

«Ich hasse dich!»

## Der Ausgangspunkt zum fruchtbaren Gespräch



Joel Toombs läuft nebenbei auch bei Rennen mit

Quelle: [Joeltoombs.wordpress.com](http://Joeltoombs.wordpress.com)

Joel Toombs ist Feuerwehrmann, IronMan-Läufer, Mentor und Familienvater. Aus eigener Erfahrung weiss er, wie man auf aggressives Verhalten reagieren kann - und wie manche Situationen durch vorausschauendes Handeln vorgebeugt werden können.

Verschiedentlich beobachtete Joel Toombs, dass Kinder nicht unbedingt immer eine Antwort wollen, sondern dass sie manchmal einfach etwas erkunden wollen. «Beeilen Sie sich manchmal nicht, die Frage zu beantworten.» Stattdessen könne man dem Kind helfen herauszufinden, wonach es eigentlich sucht.

Man müsse nicht immer ein Informationsautomat sein: «Es geht bei der Entwicklung ihrer Fähigkeiten darum, sie zu unterstützen und anzustupsen, anstatt endlose sachliche Informationen zu liefern.»

## **Nicht immer ist Antwort gefragt**

Weiter erklärt Joel Toombs, dass bei Konflikten nicht immer Antworten gewünscht sind. «Wütende rhetorische Fragen entlocken uns immer noch oft eine automatische Antwort darauf, warum das, was die Kinder sagen, unlogisch oder unhöflich ist.»

Die Frage sei vielmehr, was hinter der Aggression steckt. «Es ist derselbe forschende Wunsch, ihre eigenen Emotionen zu verstehen und ihren Platz in dieser verwirrenden, sich verändernden Welt zu erkennen, in die sie hineinwachsen.»

## **«Ich hasse dich!»**

Neulich schrie sein 5-jähriger Sohn in einem Wutanfall: «Ich hasse dich!» Joel Toombs war schockiert! «Wir haben eine grossartige Beziehung; woher kommt das plötzlich? Aber als er sich beruhigt hatte, war es nicht im Geringsten das, was er eigentlich meinte. Aggression und Wut sind eine Maske. Die Herausforderung besteht darin, sich lange genug zurückzuhalten, um sich in der Hitze des Gefechts daran zu erinnern.»

Es könnte sein, dass es ausreicht, sich in Ruhe die Gesamtheit ihrer Argumente – oder Tirade – anzuhören und ihren Standpunkt anzuerkennen. Manchmal könne die Frage, welche Emotionen sie gerade empfinden, ihre Wut überschneiden. «Die verblüffendsten und positivsten Gespräche, die ich mit meinen eigenen Kindern hatte, kamen zustande, als ich mitten in einem Wutanfall aufhörte, zu streiten, sondern sie einfach umarmte und ihnen sagte: ‘Du bist in Ordnung’ oder ‘Ich habe dich lieb’.»

## **Überfluss von Emotionen**

Aggression und Konflikte entstehen oft aus einem Überfluss von Emotionen, mit denen die Kinder in diesem Moment nicht fertig werden und die sie selbst nicht verstehen oder erkennen können. «Es ist klar, dass in diesen Momenten das

umstrittene 'Sache' nicht die eigentliche 'Sache' ist.»

Es kann manchmal Müdigkeit oder Hunger sein, aber ein Streit könne zu einer Gelegenheit werden, «um über tiefere Probleme zu sprechen, die einem vielleicht noch nicht bewusst waren; und diese dann auch anzugehen».

Natürlich nimmt einem dies nicht ab, klare Grenzen zu setzen und die richtige elterliche Verantwortung für Verhaltensstandards und so weiter zu übernehmen. «Aber wenn das nächste Mal ein Streit losbricht, schauen Sie, ob Sie eine Sekunde innehalten und etwas anderes ausprobieren können. Hören Sie sich selbst die unverschämtesten Behauptungen aufmerksam an, anstatt ihre Emotionen abzutun und zu stoppen.»

## Mögliche Fragen

Joel Toombs hat eine Liste von möglichen Fragen, die Sie in so einer Situation verwenden könnten, zusammengetragen:

- Was hast du schon versucht, um dich zu beruhigen, wenn du wütend geworden bist?
- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du wütend bist?
- Was glaubst du, könntest du das nächste Mal anders machen, wenn du wütend bist?
- Was sind die Dinge, die deine Wut am meisten auslösen?
- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du wütend wirst?

Und zum Konflikte entschärfen:

- Kannst du beschreiben, was passiert ist?
- Was würdest du dir wünschen?
- Was bräuchte es, damit wir vorankommen können?
- Welche Ideen hast du, die unsere beiden Bedürfnisse erfüllen würden?
- Wenn du einem Freund in dieser Situation einen Rat geben würdest, was würdest du ihm empfehlen?
- Wenn du selbst Mama oder Papa wärst, was würdest du dir dann für das Kind wünschen?

Zum Thema:

[Interaktiver Livenet-Talk: «Gewaltverzicht um jeden Preis?»](#)

[SEA zum Krieg in der Ukraine: Erschüttert, aber nicht machtlos](#)

[Mit Konflikten umgehen: Heikle Gespräche – worauf es ankommt](#)

Datum: 28.11.2023

Autor: Joel Toombs / Daniel Gerber

Quelle: PremierNexGen / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Familie](#)