

**«Das kann ich doch nicht  
durchlassen!»**

**Wege aus dem Machtkampf**

Elternabend im Schulhaus Sempach Station  
28. Oktober 2024

Rita Girzone, Beraterin Elternnotruf

# Inhalt (19 – 21 Uhr):

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

# Vorgehen

- Theoretische Inputs
- Gedankenanstöße – Verbindung mit Ihrem Alltag
- Austausch in Kleingruppen
- Andere Zugänge: Kurzfilm, Bilder, Geschichte
- Fragen und Antworten, Austausch im Plenum

# 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.

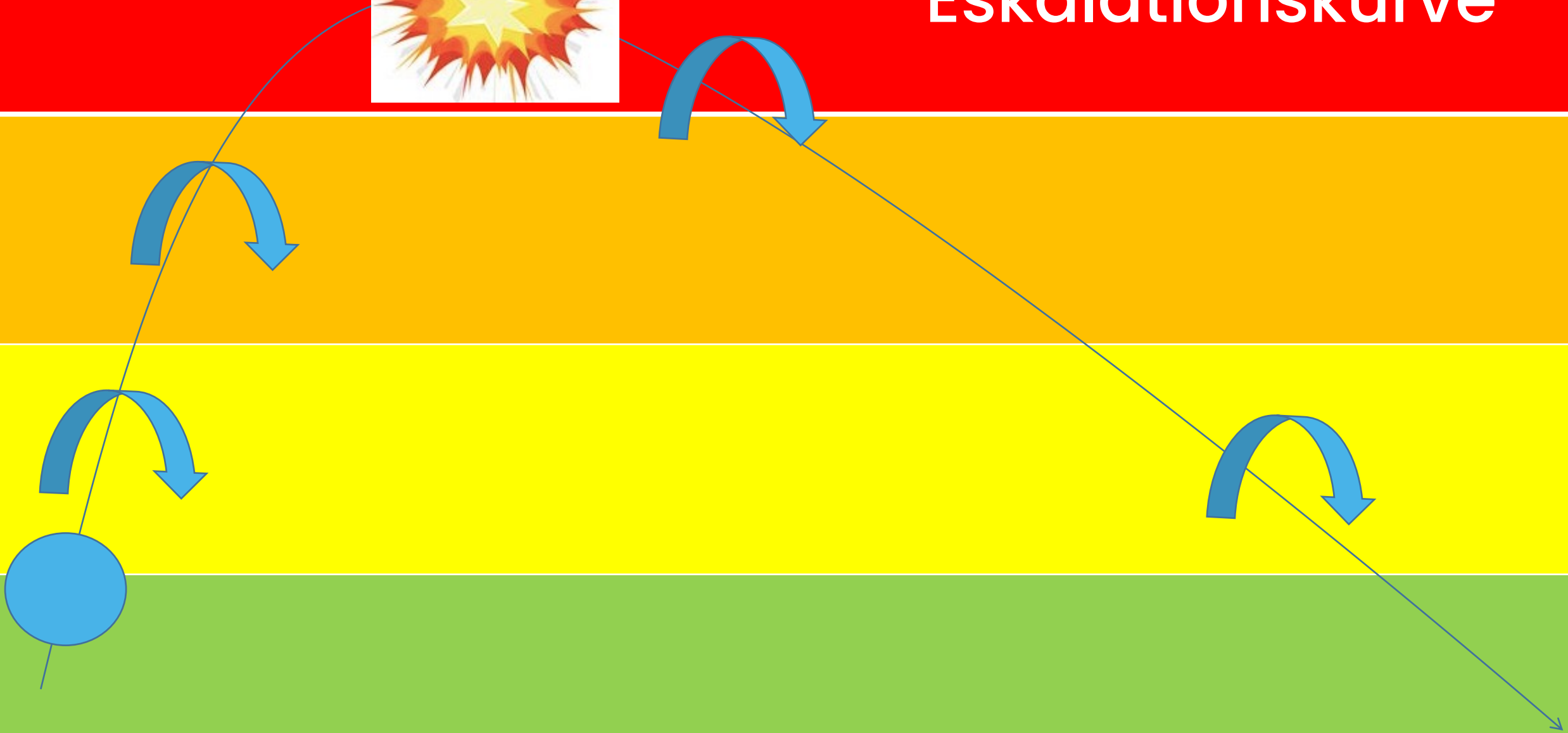
# Ausstieg aus dem Machtkampf

- 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

# Eskalationskurve





# Reflexion und Austausch

- Erinnern Sie sich an eine herausfordernde Situation mit Ihrem Kind, die Sie relativ gut bewältigt haben.
- Ihr Kind ist sehr aufgereggt gewesen. 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

(Dr. Daniel Siegel)

- «Handmodell des Gehirns»
- «Der untere Weg» (schnell, automatisch: bei Bedrohung/Not)
- «Der obere Weg» (langsamer, bewusst)

