

Konflikte lösen – respektvoll bleiben mit Kindern



Eine Fortbildung für PädagogInnen

Samstag, 17. Februar 2024

8.30 – 16.30 Uhr



Ruth Kubik

www.ruthkubik.at

1. Welche Bedürfnisse stehen hinter dem problematischen Verhalten?

Welche herausfordernden bzw. aggressiven Verhaltensweisen zeigt das Kind?

Welche Arten körperlich verletzenden Verhaltens zeigt das Kind?

Welche Bedürfnisse befriedigt das Kind nun mit diesem Verhalten oder welche versucht es zu befriedigen?

2. Konfliktzonen und Friedenszonen

Energielevel (0 = keine Energie, 10 = maximale Energie)	Konfliktzonen	Kontext- bedingungen	Friedenszonen	Stresslevel (0 = kein Stress, 10 = maximaler Stress)
Energielevel Stresslevel		räumlicher Kontext		Energielevel Stresslevel
Energielevel Stresslevel		räumlicher Kontext		Energielevel Stresslevel
Energielevel Stresslevel		personeller Kontext		Energielevel Stresslevel
Energielevel Stresslevel		inhaltlicher Kontext		Energielevel Stresslevel

- **Personelle Konfliktzonen:**
Welche Personen aus dem Umfeld des Kindes (Erwachsene, Kinder) spielen häufiger eine Rolle bei der Entstehung von Konflikten?
Personelle Friedenszonen:
Zwischen welchen Personen gibt es vorwiegend ein harmonisches Miteinander?

- **Zeitliche Konfliktzonen:**
Zu welchen Tageszeiten / Wochentagen können öfters Konflikte beobachtet werden?
Zeitliche Friedenszonen:
Zu welchen Zeiten sind die Abläufe ruhig und geordnet?

- **Räumliche Konfliktzonen:**
Welche Örtlichkeiten können als Brennpunkte identifiziert werden?
Räumliche Friedenszonen:
In welchen Räumlichkeiten geht es eher friedlich zu?

- **Inhaltliche Konfliktzonen:**
Um welche Auslöser und Themen geht es in den Konflikten?
Inhaltliche Friedenszonen:
Welche Themen können entspannt behandelt bzw. abgewickelt werden?

Prioritäten der Konflikte erstellen:

rot: was davon ist akut und wo herrscht sofortiger Handlungsbedarf?

gelb: was davon ist zwar nicht optimal, kann aber aktuell so akzeptiert werden = Handlungsbedarf ist mittelfristig gegeben.

grün: was davon kann so akzeptiert und stehen gelassen werden, auch wenn das Verhalten nicht erfreulich ist = Handlungsbedarf ist nicht gegeben.

Verbesserungsmöglichkeiten:

Was kann ein 1. Verbesserungsschritt sein?

Welche Reaktionen / Maßnahmen sind hilfreich zur Deeskalation?

3. Meine innere Haltung

Was bringt mich auf die Palme?



Verhaltensweisen,
Aussagen etc. des Kindes

Meine Reaktionen (körperlich,
Gedanken, Gefühle)

4. Deeskalierende Grundhaltungen

Verankerung in der Zeit

- **Den eigenen Pausenknopf aktivieren:** "ich behalte meine Selbstkontrolle und steige in Eskalationen nicht mit ein"
- **Entschleunigung und Geduld:** "sich Zeit nehmen und dem Kind Zeit geben"
- **Prinzip des Aufschubs:** „Es muss nicht sofort eine Lösung geben“



