



Bei Konflikten geht es stets um Bedürfnisse!

Sie sind der Schlüssel um unsere Kinder besser zu verstehen!

Es gibt im Familienalltag viele Situationen, die sich uns als herausfordernd darstellen. Das Verhalten unserer Kinder wirft nicht selten zahlreiche Rätseln auf und überrascht uns oftmals aus dem Nichts heraus. Gegenseitiges Verständnis und Verbindung gelingt sehr selten auf der Verhaltensebene. Wenn wir jedoch davon ausgehen, dass jedes Verhalten seinen berechtigten Grund und das Ziel hat auf ein unerfülltes Bedürfnis aufmerksam zu machen, so gelingt es uns eher Verständnis aufzubringen und empathisch auf unsere Kinder zu schauen, auch wenn ihr Verhalten uns in den Wahnsinn zu treiben vermag.

Wir alle haben Bedürfnisse und diese sind gleich. Was sich mitunter gravierend unterscheidet, sind die Strategien mit denen wir unsere Bedürfnisse zu erfüllen versuchen. Unsere Strategien sind meist sehr individuell und entspringen unseren Werten, Erfahrungen, Vorlieben und nicht zuletzt auch unseren vorhandenen Ressourcen, also Möglichkeiten und Fähigkeiten aller Art. Es liegt demnach auf der Hand, dass Kinder hierbei, aufgrund ihrer fehlenden Reife und Lebenserfahrung, nicht dieselbe Ausgangslage wie wir haben und nur auf ein deutlich eingeschränktes Repertoire an Strategien zurückgreifen können. Es wundert also nicht, dass kleine Kinder schreien, weinen, sich festklammern oder viele sogar treten, beißen, hauen, etc. Auch wenn dies ein immerwährendes Tabu sein mag, entwicklungspsychologisch ist ein solches Verhalten vollkommen verständlich und zunächst lediglich eine Strategie zur Bedürfniserfüllung.

Für unsere Kinder Verständnis aufzubringen, bedeutet nicht, dass wir mit ihrem Verhalten einverstanden sein müssen. Wir können anerkennen, dass sie bestimmte Bedürfnisse erfüllen wollen, ihnen noch keine weiteren Strategien zur Verfügung stehen und sie darin sehen. Das heißt jedoch nicht, dass wir die gewählten Strategien dazu gutheißen und

dabei stets tatenlos zuschauen. Vielmehr bedeutet es, dass wir von der positiven Annahme getragen werden, dass das Kind etwas für sich macht und niemanden schaden möchte. Es fehlt dem Kind lediglich manchmal an Möglichkeiten und Fähigkeiten für sich auf eine integritätswahrende Art und Weise zu sorgen. Daher gibt es auch keinen Grund dafür das Verhalten zu tadeln oder ein Kind zu deskreditieren.

Um beim Beispiel zu bleiben: wenn ein kleines Kind haut, so kann dies verschiedene Gründe haben, es ist jedoch immer eine Strategie zur Erfüllung von Bedürfnissen. Das Kind kann durch die Strategie „Hauen“ beispielsweise versuchen Kontakt aufzunehmen oder es will womöglich eine Grenze setzen, um die eigene Integrität zu wahren. Wir können uns in der Begegnung mit diesem Verhalten zunächst einmal daran üben anzunehmen, dass das Kind hier etwas für sich tut und sicherlich gute Gründe hat auf solch eine Strategie zurückzugreifen, auch wenn wir das dahinterliegende Bedürfnis noch nicht ergründen konnten.

Konflikte entstehen immer dann, wenn die von mir gewählte Strategie zur Erfüllung meiner Bedürfnisse die Möglichkeiten eines anderen einschränkt oder dessen Integrität verletzt. Genau hier sind wir Eltern in der Begleitung unserer Kinder und zum Schutz aller gefragt. Will heißen, haut unser Kleinkind ein anderes, um sich zu schützen, abzugrenzen, in Kontakt zu treten oder was auch immer, sind wir in der Pflicht unsere Kinder hier durch das Aufzeigen von Alternativen, Umlenken, durch Meditation, Spiegeln, Übersetzen und nicht zuletzt durch unser Vorbild zu unterstützen, neue Strategien zu finden, die die Möglichkeiten und Integrität anderer nicht verletzt. Dies gelingt uns jedoch nur dann beziehungsorientiert, wenn wir unseren Fokus nicht auf das in unseren Augen inadäquate Verhalten legen, sondern unsere Aufmerksamkeit auf das Bedürfnis lenken und unsere Haltung auf die Annahme stützen, dass das Kind nichts „Böses“ beabsichtigt.