# „Bedrohung“ / „Not“ wird sehr subjektiv erlebt



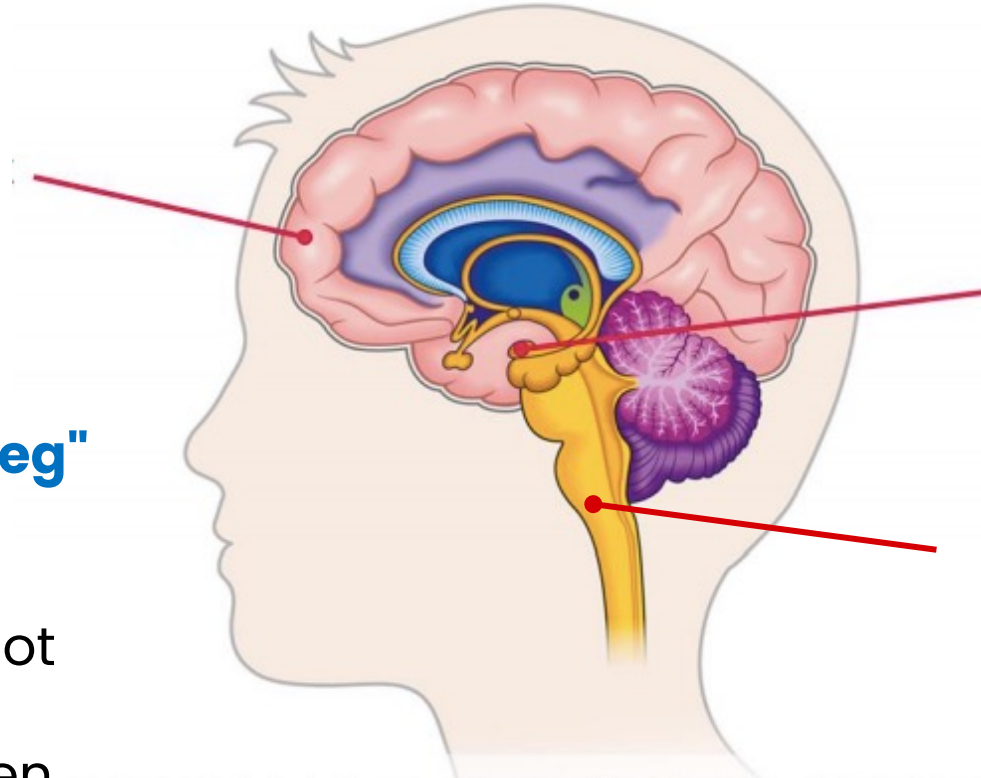
# Reaktionswege des Gehirns

## **Präfrontaler Cortex:**

Sitz des bewussten Denkens

Für Selbstregulation und Verhaltenssteuerung zuständig. **Der "obere Weg"**

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



## **Der "untere Weg":**

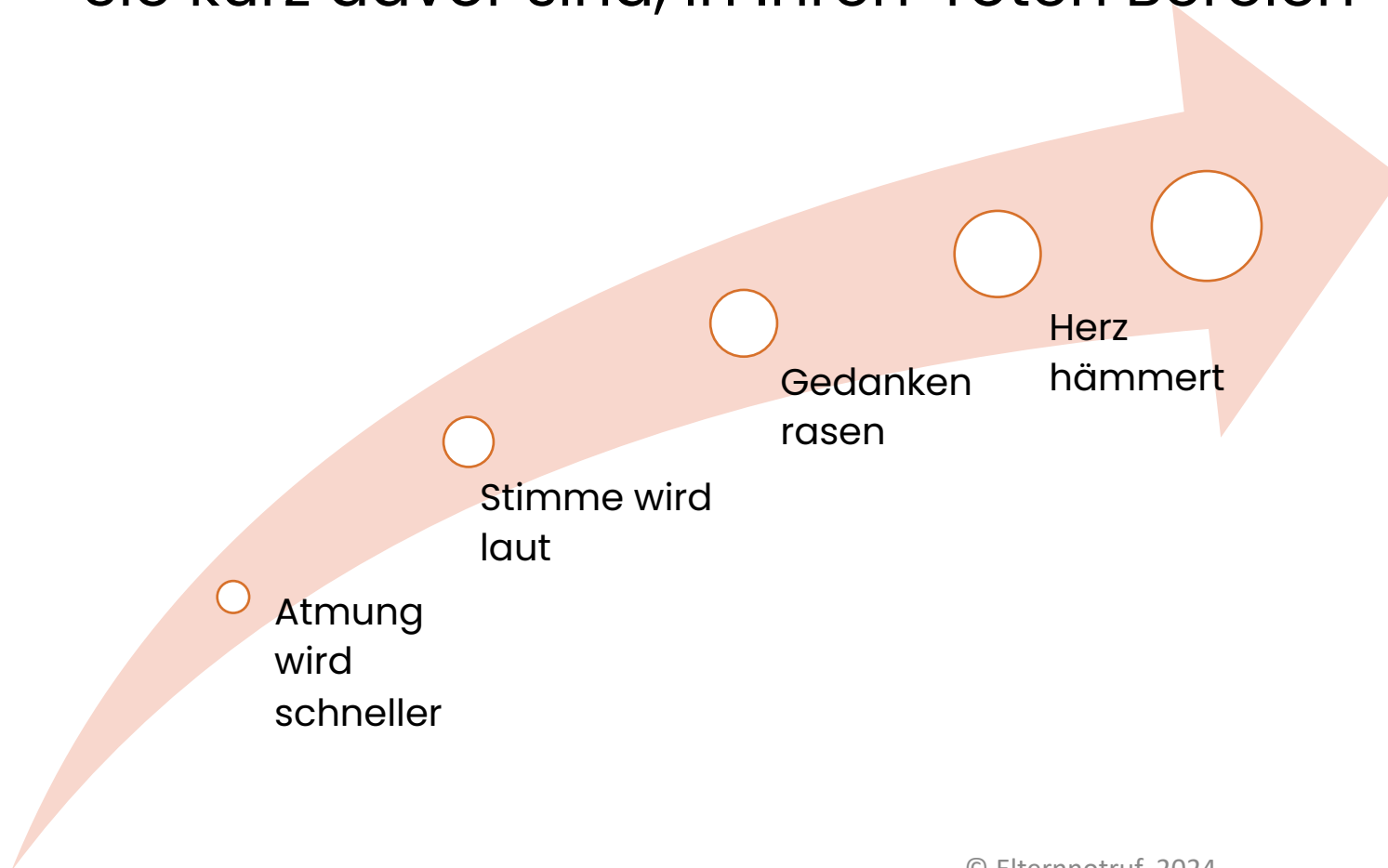
**Amygdala** (Mandelkern): Alarmsystem des Gehirns. Steuert die automatische **Notreaktion** des Hirnstammes („Reptiliengehirn“): Fight – Flight – Freeze

