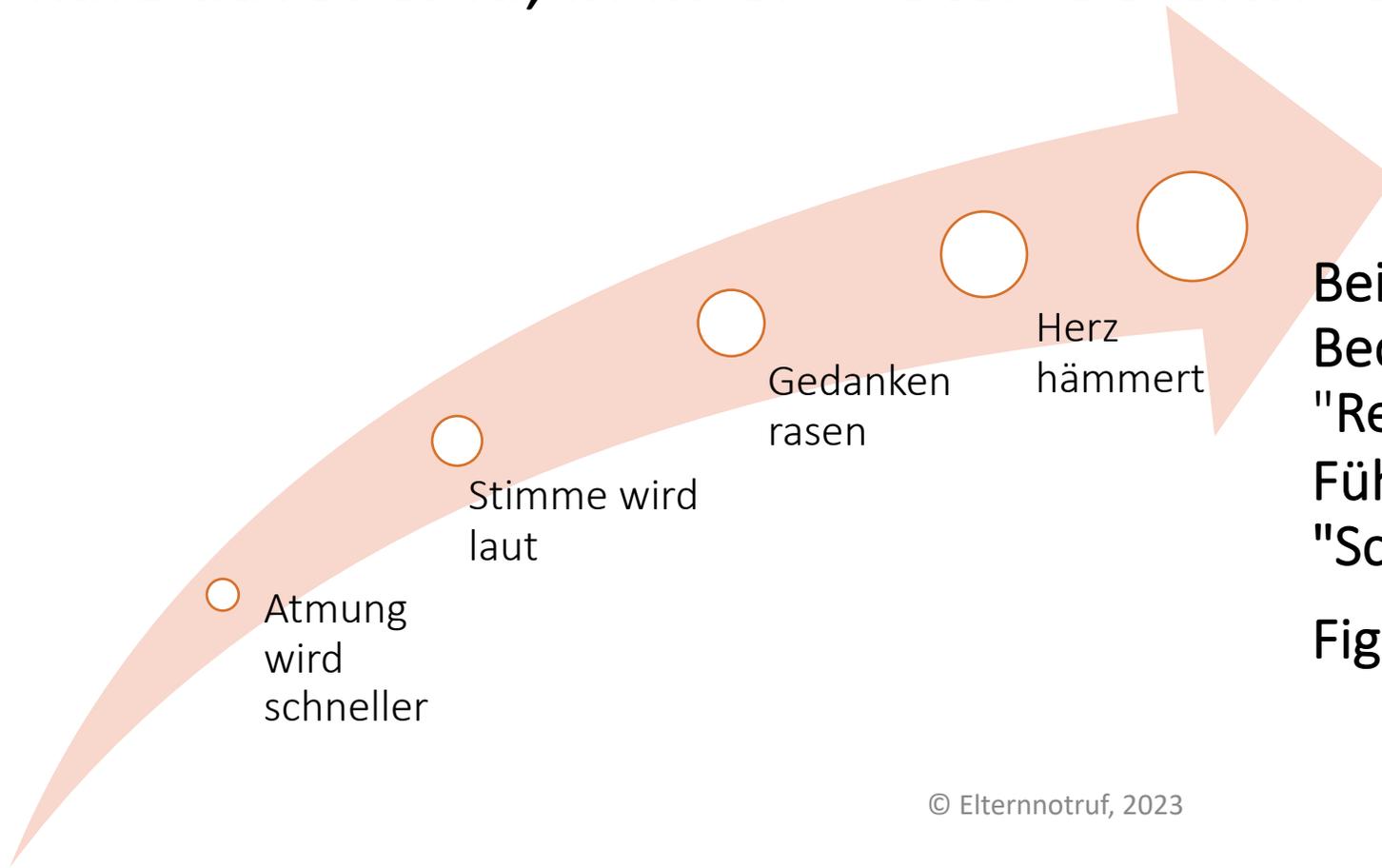
Fight – Flight – Freeze

Wird durch wahrgenommene
"Bedrohungen" und starke
Gefühle aktiviert.