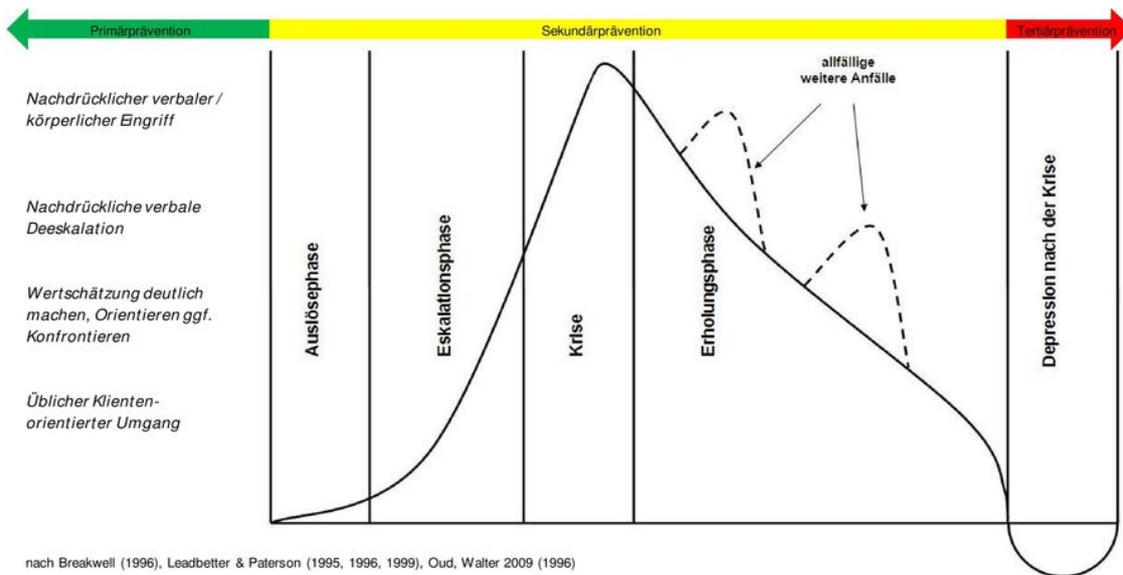
Ausstieg aus dem Machtkampf

- **Abgrenzen:** "ich lasse mich nicht hinein ziehen"
- **Das Kind in seiner momentanen Befindlichkeit wahrnehmen:**
- "Ich bin achtsam gegenüber deinen Bedürfnissen" (zB Grundbedürfnisse, Sicherheit / Bindung, Anregung, Vermeidung von unangenehmen Reizen, Neugierde, Selbstwirksamkeit)
- "Ich bin achtsam gegenüber deinen Gefühlen (zB Angst, Ärger, Wut, Frustration)
- **Trennung zwischen Person, Verhalten und Bedürfnis:** "Wir gegen das Problem, nicht ich gegen dich"
- **Einfühlsamkeit:** sich aufmerksam und sensibel auf Verhalten und Bedürfnisse des Kindes einstellen mit dem Ziel der Deeskalierung
- **Ziel „Sicherheit und Schutz“:** wer oder was braucht Schutz? In welcher Form?

Klare Grenzen setzen

- **Handlungsfähigkeit aufrechterhalten:** Den eigenen Pausenknopf aktivieren bis klares Denken wieder möglich ist
- **Wir beide gegen das Problem:** "WIR brauchen eine Lösung, die für uns beide passt."
- **Unterschied Gefühl - Verhalten:** alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten
- **Innere Klarheit bei Konflikten:** "wie weit kann ich dir entgegenkommen? Was ist für mich nicht verhandelbar?"
- **Emotionscoaching:** beharrlich auf der Einhaltung von Grenzen **und** die Gefühle des Kindes achten
- **Wahlmöglichkeiten anbieten:** "zwei Erlaubnisse" aussprechen, die für mich und mein Kind in Ordnung sind

5. Welche Phasen sind in Konflikten unterscheidbar?



Breakwell (1998) spricht von Angriffsphasen und meint damit, „dass ein Gewaltakt Teil einer Abfolge bestimmter Phasen ist“. Ein Aggressionsereignis ist demzufolge die Abfolge von Auslösung, Eskalation, Krise, Erholung und Depression nach der Krise. Das Verhalten und die rationale Erreichbarkeit des Aggressors sind in jeder Phase unterschiedlich. Je mehr aggressive Erregung vorhanden ist, umso mehr sind kognitive Prozesse eingeschränkt und umso weniger ist der Aggressor rationalen Argumenten zugänglich. Dieser Tatsache sollte das Gegenüber berücksichtigen und die Interventionen dem Verhalten anpassen.

Phase I: Das auslösende Ereignis: Zu dieser Phase gehören alle Ereignisse, die ein Individuum als ernsthafte Bedrohung seines Wohlbefindens erlebt, unabhängig davon ob andere dieser Wahrnehmung zustimmen würden oder nicht.

