

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Die Kraft der Gefühle

Inhalt

Heft 99

- Gefühle fallen nicht vom Himmel
- Welchen Nutzen haben sie?
- Erkennen, aushalten und aussprechen
- Muster bei der Partnersuche
- Botschaften der Kinder erkennen
- Wie Loslassen gelingen kann
- Mit Ängsten umgehen lernen

Gefühle als Diagnose-Schlüssel in der Erziehung

Nehmen Eltern und Pädagogen Ärger, Wut, Zorn und Verzweiflung bewusst wahr, bleiben sie mithilfe der von Ulrike Strubel entwickelten A-D-E-Strategie handlungsfähig.



Ulrike Strubel

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, IP-Beraterin, Supervisorin und systemischer ElternCoach. Sie bietet Elternkurse und Fortbildungen in Dreikurs-Pädagogik für Erzieher und Lehrer an.

www.beziehungspunkte.de

„Verständnis haben heißt nicht automatisch, dass ich damit einverstanden bin.“

Ulrike Strubel

Mit seinem Konzept der irrtümlichen Nahziele hat Rudolf Dreikurs (1897-1972) vier Kategorien kindlicher Verhaltensweisen beschrieben. Irrtümlich deshalb, weil das Kind im Grunde genommen ein positives Ziel verfolgt. Doch es hat fälschlicherweise die Meinung entwickelt, dass dieses Ziel sich schneller, leichter und damit naheliegender (daher auch der Begriff „Nahziel“) mit störendem Verhalten erreichen lässt. Im Bild gesprochen, sendet das Kind mit seinem Fehlverhalten Signale an die Umwelt, um auf seine innere Not aufmerksam zu machen.

Die im Folgenden genannten Signale sind verschlüsselte Botschaften. Für Eltern und Pädagogen heißt es also, die dahinter liegende Botschaft des Kindes zu dechiffrieren. Doch woran erkennen Erwachsene, worum es dem Kind wirklich geht? Es sind die bei ihnen ausgelösten Gefühle. Sie sind der Diagnose-Schlüssel, mit dem Eltern und Pädagogen klar erkennen können, worum es dem Kind in Wirklichkeit geht:

1. Aufmerksamkeit erregen über Gebühr----- **Ärger**
Kinder sind klug und finden sehr schnell heraus, dass störendes Verhalten beim Erwachsenen eine Sofort-Reaktion auslöst. Und genau darum geht es dem Kind. Es will eine schnelle Antwort auf sein Verhalten bekommen. Leider tappen Eltern und Pädagogen recht häufig in diese „Falle“ des Kindes. Sie reagieren ärgerlich, sind genervt, weil das Kind einfach nicht hören will, weil es immer weitermacht. Doch genau damit verstärken Erwachsene das kindliche Fehlverhalten, denn seine verschlüsselte Botschaft lautet: **„Ich möchte beachtet und beteiligt werden. Ich will mich zugehörig und geliebt fühlen.“**

2. Macht----- **Wut**
Hier fordern Kinder Eltern und Pädagogen mit provokantem Verhalten heraus. Erwachsene fühlen sich dadurch in ihrer Autorität als Mutter, Vater, Erzieher oder Lehrer bedroht. Häufig sprechen sie dann das berühmte „Machtwort“. Doch genau hier lauert die vom Kind aufgestellte „Falle“. Gehen Eltern oder Pädagogen auf das ungute Spiel mit der Macht ein, sitzen beiden Parteien auf der Macht-Wippe und schaukeln sich gegenseitig hoch. Auch hier lohnt sich die Frage, was die verschlüsselte Botschaft an Eltern und Pädagogen ist. In diesem Fall geht es um **„Mitsprache und Bedeutung haben“**.

3. Rache / Vergeltung----- **Zorn**
Kinder, die an dieser dritten Stufe der Entmutigung angekommen sind, senden sehr heftige Signale an die Umwelt, die nicht übersehen oder überhört werden können. Sie zeigen ein hohes Maß an Aggressivität und man hat den Eindruck, dass alle Worte an ihnen abprallen. Auch Bestrafungen zeigen wenig bis keine Wirkung. Erwachsene sind hier in großer Gefahr, unüberlegt zu handeln und es dem Kind mit gleicher Münze heimzuzahlen. Doch genau diese Reaktion erwartet das Kind. Tappt der Erwachsene in diese Falle, gibt es kein Pardon. Hier lautet die verschlüsselte Botschaft: **„Behandelt mich fair, respektvoll und gleichwertig.“**

4. Rückzug/ vermeintliche Unfähigkeit----- **Verzweiflung/ Ohnmacht**
Diese Kinder wollen nicht auffallen, denn sie haben große Angst davor, Fehler zu machen. Aus diesem Grund machen sie lieber gar nichts. Sie sind oft sehr geschickt darin, sich „dumm“ zu stellen und treiben Eltern und Pädagogen damit in die Verzweiflung. Sie müssen hilflos und ohnmächtig zusehen, wie das Kind sich einigelt und niemanden an sich heranlässt. Aus Mitleid und Hoffnungslosigkeit lassen Erwachsene das Kind in Ruhe und tappen damit genau in die Falle. Denn sie bestätigen das Kind in seiner irrtümlichen Meinung, dass es ein Versager, „ein Loser“ ist. Die verschlüsselte Botschaft lautet: **„Ich will mich kompetent und fähig fühlen.“**

Handlungsfähig bleiben nach dem Prinzip A-D-E

So weit die Theorie von Rudolf Dreikurs zu den irrtümlichen Nahzielen bei Kindern. Doch was können Eltern und Pädagogen tun, wenn sie diese Gefühle bei sich wahr-

nehmen? Ich habe dafür eine Merkhilfe entwickelt, mit den drei Buchstaben A, D, E.

