

Immer diese Streitereien

Selbstschutztraining für ADHS-betroffene Kinder mit Geschwistern und Eltern

ROSA BISCHOF

Streitereien in irgendeiner Form gehören zu unserem Familien-, Schul-, und Freizeitalltag. Es geht um die ständige, persönliche Auseinandersetzung mit Urteil, Schuld, Strafe, Recht, Schutz und Emotionen. Grundsätzlich wollen wir Frieden, unsere Ruhe und es allen Recht machen. Wir möchten uns nicht in verwickelte Lagen bringen und den anderen keinen Schaden zufügen.

Streit ist aber eine natürliche Verhaltensweise von Menschen, die wir schon seit Jahrtausenden kennen. Die Ursachen sind meistens Interessenkonflikte und Rivalitäten zwischen verschiedenen Parteien, verbunden mit Eifersucht, Neid, Hass und Macht.

Bei einem Kind ist es oft die Angst, nicht genug geliebt zu werden oder ins Hintertreffen gegenüber einem anderen zu geraten. Unter Geschwistern haben die älteren eher das Gefühl, immer vernünftig sein und mehr Arbeit verrichten zu müssen. Die jüngeren sind eher eifersüchtig auf die Vorrechte der älteren und fühlen sich benachteiligt.

Streit, positiv und fair ausgetragen, fördert das Zusammenleben, stärkt die Beziehung, gibt Vertrauen und zeigt die Stärken und Schwächen eines Menschen und seines Umfelds auf. Toleranz und Respekt sind dabei immer herausfordernde Begleiter in der persönlichen und zwischenmenschlichen Haltung.

In meinem Berufsalltag, in der Schule und in den Familien beobachte ich, dass besonders häufig verhaltensauffällige Kinder in Streitereien, Mobbing und Gewaltvorfälle verwickelt sind.



Wird das Kind in irgendeiner Form zum Aussenseiter gemacht, gemobbt, gehänselt oder gar geschlagen, fühlen sich die Eltern gefordert. Sie greifen ein und wollen das Recht auf Fairness und Frieden durchsetzen. In diesen Situationen nehmen sie oft automatisch Partei für das eigene Kind. Die Gefühle können sich von Unverständnis bis hin zu Wut steigern und die Eltern neigen dazu, den Vorfall nur noch aus ihrem Blickwinkel zu sehen. Ein anspruchsvoller, oft verletzender und unbefriedigender Prozess beginnt.

Ich stelle oft fest, dass einerseits eine grosse Hilflosigkeit gegenüber möglichen Gewaltpräventions- und Interventionsstrategien besteht und andererseits die Impulskontrolle der betroffenen Parteien sehr in Mitleidenschaft gezogen wird.

Im Hinblick auf diese Beobachtungen entstand das Selbstschutztraining für Kinder mit ADHS, Geschwister und Eltern. Es beinhaltet:

Förderung der Impulskontrolle und der Gefühlsregulation

Für Kinder mit ADHS ist es schwierig, ihre eigenen Gefühle einzuschätzen.

Es gibt für sie entweder ein gutes oder ein schlechtes Gefühl. Ein Gefühl der Zufriedenheit oder der Wut, der Freude oder des Leidens. Doch Gefühle bestehen nicht nur aus Gegensätzen, wie schwarz und weiss, sondern beinhalten auch Grautöne. Diese liegen dazwischen und sind für ADHS Betroffene oft schwer wahr zu nehmen und zu formulieren. Dementsprechend fühlen sie sich schneller angegriffen und bedroht und reagieren in diesen Situationen unverhältnismässig aggressiv.