→ Ausschüttung von **(Nor-)Adrenalin und
Cortisol** → körperliche Stressreaktionen.

Aufbau von Stress

Was sind Ihre Warnsignale (körperlich, gedanklich ...), dass Sie kurz davor sind, in Ihren "roten Bereich" zu geraten?

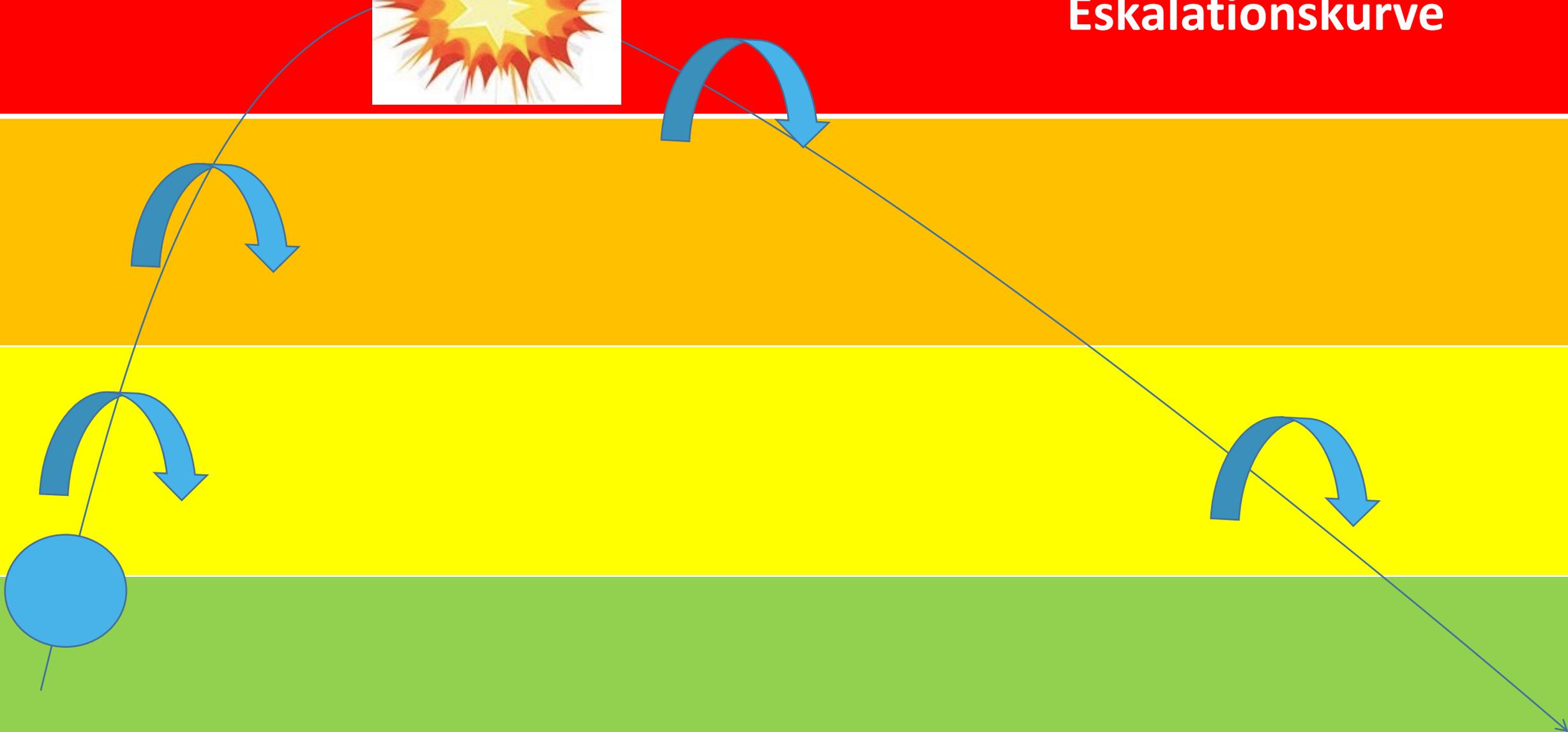


Bei subjektiv empfundener Bedrohung oder Not :
"Reptilienhirn" übernimmt die Führung: automatische "Schutzreaktion»:
Fight oder Flight (oder Freeze)

Reflexion und Austausch

- In welchen Situationen können Machtkämpfe entstehen?
- Was erleben Sie als hilfreich, um Machtkämpfe vorzubeugen oder daraus auszusteigen?
- Was erleben Sie als hinderlich? Was führt eher zur weiteren Eskalation?

