

Raus aus der Eskalationsspirale

Ein Infoblatt der AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Wer kennt das nicht:

Trotz guten Willens entwickeln sich Konfliktsituationen mit den (jugendlichen) Kindern eskalierend. Am Ende weiß keiner mehr, wie es dazu gekommen ist.

Welche ungünstigen, die Eskalation anfeuernden Verhaltensweisen könnten in solchen Situationen aufgetreten sein?

Viel zur reden, dasselbe zu wiederholen und mit dem Nachwuchs endlos zu diskutieren ist ein verständliches Verhalten, in der Regel aber nicht förderlich. Auf ein elterliches „Predigen“ oder Moralisieren reagieren die meisten Jugendlichen zudem aversiv. Häufig kommt dann auf beiden Seiten eine hohe Erregung dazu. Wenn in Konfliktsituationen Stolz, Kränkungen und die Frage „Wer ist der Boss?“ das Handeln leiten, führt dies schnell zu Drohungen und Gegendrohungen, Tendenzen sich zu revanchieren und so zur Eskalation des Konflikts.

Was tun? Welche Möglichkeiten haben Sie, die Eskalationsspirale zu unterbrechen?

Verbesserungen der Situation sind zu erwarten, wenn Eltern gewaltlosen Widerstand leisten: Widerstand leisten, ohne zurückzuschlagen. Konkret könnte das bedeuten:

- Provokationen widerstehen, sich nicht hineinziehen zu lassen in den Eskalationsprozess. Manchen hilft ein innerer Satz, der wie ein Mantra wiederholt werden kann: „Ich lasse mich nicht hineinziehen.“ „Ich widerstehe.“
- Stattdessen schweigen und erst verzögert reagieren. Das Schweigen kann mit wenigen Worten eingeleitet werden wie: „Das gefällt mir nicht. Ich werde darüber nachdenken und komme darauf zurück.“
- Wenn der Konflikt abgekühlt ist, ankündigen, wie man sich selbst verhalten wird. Dies bedeutet nach dem Motto: „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.“, aktiv zu werden.
- Weitere Menschen als Unterstützer*innen einbeziehen; andere können auch als Vermittler*innen helfen.
- Parallel die Beziehung zum Kind/Jugendlichen pflegen: Beziehungs- und Versöhnungsgesten unterstützen positive Aspekte der Beziehung und geben das gute Gefühl, wirksam in die richtige Richtung zu steuern.

Und – wenn es nicht direkt gelingt - nicht den Mut verlieren: Wie bei vielen Erziehungsthemen gilt auch beim Üben eigenen deeskalierenden Verhaltens: Dran bleiben lohnt sich und Beharrlichkeit zahlt sich meist aus 😊.

(vgl. Haim Omer / Arist von Schlippe: Autorität durch Beziehung, V&R, 2016).