In unserem Training stellen wir die Impulskontrolle und Gefühlsregulation mit Hilfe eines Stimmungsthermometers spielerisch dar. Die Verkehrsampel ist dazu ein gutes Vergleichsinstrument. Aus Erfahrung kennen die Kinder die Bedeutung der Ampelfarben. So bedeutet:

- Grün: Alles okay, weiter gehen
- Orange: Vorsicht, zuerst schauen und erst wenn alles frei ist, weiter gehen
- Rot: Stopp, nicht weiter, stehen bleiben

Und übersetzt auf das Stimmungs- und Gefühlsthermometer bedeutet es in Konfliktsituationen:

- Grün: Alles okay, im grünen Bereich, habe mich unter Kontrolle
- Orange: Es wird kritisch, gut beobachten, Ruhe bewahren, an Abkühlung denken und diese einleiten
- Rot: Siedepunkt erreicht, Abkühlung dringend erforderlich, Massnahmen ergreifen, die verhindern, dass ich die Kontrolle verliere

Den Eltern hilft dieses Instrument, ihr Kind nicht beurteilen zu müssen, sondern seine Selbsteinschätzung fördern zu können. Ihre Rolle wechselt so vom Ratgeber und Zurechtweiser zum

Vermittler, der gezielte Fragen stellt:

- Wie ist deine momentane Stimmungslage? (Anhand von Gefühlskartenbildern kann das Kind beispielsweise die entsprechende Karte auslesen und das eigene Gefühl oder die Situation beschreiben.)
- Was würde dir jetzt gut tun? Was möchtest du?
- Wie könntest du die Situation entschärfen und in ruhigere Bahnen lenken?

Für die Eltern als Mediator ist das Zurückhalten von eigenen Ideen und Ansichten ganz wichtig. Das Kind soll motiviert werden, eigene kreative Lösungen zu suchen und diese auch durchzuführen. Dadurch wird eine angemessene Verhaltensweise des Kindes und die positive Beziehung zwischen Kind und Eltern gefördert.

In einem weiteren Schritt gilt es, die typischen Situationen, die einen Streit auslösen können, zu beobachten, zu beschreiben und auf dem Stimmungs- und Gewaltthermometer einzustufen. Zum Beispiel

- bei Wortgefechten: Sind sie ernst oder spielerisch gemeint?

Früher oder später müssen sich mehrere Menschen auf etwas einigen, und sei es darauf, dass sie sich nicht einig sind.

Rudolf Dreikurs

- bei wütendem, lautem Anschreien: Besteht eine unmittelbare Gefahr?
- bei Drohungen: Gibt es ungerechtfertigten Druck?
- bei tätlichen Angriffen, wie schubsen, kneifen, an den Haaren ziehen: Soll ich mitmachen, retour geben, oder was könnte ich sonst noch tun?

Es ist wichtig bei allen Konflikten, immer zuerst miteinander zu sprechen. In der Sprache liegt viel Kraft. Bei Drohungen, Beschuldigungen und Behauptungen wird ein Konflikt noch mehr aufgeheizt. Mit Nachfragen, gegenseitigem Verständnis und Sachlichkeit hingegen wird eine Konfliktsituation abgekühlt und vielleicht auch schon eine Lösung gefunden.

Im Training lernen wir folgende Konfliktlösungsstrategie, die in der Familie angewendet und eingeübt werden kann:

1. Stopp – Was ist das Konfliktthema?
2. Wer sind die beteiligten Personen?
3. Wie wird die Konfliktgeschichte auf beiden Seiten erzählt?
4. Welche Interessen und Bedürfnisse haben die beiden Parteien?

5. Suche nach einer gemeinsamen Lösung
6. Vereinbarungen
7. Frieden

Lernt ein Kind, den Umgang mit Konflikten vielseitig anzugehen, wird es im Selbstvertrauen und in der Selbstverantwortung gestärkt. Dazu dienen noch weitere Schutzfaktoren, wie die gute Eltern-Kind Beziehung, eine gute soziale Einbettung der Familie in der Umgebung, die Fähigkeit der Familie zum Lösen sozialer Probleme und das Erledigen altersentsprechender Entwicklungsaufgaben durch das Kind selbst.