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?

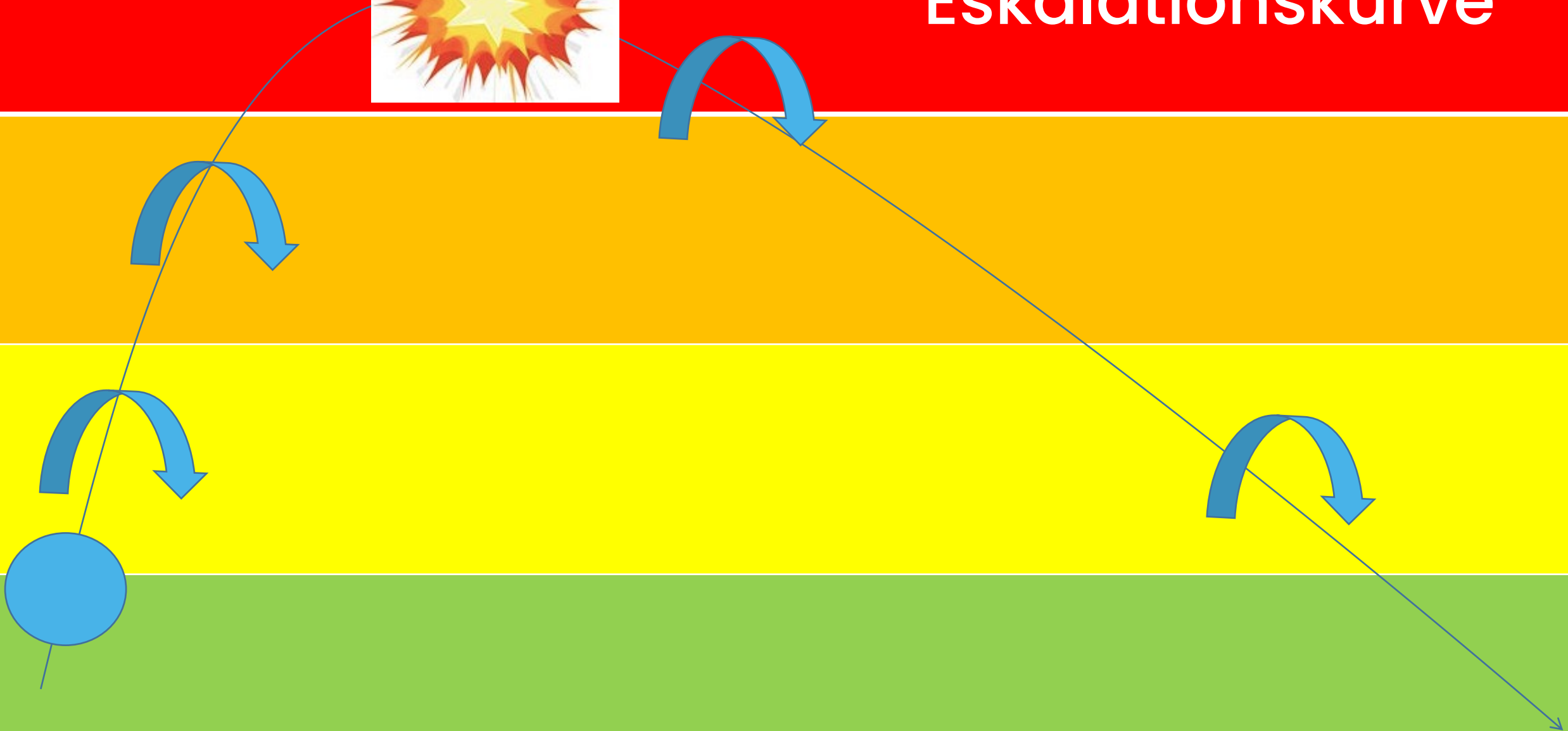


Bei subjektiv empfundener Bedrohung oder Not: Unteres oder "**Reptilienhirn**" (Amygdala und Hirnstamm) übernimmt die Führung: automatische "**Schutzreaktion**":  
Fight oder Flight

# Reflexion und Austausch

- In welchen Situationen können Machtkämpfe entstehen?
- Was erleben Sie als hilfreich, um Machtkämpfe vorzubeugen oder daraus auszusteigen? (z.B. unterstützende Tätigkeiten, Gedanken, Sätze, Objekte, Personen, Tiere, Orte...)
- Was erleben Sie als hinderlich? Was führt eher zur weiteren Eskalation?

# Eskalationskurve



# Was führt zum Machtkampf und zur Eskalation?

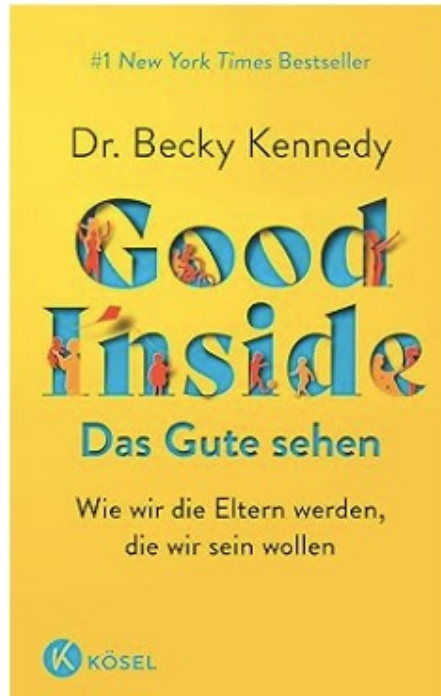
Folgendes kann bei Konflikten ein Gefühl der Bedrohung auslösen:

- Gefühle nicht wahrnehmen/übergehen ("Ich werde nicht gehört / gesehen / verstanden!")
- Kritik und Demütigungen
- Auf sofortiger Reaktion (z.B. Zustimmung oder Einsicht) bestehen
- Zu viel reden / erklären / predigen (nutzlos und überflutend beim orangen und roten Bereich)
- Wenn alte Themen und Mustern neu getriggert werden



# Person vom Verhalten trennen

Hand-Übung von Dr. Becky Kennedy



„**Du bist ein gutes Kind**, das gerade mit etwas kämpft / gerade grosse Mühe hat / gerade überfordert ist.“

„**Ich bin eine gute Mutter/ein guter Vater**, die/der gerade mit etwas kämpft / gerade grosse Mühe hat / gerade überfordert ist.“

# Gute Person – schwieriges Verhalten

Was können wir tun, um uns selbst und unserem Kind zu helfen, aus diesem Kampf herauszukommen, mit diesen heftigen Gefühlen besser umzugehen?

Beziehung und Verbindung – zu uns selbst und zu unserem Kind – ist die wichtigste und wirksamste Erziehungsstrategie.