Diese Haltung, Annahme und Fokussierung auf die Bedürfnisse ist die Grundlage zur Lösung und Entschärfung aller Alltagskonflikte zwischen Eltern und ihren Kindern. Wenn ein Kind sich scheinbar nicht adäquat verhält, seine Aggressionen gegen uns oder andere wendet, oder partout nicht kooperiert, so hat es stets gute Gründe dafür. Dieser Blick ermöglicht uns auch in stressigen und herausfordernden Konfliktsituationen eine empathische, wohlwollende Haltung zum Kind einzunehmen, auch wenn wir mit dem Verhalten im Hinblick auf unsere Werte nicht einverstanden sind und uns mitunter etwas anderes wünschen. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder alternative Strategien zur Bedürfniserfüllung lernen, so lohnt es sich, ihnen entsprechende Strategien vorzuleben. Ein erster, wichtiger Schritt dabei ist, herauszufinden worum es geht. Es macht wenig Sinn dem Kind andere Dinge anzubieten, wenn sie doch nicht das eigentliche Bedürfnis befriedigen. Dann geht es nämlich vorrangig darum, das Kind möglichst schnell ruhigzustellen und wir sind wieder dabei Pseudo-Kompromisse zu finden und den Konflikt

zu verdrängen anstatt wirkliche Kooperation zuzulassen und eine beziehungsorientierte Lösung zu finden. Es lohnt sich diesbezüglich, das eigene Konfliktverhalten immer wieder auf den Prüfstand zu stellen und sich zu fragen, aus welcher Motivation heraus wir in solch einer Situation tatsächlich handeln.

Wir müssen immer wieder berücksichtigen, dass Kinder sich oft aus entwicklungspsychologischen Gründen nicht anders verhalten können als sie es eben tun. Wir verfügen über die nötige Reife und Lebenserfahrung, uns ausreichend zu informieren, dieses Wissen und diese Erkenntnisse anzuwenden oder wenigstens zu berücksichtigen und darauf letztlich auch Rücksicht zu nehmen. Je nach Alter des Kindes können wir gemeinsam ergründen, welche Ursache zu einem bestimmten Verhalten führt bzw. geführt hat, oder aber als Eltern selbständig Hypothesen darüber bilden und nach der Ursache forschen. Bereits die Annahme jedoch, dass hinter dem Verhalten ein Bedürfnis steckt, erlaubt es uns Konflikte mit anderen Augen zu betrachten. Wir müssen dafür nicht unbedingt herausfinden, welche Bedürfnisse unerfüllt sind. Es reicht zunächst zu wissen, dass es diese gibt.

„Der beste Weg, wie ich von einer anderen Person Verständnis bekommen kann, ist, auch der anderen Person dieses Verständnis zu geben. Wenn ich möchte, dass sie meine Bedürfnisse und Gefühle hört, dann muss ich zuerst Einfühlung geben.“ Marshall Rosenberg.

Als Eltern sind wir in der Position diejenigen zu sein, die stets Verständnis entgegenbringen. Nur so können unsere Kinder am Vorbild lernen, wie Konflikte im Miteinander gelöst werden. Wir neigen in Konfliktsituationen mit Kindern häufig zu einer Art blindem Aktionismus. Wir wollen, dass die Situation aufhört. Hierbei stellen wir erneut unsere eigenen Bedürfnisse in den Fokus und verpassen die Chance auf Verbindung. Daher ist es unheimlich wichtig, dass wir in Auseinandersetzungen mit unseren Kindern lernen, zunächst einmal einfach da zu sein und nichts zu tun, außer zuzuhören - unseren Kindern, aber auch uns selbst.

Gestehen wir also unseren Kindern, aber auch anderen Menschen, ihre Gefühle und Emotionen zu anstatt ihnen gleich böse Absichten oder gar eine böse Natur zu unterstellen. Auch Erwachsene, die sich verletzt fühlen, neigen dazu schneller zu sprechen als nachzudenken. Kinder handeln dabei umso mehr aus einem Impuls heraus. Impulskontrolle ist in der Tat etwas, was vielen Erwachsenen nicht gut gelingt und tatsächlich auch ein Leben lang ausgebildet wird. Dies von Kindern zu erwarten ist schlichtweg absurd. Das Bild des schwierigen Kindes, welches uns das Leben immer nur schwermachen möchte und ohne Erziehung zum Tyrann wird, können wir getrost beiseitelegen. Vieles was wir unter Stress, und stressig sind Konfliktsituationen sehr oft,

sagen oder machen ist eher auf menschliche Schwäche und im Hinblick auf Kinder schlicht auch auf fehlende Reife und Impulskontrolle zurückzuführen als auf reine Bosheit. Fokussieren wir uns also auf das Verhalten, unterstellen wir zugleich eine bewusste Handlung, welche korrigiert werden muss. Solch eine Annahme führt jedoch nicht zu Verbindung und einer beziehungsorientierten Konfliktlösung. Sie trennt vielmehr nachhaltig.

Auf der Suche nach beziehungsorientierten Konfliktlösungen innerhalb einer Familie ist es also wichtig, dass wir uns auf die Bedürfnisse fokussieren und eine respektvolle sowie wertschätzende Haltung gegenüber unseren Kindern, aber auch anderen, wie beispielsweise unserem Partner oder unserer Partnerin sowie uns selbst einnehmen.

Aida S. de Rodriguez