Phase II: Eskalation: Geist und Körper der Person bereiten sich darauf vor, mit dem Urheber des auslösenden Ereignisses zu kämpfen. Die Muskeln der Person werden zunehmend angespannt und aktiv. Die Kampfrituale nehmen mehr und mehr Raum ein.

Phase III: Krise: Die Verhaltensweisen explodieren zu einem oder mehreren körperlichen Angriffen gegen die wahrgenommene Ursache der Bedrohung. Die Person droht Gewalt an, schlägt, tritt, wirft Gegenstände auf Menschen usw.

Phase IV: Entspannung: Wenn der Kampf vorbei ist, entspannen sich die Muskeln zunehmend, und Kampfrituale werden weniger, da Verstand und Körper die Stabilität des Normalzustands zu erreichen suchen.

Phase V: Nachkrisendepression: Nach den vorhergehenden Anstrengungen überwiegen nun körperliche und/oder emotionale Anzeichen von Erschöpfung überwiegen wie zB sich zurückziehen, weinen, schlafen, sich übertrieben entschuldigen oder Selbstbeschuldigung.

Krisenkommunikation in den unterschiedlichen Phasen:

Phase I: Hier sind Techniken angebracht, die sich auf die Selbstbeherrschung konzentrieren wie zB ablenken, nachfragen, vermitteln, Humor, paradoxe Intervention in der Haltung "Ich bin präsent und aufmerksam".

Phase II: Mit zunehmender Erregung sinkt die Aufnahmefähigkeit. Dementsprechend kürzer wird die Krisenkommunikation. Die Kommunikation sollte den individuellen Motiven der Aggression entsprechen. Haltung: "Ich behalte meine Selbstkontrolle".

Phase III: Krisenkommunikation ist direkt, knapp und klar (5er Regel) in der Haltung: "Wir gegen das Problem". Zusätzlich können zur Vermeidung von Körperverletzung Sicherheits- und Schutzmaßnahmen erforderlich sein.

Phase IV: Der Fokus liegt hier auf Unterstützung und Begleitung, damit das Kind sich nicht wieder in das vorige Verhalten hineinsteigert. Keinesfalls soll über etwaige Konsequenzen gesprochen werden! Haltung: "Sich selbst Zeit nehmen und dem Kind Zeit geben".

Phase V: Aktives Zuhören, Trost und die Möglichkeit geben, Gefühle auszudrücken sind wichtig, damit das Kind sich emotional wieder stabilisieren kann. Haltung: "Was ist jetzt das Bedürfnis des Kindes?"

Skillsbox → Aktualisierung → Passung



1. Skill: körperlicher Reiz	atmen, Stiegen steigen, Springschnur
2. Skill: körperlicher Reiz	Noppenball, Hand drücken
3. Skill: kognitiver Reiz	Farbe, Auto, Blume, Rechnen
4. Skill: Sinnesreiz	Knipsefolie, Duftöl, Zauberstab
5. Skill: Impulskontrolle	Was ärgert mich? wenn-dann-Pläne

6. Vom Konflikt zum Dialog - Kommunikation in schwierigen Situationen

*„Wenn Kinder aggressiv sind dann ist das eine Einladung: „Hallo, mir geht es nicht gut!
Könnte bitte jemand in meiner Realität vorbeikommen und mir helfen herauszufinden, was
ich machen soll!“ – Jesper Juul*

1. Die Welt des Kindes verstehen

Ziel:

Die innere Welt, das aktuelle Erleben des Kindes zu verstehen durch wertschätzendes, nicht bewertendes Einfühlen in einer Haltung „ich will entdecken, was in dir vorgeht.“ Erst dann, wenn sich das Kind in seiner aktuellen Gefühls- und Bedürfniswelt gesehen, gehört und verstanden fühlt, ist es möglich, die nächsten Schritte in Richtung Einladung zur Lösungsfindung zu gehen.

Vorgehensweise:

- Wenn sich das Kind verstanden fühlt, ist er eher bereit, Vorschläge anzunehmen.
- Entdecken der Hintergründe des Verhaltens, indem ich interessiert bin, zu erfahren, was los ist.
- Ich brauche nicht von vornherein alles wissen, sondern ich lasse mir Zeit, das Kind verstehen zu wollen.