# Bewusst entscheiden

## Die zwei Wölfe



# Machtkämpfen vorbeugen Kinder bei Herausforderungen begleiten

**"Connect and Redirect"** – "Verbindung und Umleitung" (Dr. Daniel Siegel)

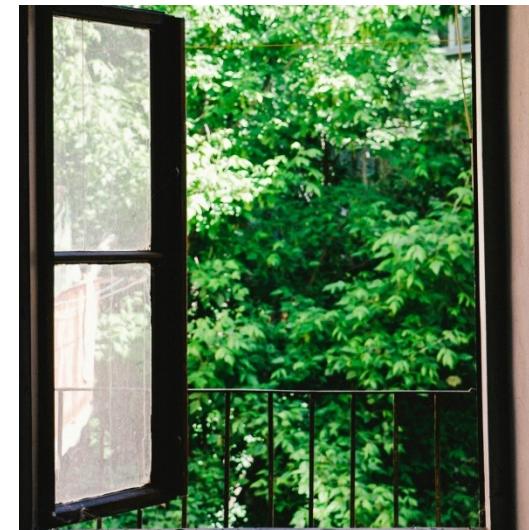
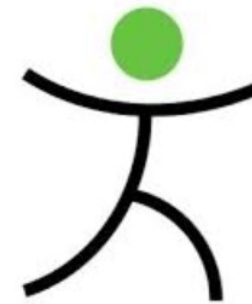