Eskalationskurve



Was führt zu einer Eskalation?

Folgendes kann bei Konflikten ein Gefühl der Bedrohung – und eine Eskalation – auslösen:

- Gefühle nicht wahrnehmen/übergehen ("Ich werde nicht gehört / gesehen / verstanden!!")
- Kritik und Demütigungen
- Zustimmung oder Einsicht einfordern
- Auf sofortiger Reaktion bestehen
- Viel reden / erklären / predigen (nutzlos beim orangen und roten Bereich)

Vorbeugung von Machtkämpfen: "Connect and Redirect" (Daniel Siegel)

"Verbindung und Umleitung"

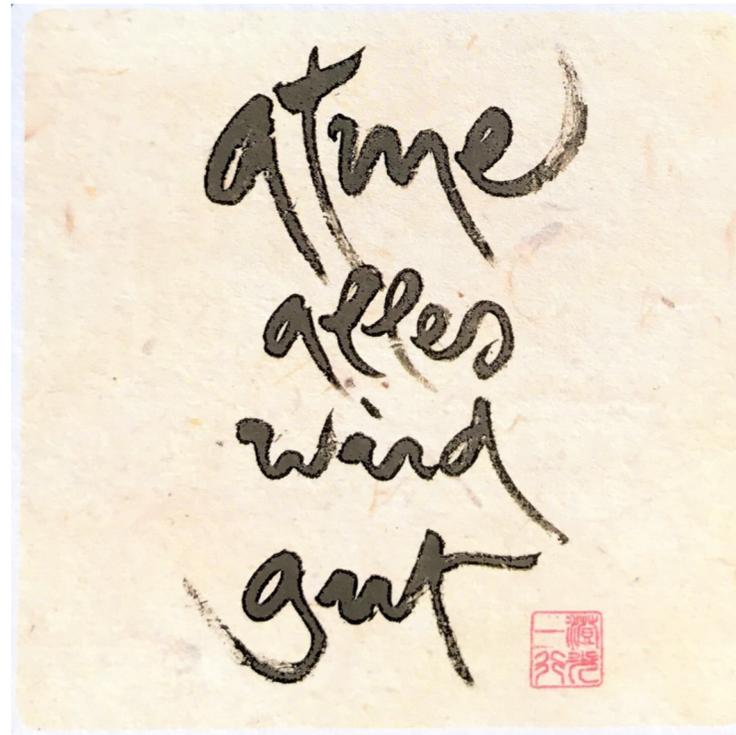
Beim gelben Bereich oder anschliessend, nach der Abkühlung:

- Verbindung und einfühlsames Zuhören: "Name it to tame it."
- Kurze Benennung eigener Bedürfnisse, Erwartungen oder Grenzen (Ich-Botschaften)
- Gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten schauen.

Ausstieg aus Eskalationen: Rückkehr zur elterlichen Präsenz



Photo von [Taylor Jacobs](#) on [Unsplash](#)



Aus: Thich Nhat Hanh 2016, Lächle - 30 Original-Kalligraphiekarten und ein Anwendungsbuch.