Innere Haltung:

- „Du bist mir wichtig!“
- „Wir gegen das Problem!“
- „Ich lasse mich nicht in einen Machtkampf hineinziehen!“
- „Meine Verantwortung als Mitarbeiter ist es, **ruhig und geduldig** zu bleiben!“
- „Ich will deine aktuelle innere Realität verstehen und nicht bewerten.“ Diese innere Haltung wird in der äußeren Haltung durch offene Gestik und einer zugewandten Körperhaltung sichtbar.

2. Beziehungsaufbau durch Verbalisieren der Gefühle des Klienten

Ziel:

Das Spiegeln (durch nonverbale Kommunikation) und das Verbalisieren der Gefühle des Kindes ist die Grundlage, um ins Gespräch zu kommen. Hierbei gelingt es besser, Worte und Formulierungen zu verwenden, die die Kommunikationstür zum Kind öffnen und nicht zuschlagen. Damit wird die Basis gelegt, dass ich die Aufmerksamkeit des Kindes gewinne, indem ich Interesse an seinem Erleben signalisiere. Erst dann ist es in der Lage, mir zuzuhören.

Gefühle verbalisieren

- **Zuerst** einfühlen, **dann** in Worte fassen, was ich beim Kind an Gefühlsausdruck vermute bzw. wahrnehme.
- Es ist nicht wichtig, das Gefühl „punktgenau“ zu treffen, sondern das ehrliche Interesse, sich in das Kind einzufühlen, ist das, was das Kind spürt.

- „Ich sehe, du bist ganz schön wütend“
- „Ich habe den Eindruck, etwas ärgert dich“
- „Kann es sein, dass du sauer bist?“
- „Du scheinst ziemlich frustriert zu sein.“
- „Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht“
- „Ich kann nachvollziehen, dass dich das gekränkt / frustriert hat“
- Wichtig ist, für sich zu unterscheiden: „Ich spiegle dich, aber es ist **nicht mein Gefühl.**“

Keine Kausalfragen

- Keine Kausalfragen: „warum?“, „weshalb?“, „wieso?“
- Kausalfragen erzeugen oft **Rechtfertigungsdruck** und können dadurch Anspannung und das Gefühl sich-verteidigen-zu-müssen verstärken. Dadurch kann Eskalation verschärft werden.
- „Warum bist du so wütend?“ ist von einem aggressiven Menschen, der in diesem Moment unter hoher Stressbelastung steht, ohnehin nicht sinnvoll und durchdacht zu beantworten.
- Kausalfragen kommen beim Kind oft als Vorwurf an und sind nicht dazu geeignet, eine Kommunikationsbrücke zum Kind herzustellen.
- Aus „warum hast du das gemacht?“ wird „du hast etwas falsch gemacht“

3. Konkretisieren durch öffnende Fragen

- *Türöffner* (Thomas Gordon) sind Erwidern, die keine persönlichen Gedanken, Urteile oder Gefühle des Empfängers übermitteln. Doch sie fordern den Empfänger (das Kind) dazu auf, an seinen Gedanken, Urteilen oder Empfindungen teilhaben zu lassen. Sie öffnen ihm die Tür, sie fordern zum Sprechen auf.
- *Kommunikationskiller* sind das Gegenteil von Türöffnern. Es handelt sich um Aussagen, die dazu geeignet sind, den Kommunikationsfluss zu unterbrechen. Sie beinhalten eine negative Bewertung oder Vorwürfe, signalisieren geringe Wertschätzung, belehren...
- Fragen und Aussagen so formulieren, dass es für das Kind leicht ist, zuzustimmen.
- Mit offenen W-Fragen kann besser eine Kommunikationsbrücke zum Kind gebaut werden:
 - „Was ist passiert?“
 - „Wie kann ich helfen?“
 - „Wer hat dich geärgert?“
 - „Wo ist das gewesen?“
 - „Was stört dich?“
 - „Erzähl einmal, was passiert ist.“
 - „Ich hör dir zu.“
 - „Na, was gibt es?“
 - „Möchtest du darüber reden?“
 - „Erzähl einmal die Geschichte“
 - „Du willst sicherlich etwas darüber erzählen“
 - „Die Sache ist dir wohl sehr wichtig“
- Dadurch wird das Kind zum Erzählen angeregt, ohne dass es sich bewertet oder beurteilt fühlt.