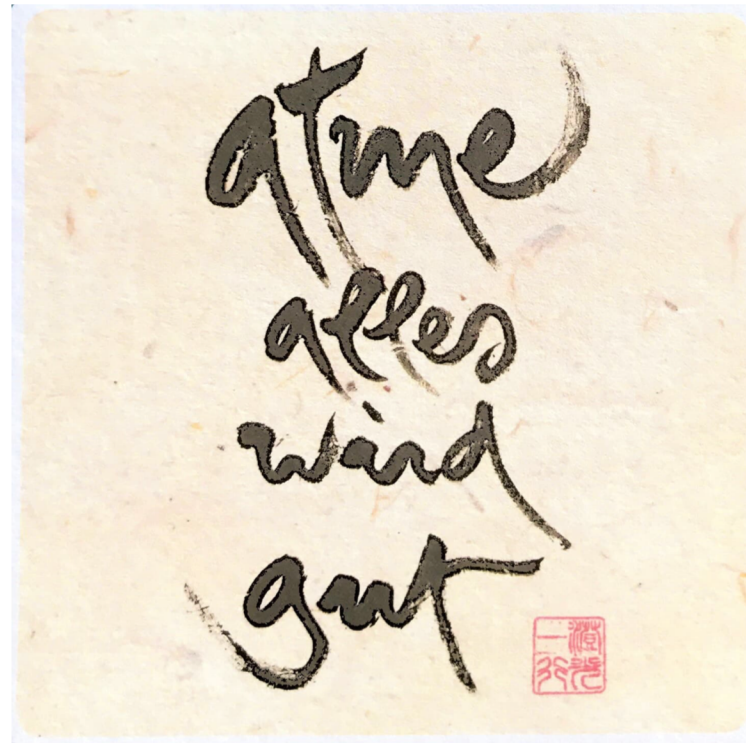
Beim gelben/orangen Bereich oder anschliessend, nach der Abkühlung:

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

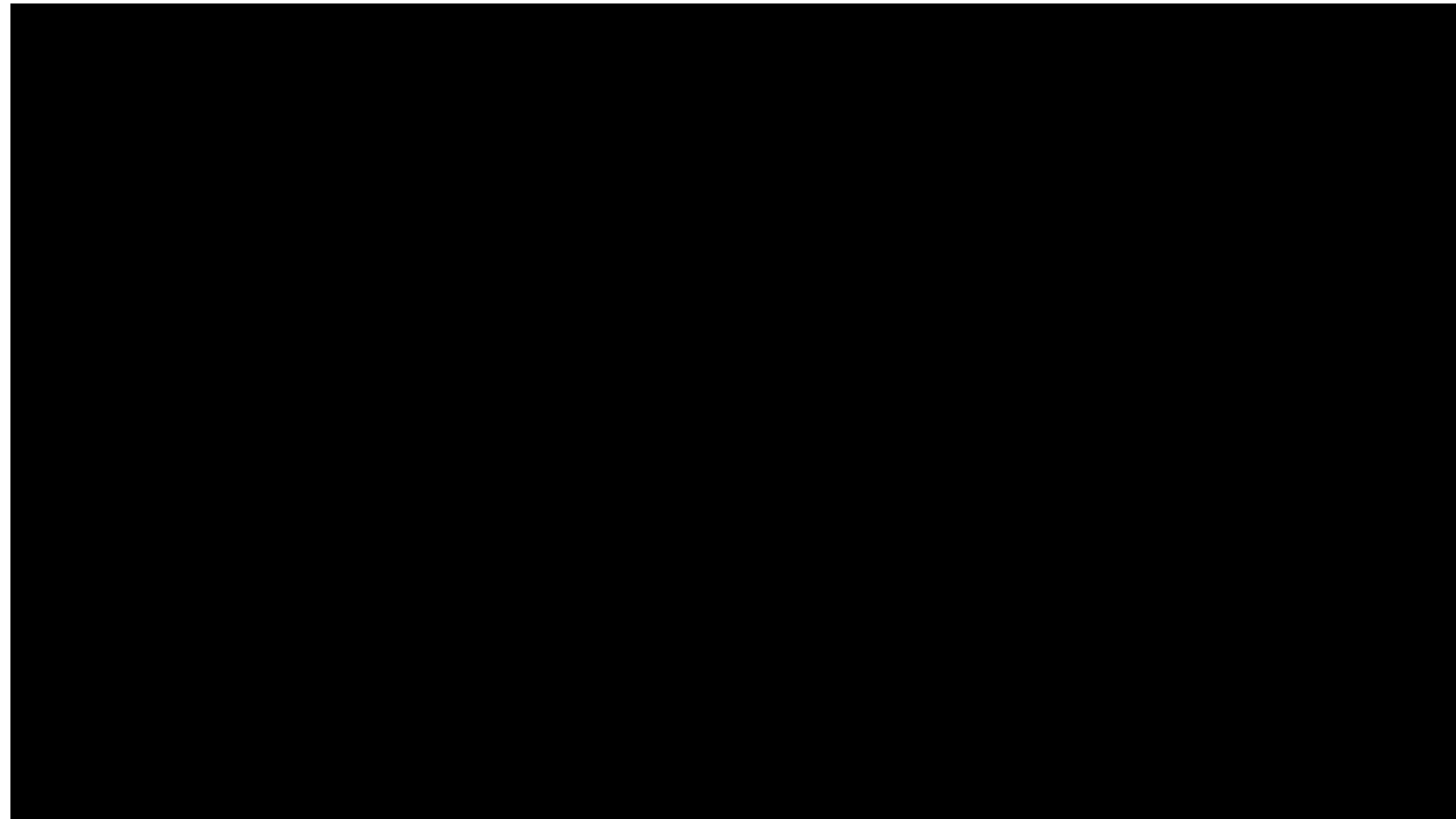
# Die Pause: Rückkehr zur elterlichen Präsenz