Damit bleiben Erwachsene handlungsfähig und sagen der vom Kind aufgestellten Falle Adé. Hier ist sie:

A = Atmen

Nehmen Sie mindestens einen tiefen und bewussten Atemzug. Spüren Sie, wie die Luft durch die Nase in ihren Körper kommt, sich dort ausdehnt und über Mund oder Nase wieder hinausströmt. Damit treten Sie innerlich und äußerlich ein wenig aus der Krisensituation heraus. Dieses Innehalten ist ein wichtiger erster Schritt, um nicht zum 100sten Mal das Gleiche zu sagen oder Drohungen aussprechen, die Ihnen hinterher leidtun. Ihr Kind wird überrascht sein, einen bewusst atmenden Erwachsenen zu sehen, doch Sie sind in diesem Moment – und sicher auch darüber hinaus – ein gutes Vorbild. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass das Kind sich daran erinnert und sich in angespannten Situationen ebenfalls Zeit für einen tiefen Atemzug nehmen wird. Und das muss nicht erst mit über 18 sein.

D = Dreimal Drehen

Der erste Dreh beschäftigt sich mit der aktuellen Situation. Finden Sie eine Antwort auf die Frage: „Was kann ICH an der Situation verändern, sodass Sie für mich und/oder das Kind erträglicher wird?“ Ein Beispiel: Das Kind hält sich im Restaurant oder im Wartezimmer beim Kinderarzt nicht an die zuvor ausgemachten Regeln. Sie nehmen es an der Hand oder auf den Arm und gehen wortlos mit ihm zur Toilette.

Beim zweiten Dreh geht es um ihre Gefühle. Hinter Ärger, Wut, Zorn oder Ohnmachtsgefühlen liegen unerfüllte Bedürfnisse, die nach vorne gedreht werden wollen. Eine Spur liefert die Antwort auf die Frage: „Was brauche ich gerade jetzt?“ oder „Was fehlt mir gerade?“ Ein Beispiel: Das Kind kommt immer wieder

aus dem Bett und will nicht einschlafen. Sie sind ärgerlich, vielleicht sogar wütend oder zornig. Sie stellen sich die Dreh-Frage und kommen bei dem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung an. Nun bitten Sie das Kind um Mithilfe, damit SIE ihr Ziel erreichen.

Der dritte Dreh beschäftigt sich mit dem Störverhalten des Kindes. Sie schauen sich das kindliche Benehmen genauer an und stellen sich die Frage: „Was ist die dahinter liegende Botschaft? Was will das Kind wirklich?“ Damit gehen Sie, bildlich gesprochen, in den Schuhen des Kindes und können sein unangemessenes Verhalten in der Situation verstehen. Das heißt nicht, dass Sie mit seinem Verhalten einverstanden sind. Doch der Dreh hilft Ihnen, das eigentliche Ziel des Kindes zu erkennen. Damit sind Sie als Erwachsener wieder handlungsfähig und können das Kind dabei unterstützen, sein Ziel mit konstruktiven Mitteln zu erreichen.

E - Ermutigen

Zu diesem Begriff gibt es zahlreiche Bücher – und die Beschäftigung damit lohnt sich, denn Ermutigung ist mehr als Lob, als „Bravo-Klasse- gut gemacht“. Ein Kind ermutigen heißt vor allem, an das Kind glauben, sein Potenzial erkennen, seine Versuche und Fortschritte in Richtung Gemeinschaftsgefühl bemerken und ihm dies rückmelden. Eltern und Pädagogen, die ein Kind ermutigen wollen, lenken den Blick bewusst auf das Gelingen, auf das Positive. Sie machen Fehler nicht allzu wichtig, sondern sehen sie als Lern- und Entwicklungschance. Und last but not least: Sie sind als Erwachsene dem Kind ein gutes Vorbild, indem Sie sich selbst ermutigen, sich annehmen wie Sie sind, sich Fehler verzeihen können und Geduld mit sich selbst haben.

Das Erklärungsmodell kindlichen Fehlverhaltens von Rudolf Dreikurs erreicht über die wissenschaftlich evaluierten Kursprogramme STEP® und KESS® jährlich Hunderte von Eltern und Pädagogen. Diese Entwicklung stimmt mich froh und hoffnungsvoll, und war auch ein wichtiger Beweggrund, diesen Beitrag zu verfassen.

Ich wünsche allen Eltern und Pädagogen, dass sie störendes Verhalten von Kindern als Signal, als Hinweis auf die innere emotionale Not verstehen und die Botschaft, das eigentliche Ziel des Kindes, erkennen. Mit der A-D-E-Strategie tappen Erwachsene nicht mehr in die Falle, denn sie haben eine Alternative.

„Kinder müssen als gute Kinder erkannt werden, die sich nur deshalb falsch verhalten, weil sie unglücklich sind, aber weil sie gefunden haben, dass es sich lohnt, unartig zu sein.“

Rudolf Dreikurs

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Forum Spezial – „Mut zur Vielfalt“

Redaktionsschluss: 5. Juni 2017

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.