4. Einladung zur Problemlösung

Ziel:

Wenn sich das Kind ausreichend in seinen Gefühlen und Bedürfnissen verstanden, gesehen, wahrgenommen und gehört fühlt, ist eine gute Kommunikationsbasis hergestellt. Damit ist die Voraussetzung geschaffen, dass das Kind bereit ist, sich Vorschläge des Erwachsenen anzuhören, auf diese einzugehen und sich an der Gestaltung von Lösungen zu beteiligen. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, die dem Verhalten zugrundeliegenden Bedürfnisse zu erkennen und Wege zu finden, das Kind bei der Befriedigung dieser Bedürfnisse zu unterstützen.

Kooperation statt Macht

- Laufend überprüfen, ob ich in einem guten, wertschätzenden, empathischen Kontakt mit dem Kind bin oder ob ich den Kontakt verloren habe.
- „Ja-Haltung“: kann mir der Kind zustimmen, indem was ich vorschlage und anbiete?
- Eine win-win-Haltung zeichnet sich durch Kooperation aus, nicht durch Ausspielen des Machtverhältnisses.
- Nur wenn sich der Kind mit seinen Bedürfnissen akzeptiert fühlt, ist es in der Lage, sich auf Lösungsvorschläge einzulassen bzw. mit mir neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen.
- Ansonsten wird es weiterhin um die Erfüllung seiner Bedürfnisse kämpfen.

Zuerst Verständnis für Gefühl, dann Grenzen aufzeigen (wenn erforderlich):

- Verständnis für die Gefühlswelt des Kindes zeigen, wenn ich Grenzen setzen muss und das Kind ist enttäuscht / frustriert:
- Die Enttäuschung des Kindes verbalisieren: „Ja, das möchtest du / das ärgert dich“
- UND dann Grenzen setzen, wenn erforderlich:
- „und das geht jetzt nicht!“
- „das lasse ich nicht zu!“
- „niemand wird hier geschlagen!“

Lösungsorientierte Sprache

- Positive, lösungsorientierte Formulierungen:
- Zauberwörter: „gemeinsam“, „Hilfe“
- „Gemeinsam schaffen wir das“
- „Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir das machen könnten“
- „Das hört sich gut an“
- „Das geht in die richtige Richtung“
- „Ich bin überzeugt, das wird dir gelingen“

7. Alternativen:

was kann ich statt Ärger / Anspannung / Aggression anbieten?

- Gefühle spiegeln, Gespräch anbieten: "ich merke, du bist ganz schön sauer. Was ärgert dich denn so?"
- Ablenkung durch *visuelle Signale (zB Licht auf- und abdrehen, Glitzertuch) *akustische Signale (zB Glöckchen)* taktile Signale (zB mit Igelball oder sehr weichem Stoff berühren)
*Themenwechsel *um Hilfe bei (Alltags-)Tätigkeiten bitten *kleine Aufgaben zuweisen
*Bilderbuch vorlesen *Lied singen
- Bewegungsmöglichkeiten im Garten bzw. im Bewegungsraum: Bälle an die Wand werfen, Trampolin springen, Boxsack, laufen,
- Papier zerreißen, zerknüllen, zerknülltes Papier in eine Schachtel werfen, "Wutblock" mit Zetteln zum Abreißen
- laut Musik hören und/oder dazu tanzen
- Kirschkernsäckchen gewärmt oder gekühlt in die Hand geben
- in eine große Box oder in einen Kübel schreien lassen (an einem geeigneten Ort) und diese dann im Freien "entleeren"
- die Wut optisch gestalten und darstellen (Ölkreiden, Pinsel und Farbe, verschiedene Bastelmaterialien)
- mit sprechenden Handpuppen intervenieren
- Farbige Karten als vereinbartes "Stoppsignal" einsetzen, evt. diese mit dem Kind selbst gestalten
- Humor, paradoxe Intervention, kitzeln,
- die Wut akustisch ausleben: zB mit Trommeln, Kochlöffeln auf einen Topf, auf einen Plastikkübel klopfen
- einen weichen (oder Igel-)Ball in die Hand geben und kneten und drücken lassen
- die Wut ausschnauben "wie eine Lokomotive, wie ein wildes Tier" etc.
- die Wut in einen Luftballon blasen, diesen bemalen und zerplatzen oder Luft aus Ballon wieder herauslassen
- die Wut körperlich ausagieren: mit den Fäusten auf einen Polster trommeln, mit den Füßen stampfen
- ein mit Getreide gefülltes schweres Kissen zum Werfen anbieten
- eine Wutecke zum Abregieren in einem möglichst geschützten Bereich einrichten - wenn räumlich möglich