Photo von [Jessica Delp](#) on [Unsplash](#)

Rückkehr zur Präsenz: "Just Breathe"



https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&ab_channel=MindfulSchools

Deeskalation im Körper und Gehirn

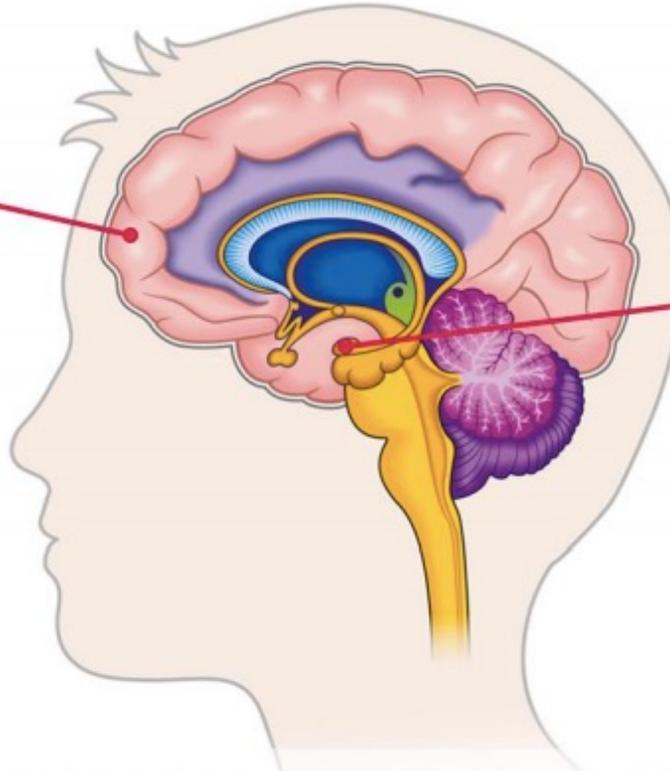
Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens

Bewusste Deeskalation, z.B.:

- Pause: Zeit und Distanz
- Atmen. Selbstkontakt
- Einfühlsame Kontaktaufnahme
- Benennung von Gefühlen

→ Ausschüttung von **Oxytocin**
→ **Beruhigung Psyche und Körper**



Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns

Stammhirn:

Fight – Flight – Freeze

Neues Signal vom Körper:

Keine echte Not.

→ Abbau von **(Nor-)Adrenalin**
und **Cortisol** → **Beruhigung**

Unsere Macht bei Konflikten

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

– Viktor Frankl

→ Diesen Raum erkennen, ausdehnen. Das eigene Verhalten bewusst wählen, anstatt automatisch zu reagieren.

Bewusst entscheiden

Ich habe die Wahl, wie ich mich verhalte. Ich habe nicht die Wahl, wie sich mein Gegenüber verhält.



Ausstieg aus dem Machtkampf und der Eskalation (Haim Omer)

1. Verzögern

"Das ist für mich nicht in Ordnung. Ich komme später darauf zurück."

2. Wortwahl

Wenig Worte, keine Predigt
Verbote klar und kurz

3. Selbstverantwortung und -steuerung

Situation verlassen, *ohne Ihr Kind abzulehnen*

Eigene "Trigger" wahrnehmen und für sich selbst sorgen

Wenn es abgekühlt ist: Das Gespräch danach

- Vorwürfe und Demütigungen vermeiden
- "Warum hast du das gemacht?" vermeiden
- Stattdessen: Einfühlsam Beobachtungen benennen. Neugier und Interesse: Gemeinsam den Konflikt besser verstehen.
- Verantwortung für sich selber übernehmen: Ich-Botschaften. Bei Bedarf sich entschuldigen.
- Fokus: Was könnten wir zukünftig anders machen? Sollen wir das mal ausprobieren? – **Zuversicht. Gemeinsam ans Ziel.**

Wie man es sagt...



5 Inputs: Inspirationen für Veränderung

1.

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."

Mahatma Gandhi

2. Die eigene Einstellung – einen Sinn drin sehen

- Konflikte sind normal und gehören zum Familienalltag. Sie lassen sich nicht vermeiden.
- Gut gelöste Konflikte können Beziehungen stärken und Lernen ermöglichen.
- Ziel ist es, einen konstruktiven Umgang damit zu finden.
- Alle Gefühle dürfen sein, jedoch nicht jedes Verhalten. Das Verhalten kann man ändern. Üben, üben, üben.