# Ausstieg aus Eskalationen: Rückkehr zur elterlichen Präsenz, z.B.:



# Rückkehr zur Präsenz: "Just Breathe"



# Deeskalation im Körper und Gehirn

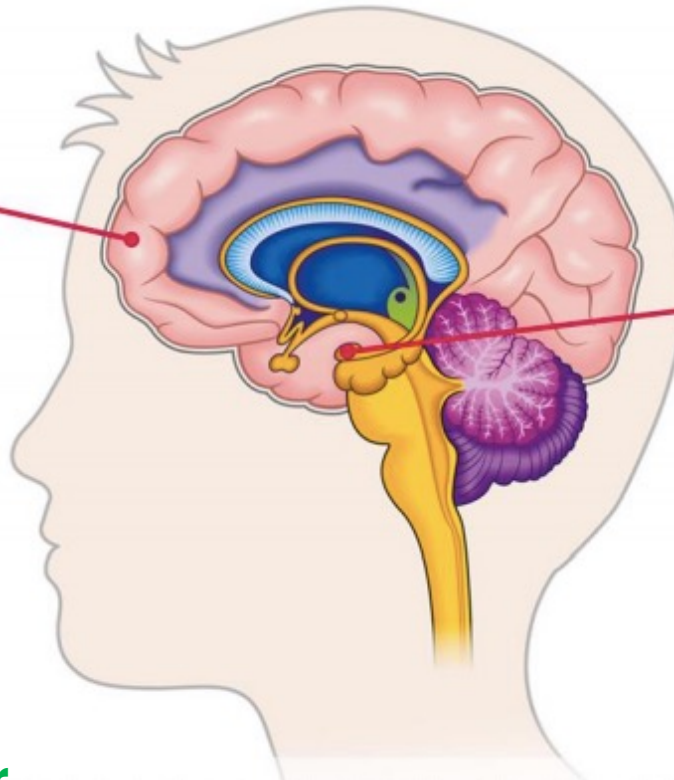
## **Präfrontaler Cortex:**

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

## **Hirnstamm:**

Fight – Flight – Freeze

**Neues Signal vom Körper ans Gehirn: 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.

# Ausstieg aus dem Machtkampf und der Eskalation

(Haim Omer – Neue / Verbindende Autorität)

## 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 ("Response-Ability")

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 selbst übernehmen: Ich-Botschaften. Bei Bedarf sich entschuldigen.
  - Lösungssuche: Was könnten wir zukünftig anders machen? Sollen wir das mal ausprobieren? – Zuversicht. Gemeinsam ans Ziel.
- Solche Gespräche schaffen Verbindung und trainieren das obere Gehirn.

# Niemand ist perfekt. Bruch und Reparatur

Kintsugi ist die alte japanische Kunst, zerbrochenes Porzellan mit Gold zu reparieren. Die Beschädigung wird so hervorgehoben. Man glaubt, dass wenn etwas Zerbrochenes wieder heil wird, es an Schönheit gewinnt.





**Pause einschalten, Distanz gewinnen,** ohne Ihr Kind abzulehnen. Selbstkontrolle wieder herstellen. Später darauf zurückkommen.



Ruhe bewahren, Verbindung herstellen, zuhören. Gemeinsam nach Lösungen suchen. **Eskalation vorbeugen.**



Wieder zur Ruhe kommen. Entspannung. Batterie aufladen.



Kontinuierlich: Den eigenen grünen Bereich pflegen und schützen (z.B. durch Selbstfürsorge, gesunde Grenzen).