8. Leitfaden für herausfordernde Situationen

1. Selbstkontrolle aufrechterhalten – Pausenknopf drücken:

- * Welche guten Gründe habe ich, um ruhig und handlungsfähig bleiben zu wollen?

2. Wie soll meine innere Haltung sein – bewusste Entscheidung treffen:

- * Wir beide gegen das Problem. Wir beide sollen gewinnen.
- * Erst verstehen, dann verstanden werden.
- * Ich respektiere die Bedürfnisse des Klienten und meine eigenen.
- * Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht jedes Verhalten.

3. Meine Welt: Werte / Bedürfnisse / Handlungsspielraum:

- * Was will ich jetzt erreichen – meine Bedürfnisse und mein Handlungsspielraum
- * Was ist mir langfristig wichtig in der Beziehung zum Klienten?
- * Was möchte ich, dass der Klient lernt?
- * Wie sollte ich jetzt handeln, um diese Ziele zu erreichen?

4. Kontaktaufnahme: Wie kann ich Aufmerksamkeit des Klienten am besten gewinnen, um einen guten Kontakt herzustellen?

5. Welt des Klienten: Welche Gefühle und welche Bedürfnisse nehme ich wahr?

6. Emotionscoaching:

- * Wie kann ich die Gefühle / Bedürfnisse in Worte fassen?
- * Erwartungen / Wünsche des Klienten formulieren
- * Wie lassen sich die Bedürfnisse des Klienten so erfüllen, dass es für mich in Ordnung ist?

7. Unsere Welt:

- * **Einladung zur Problemlösung.** Kurz die unterschiedlichen Bedürfnisse benennen und den Klienten zur Problemlösung einladen (in positiven Worten formulieren)
- * **Wahlmöglichkeiten anbieten**
- * Alle Ideen werden angehört und berücksichtigt
- * Die vereinten Anstrengungen werden gewürdigt



9. Liebevoll und klares Grenzen setzen

langsam

– sich Zeit nehmen und dem Kind Zeit geben

ruhig

– mein Job als Erwachsene ist es, so ruhig wie möglich zu bleiben

Blickkontakt

– ich schaue das Kind an, wenn ich mit ihm rede und vergewissere mich, dass es mir zuhört.

Klarheit

– was ist mir wichtig? Wo kann ich dem Kind entgegenkommen und was ist für mich nicht verhandelbar?

kurz - leise - liebevoll - positiv

– sage ich, was ich von ihm möchte



Umgang mit kleinen Rumpelstilzchen

dabei bleiben

– ich begleite das Kind durch diese starken Gefühle

geduldig

– das Kind muss nicht gleich so sein, wie ich es will

Sicherheit und Schutz

- womit kann ich das Kind schützen, damit es sich nicht weh tut?

Körperkontakt

– wenn das Kind es zulässt und wenn dieser beruhigend wirkt

Nähe - Distanz

– welche Entfernung zum Kind wirkt am meisten stabilisierend?

Gefühle bejahen

– „ja das ärgert dich jetzt, aber das geht LEIDER nicht!“

wenig reden

– das Kind kann nicht zuhören und mich nicht verstehen, wenn es wütend ist. Es nimmt höchstens wahr, WIE ich etwas sage.

auf die eigene Körpersprache achten

– keine bedrohlichen oder zu schnellen Gesten

überraschen, Humor, die Wut in ein Spiel umlenken

– wenn ich etwas tue, was das Kind nicht erwartet, kann ich es VIELLEICHT von seiner Wut ablenken