Zu Hause kann geübt werden, was dem Kind auf dem Spielplatz, auf dem Schulweg und in der Schule als wertvolle Unterstützung dient. Mit Krisensituationen wird es selbstbewusster umgehen können. Es lernt Konflikte möglichst früh anzugehen und hat gute Hilfsmittel zur Hand für eine friedliche Lösung.

Selbstbehauptung und Selbstschutzing

Wird ein Kind immer wieder über längere Zeit schikaniert, verbal attackiert und/oder bloss gestellt, dann sprechen wir von Mobbing. Dabei entstehen Situationen mit typischen Rollenverteilungen in Täter, Opfer und Mitläufer, die sich gegenseitig hochschaukeln. Für uns stellt sich die Frage: Wie kann dieser Vorgang durchbrochen werden?

Für das Opfer gilt es, sich mit einigen Tricks

vertraut zu machen, die gelernt werden können: Das Selbstbewusstsein aufzubauen und zu stärken, indem es zu sich sagt: Ich bin okay. Ich kann mich gegen die immer wiederkehrenden Angriffe wehren. Das Kind kann vor dem Spiegel üben, mit einer aufrechten, klaren und bestimmten Körperhaltung aufzutreten. Damit bietet es im Alltag schon weniger Angriffsfläche. Oft hilft es auch, den Täter einfach zu ignorieren und an ihm vorbei zu gehen. Oder ruhig zu bleiben und in Blickkontakt zu sein, ohne den anderen anzustarren. Eine klare, deutliche und bestimmte Stimme und die dazu passende Gestik machen Eindruck und zeigen innere Stärke. Es werden noch weitere Selbstschutzübungen demonstriert, die Möglichkeiten bieten, sich erfolgreich gegen verschiedene körperliche Angriffe zu wehren. Das allerbeste ist es, wenn das Kind den Mut aufbringt neue Freundschaften zu schliessen, denn ein Kind, das nicht alleine ist, wird weniger attackiert.

Für den Täter gilt es, sich mit den Attacken, die er ausübt, auseinander zu setzen. Dazu braucht er Hilfe. Die «positive» Einstellung gegenüber Gewalt und das starke Bedürfnis, andere zu demütigen, fordert genaueres Hinschauen und Handeln. Dieses Kind braucht Zuwendung und Unterstützung, um soziale Kompetenzen und Empathiefähigkeit einüben zu können.

Für die Mitläufer gilt es, das Schweigen zu brechen, Stellung zu beziehen, Mut haben zum Schwächeren zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten.

Wichtig scheint mir für die Eltern, dass sie aktuelle Vorkommnisse beobachten und auf mögliche Anzeichen reagieren. Dazu ist es hilfreich, beim Kind genau nachzufragen und je nach Situation eine gemeinsame Strategie zur Konfliktlösung zu überlegen und an die Hand zu nehmen.

Dieses Training bietet grundlegende Elemente im Verhalten bei Konflikt- und Gewaltsituationen. Es sensibilisiert die Grundhaltung von Eltern und Kind und fördert eine positive Streitkultur. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt und damit die Lebensqualität verbessert.

Im Alltag kann uns der Leitsatz «Wer sich selbst achtet, begegnet auch anderen mit Achtung», eine Hilfe sein. Ich wünsche uns allen immer wieder eine gelingende Konfliktauflösung.



Rosa Bischof
Eid. FA Ausbilderin
Supervisorin/Coach BSO
Pädagogin
ADHS Coach und
Verhaltenstrainerin
6210 Sursee
www.rosabischof.ch

Literatur

- Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens, Marshall B. Rosenberg, Verlag Junfermann 2001
 Autorität durch Beziehung, Haim Omer/Aríst von Schlippe, Vandenhoeck + Ruprecht, 6. Auflage 2013
 Stärke statt Macht, Haim Omer/Aríst von Schlippe, Vandenhoeck + Ruprecht 2010