Evtl. Konflikt nachbesprechen, bei Bedarf sich entschuldigen. Bessere Lösungsmöglichkeiten für die Zukunft? Strategien zur Selbst-Regulation identifizieren: Werkzeugkiste füllen.

# 4 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. (Bruch und Reparatur)
- Ziel ist es, einen konstruktiven Umgang damit zu finden.
- Alle Gefühle dürfen sein, jedoch nicht jedes Verhalten. Neues Verhalten kann man lernen. Üben mit Geduld.

## 2. Die eigene Einstellung – einen Sinn drin sehen

- Durch Verbindung und Mitgefühl (mit uns selbst und mit unserem Kind) und die beharrliche Anwendung hilfreicher Strategien entwickeln wir uns selbst und helfen unseren Kindern, sich zu entwickeln.
- Was wir üben, wird stärker.
- Veränderung und Entwicklung braucht Zeit. Es ist nie zu spät.



# 3. 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 und Artikel dazu auf unserer Website:  
<https://www.elternnotruf.ch/publikationen> und:  
[www.youtube.com/watch?v=ZWJb2qQt0QI](https://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."



# 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



A photograph of a forest at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that filters through the tall, thin trees. The ground is covered in fallen leaves and moss, with some evergreen trees in the foreground. The overall atmosphere is serene and peaceful.

# Gedankenreise und Verankerung

# Herzlichen Dank!

Rita Girzone  
[24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)  
0848 35 45 55

Folgen Sie uns:



# Wir sind für Sie da! Auch dann, wenn es kein "echter Notfall" ist



## **24h Telefon-Beratung**

Unsere Berater:innen sind für Sie rund um die Uhr\* erreichbar, vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym.

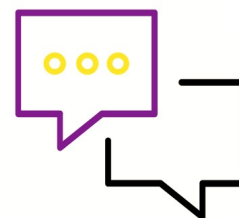
**0848 35 45 55**



## **Mail-Beratung**

Sie können uns Ihr Anliegen per E-Mail mitteilen und erhalten innerhalb von zwei Arbeitstagen eine persönliche Antwort von uns.

**24h@elternnotruf.ch**



## **Chat-Beratung**

Unsere Berater:innen sind auf diesem Kanal jeweils am Montagabend, Mittwochabend und Freitagnachmittag für Sie da. **elternnotruf.ch**



## **Persönliche Beratung**

Wenn Sie ein Thema über einen gewissen Zeitraum vertiefen möchten, gibt es die Möglichkeit einer persönlichen Beratung vor Ort oder per Video



# Geben Sie uns bitte ein kurzes Feedback!



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

# Bücherempfehlungen

- Bögels Susan: Elternsein – Die ganze Katastrophe. Achtsam mit Kindern wachsen
- Croos – Müller Claudia: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.
- Fellacher Martin: Digitale Medien und Neue Autorität – Kinder und Jugendliche in virtuellen Welten begleiten
- Gandhi Arun: Wut ist ein Geschenk. Das Vermächtnis meines Grossvaters Mahatma Gandhi
- Juul Jesper: Leitwölfe sein. Liebevoller Führung in der Familie
- Juul Jesper: Nein aus Liebe. Klare Eltern – Starke Kinder
- Juul Jesper: Grenzen, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung
- Kennedy Becky: Good Inside – Das Gute sehen: Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen
- Omer Haim / Streit Philip: Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern
- Omer Haim: Wachsame Sorge. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind.
- Perry Philippa: Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)
- Rosenberg Marshall B.: Kinder einfühlernd ins Leben begleiten
- Siegel Daniel und Payne Bryson Tina: Disziplin ohne Drama. Achtsame Kommunikation mit Kindern
- Siegel Daniel und Payne Bryson Tina: Achtsame Kommunikation mit Kindern – 12 revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

# Publikationen auf unserer Website

**Diese und weitere Artikel und Podcasts finden Sie auf unserer Website:**

<https://www.elternnotruf.ch/fachwissen>.

- «Mein Sohn tanzt mir auf der Nase herum - "Drei-Körbe-Methode" » Aufzeichnung von Yvonne Müller im Fritz und Fränzi, Juni 2023
- «Ich bin meistens recht hart zu mir selbst» - Wie kann man in Konfliktsituationen gelassener bleiben? Aufzeichnung von Rita Girzone im Fritz und Franzi, August 2023
- «Mein Sohn ist weinend aus dem Haus gerannt» Aufzeichnung von Rita Girzone im Fritz und Fränzi, September 2024
- «Ich will hier raus!» Wenn Eltern überfordert sind. Podcast Vaterfragen Pascal Haller im Gespräch mit Martina Schmid und Matthias Gysel, Januar 2024
- #malehrlich - Podcast by AnyWorkingMom, Interview mit Yvonne Müller Co-Leitung Elternnotruf, anhören auf Spotify

# Zusätzliches Material

- Text: Atmung als Schlüssel der Selbstregulation
- Geschichten aus der Präsentation

# Atmung als Schlüssel der Selbstregulation

Die Atmung ist der einzige biologische Prozess, der sowohl willentlich als auch automatisch gesteuert wird. Deshalb ist sie der Schlüssel zur Selbstregulation und zur Stressbewältigung.