Prioritäten setzen: 3 + 1 Körbe (H. Omer)



Nervige Verhaltensweisen, jedoch für Gleichaltrige "normal". Keine schlimmen Konsequenzen.
"Darüber regen wir uns nicht mehr auf."



Verhaltensweisen, die langfristig nicht akzeptabel sind, die aber zurzeit nicht im Zentrum stehen.
Verhandlung ist möglich.



Verhaltensweisen, die mit Sicherheit und den wichtigsten Grundwerten zu tun haben. Dort, wo es sich lohnt, mit aller Kraft dafür einzustehen.

Der Ressourcenkorb



Verhaltensweisen und Eigenschaften, die anerkannt werden, sich nicht ändern müssen und allenfalls zur kreativen Problemlösung eingesetzt werden können.

Kurzfilm dazu auf unserer Website:
<https://www.elternnotruf.ch/publikationen> und:
www.youtube.com/watch?v=ZWJb2qQt0QI

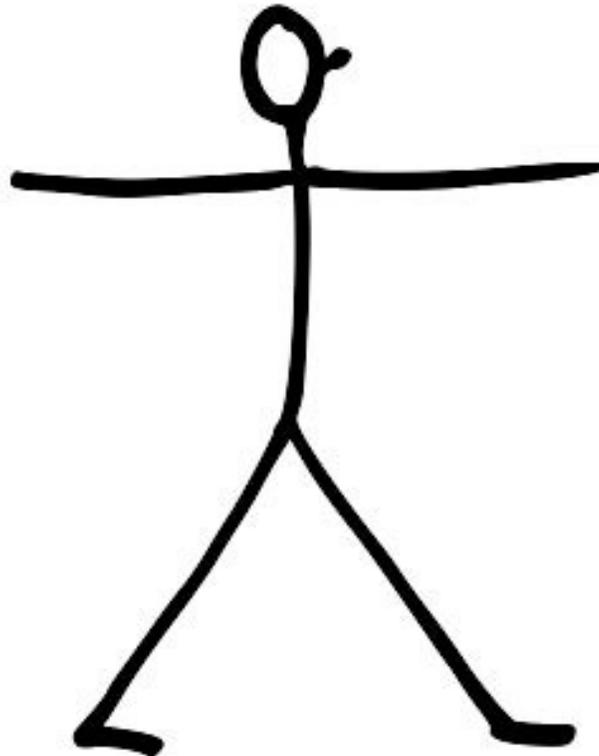
Adaptiert aus: H. Omer und A. von Schlippe, Das Geheimnis starker Eltern: Stärke statt Macht

4. Faktor Zeit

- Zeitdruck wann immer möglich vermeiden
 - Schwierige Abläufe anders gestalten
- Nicht jetzt, sondern später!
 - "Ich bin nicht einverstanden."
 - "Mir ist es wichtig, dass wir da etwas verändern."
 - "Wir reden später nochmals darüber."



5. Sich vorbereiten. Daran glauben.



Botschaften: "Woran merkt Ihr Kind...?"

- Du bist mir nicht egal. Du bist mir wichtig.
- Ich interessiere mich für dich und ich liebe dich.
- Ich bin und bleibe hier. Du kannst dich auf mich verlassen.
- Ich gebe dich nicht auf, auch nicht in schwierigen Momenten.
- Ich glaube daran, dass du wichtige Erfahrungen machst und daraus lernst.

Geschichte: Der Sprung in der Schüssel





Verankerung / Gedankenreise

Herzlichen Dank!
Rita Girzone
24h@elternnotruf.ch
0848 35 45 55

Gerne können Sie uns mit Fragen anrufen oder schreiben! Nicht nur im Notfall!

Geben Sie uns bitte ein kurzes Feedback!

Zyklus 1



<https://www.umfrageonline.ch/c/dcxew4wg>

Geben Sie uns bitte ein kurzes Feedback!

Zyklus 2



<https://www.umfrageonline.ch/c/7tyjvm4a>

Austausch

Fragen?

Eigene Erfahrungen?

Ergänzungen?