In jetzigem Moment hören wir zu (oder sprechen), denken, schauen auf die Präsentation, und unsere Atmung geschieht völlig automatisch, gesteuert durch die Prozesse im Atmungszentrum des Gehirns. Wenn wir unter grossem Stress stehen, wird automatisch der Kampf-Flucht-Mechanismus aktiviert und unsere Atmung wird flach und schnell. Blut strömt in Muskeln, Herz und Lunge, damit wir uns durch Kampf verteidigen oder durch Flucht schützen können. Dies geschieht automatisch.

Wenn wir erkennen, dass der Stress, den wir mit unseren Kindern erleben, zwar sehr herausfordernd, aber nicht wirklich lebensbedrohlich ist, können wir die Hand auf den Bauch oder das Herz legen und bewusst ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Auf diese Weise beginnen wir, unser Nervensystem zu regulieren. Wir schalten vom Kampf- und Fluchtsystem auf das Ruhe- und Fürsorgesystem um. Dadurch können wir uns beruhigen, die Selbstkontrolle zurückgewinnen und unsere Reaktion bewusst wählen.

Diese bewusste Steuerung der Atmung und vor allem das rechtzeitige Denken daran braucht Zeit und Übung. **Was wir üben, wird stärker.**

Adaptiert aus dem Podcast "Voices of Your Village", Episode 267, 18.1.24: How to Avoid Overwhelm in a Time of Chronic Stress. Alyssa Blask Campbell in conversation with Dr. Aditi Nerurkar, Author of the book "The 5 Resets - Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience", 2024.

# Die zwei Wölfe

Abends am Lagerfeuer erzählte eine alte, weise Frau ihrer Enkelin von einem Kampf. Einem Kampf der im Inneren von uns Menschen tobt. Sie sagte: „Meine Enkelin, dieser Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.“

**Der eine Wolf ist böse.** Er ist der Zorn, der Neid, die Gier, die Arroganz, die Lügen, der falsche Stolz und das Boshafte. **Der andere Wolf ist gut.** Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Geduld, die Demut, das Wohlwollen, die Grosszügigkeit, das Mitgefühl.

Die Enkelin dachte einige Zeit über die Worte ihrer Grossmutter nach, und fragte dann: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“ Die alte weise Frau antwortete: „Der, den du fütterst.“

... Wie können wir das Gute in unseren Kindern und in uns selbst stärken und gleichzeitig das Schwierige nicht verdrängen, sondern anerkennen, ihm Raum geben und unsere Kinder darin begleiten, einen konstruktiven Umgang damit zu finden?

# Wie man es sagt...

Ein Sultan hatte geträumt, er verliere alle Zähne. Gleich nach dem Erwachen fragte er einen Traumdeuter nach dem Sinn des Traumes. "Ach, welch ein Unglück, Herr!", rief dieser aus, "Jeder verlorene Zahn bedeutet den Verlust eines deiner Angehörigen!»

"Was, du frecher Kerl", schrie ihn der Sultan wütend an, "was wagst du mir zu sagen? Fort mit dir!" Und er gab den Befehl: "Fünfzig Stockschläge für diesen Unverschämten!"

Ein anderer Traumdeuter wurde gerufen und vor den Sultan geführt. Als er den Traum erfahren hatte, rief er: "Welch ein Glück! Welch ein großes Glück! Unser Herr wird alle die Seinen überleben!»

Da heiterte sich des Sultans Gesicht auf und er sagte: "Ich danke dir mein Freud. Gehe sogleich mit meinem Schatzmeister und lasse dir von ihm fünfzig Goldstücke geben!"

Auf dem Weg sagte der Schatzmeister zu ihm: "Du hast den Traum des Sultans doch nicht anders gedeutet, als der erste Traumdeuter!"

Mit schlauem Lächeln erwiderte der kluge Mann: "Merke dir, man kann vieles sagen, es kommt nur darauf an, wie man es sagt!»

**→ Strategie «Tanz» - beweglich und kreativ.**

# Der Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei grosse Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll. Zwei Jahre lang geschah dies täglich: die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause.

Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war. Nach 2 Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.“ Die alte Frau lächelte. „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun giesst du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“ (Verfasser unbekannt)

Jeder von uns hat seine ganz eigenen Macken und Fehler, aber es sind genau jene Macken und Sprünge, die unser Leben so interessant und lohnenswert machen. In diesem Sinne: über welche deiner Eigenschaften / der Eigenschaften ihres Kinds ärgerst du dich vielleicht gerade, was empfindest du als Schwäche? Und wofür könnte diese «Schwäche»? trotzdem gut sein? Welche „Blumen“ sind gerade deshalb möglich geworden? (Aus: <https://herz-mut.com/sprung-in-der-schuessel/>)