



Leseprobe

Rudi Rhode, Professor Dr. Mona Sabine Meis

Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen

So lösen Sie Konflikte mit Kindern und Jugendlichen sicher und selbstbewusst.
Überarbeitete Neuauflage

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 182

Erscheinungstermin: 26. Oktober 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Überarbeitete Neuauflage des erfolgreichen Longsellers

Rudi Rhode und Mona Sabine Meis zeigen mit vielen Tipps und Hilfestellungen, wie sich Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere Erwachsene, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sicher und selbstbewusst in Konflikten um Regelverstöße durchsetzen und bewirken, dass aufgestellte Regeln auch eingehalten werden. In ihrem erfolgreich erprobten Modell der kontrolliert-eskalierenden Beharrlichkeit (KEB-Modell) hat die innere Haltung dabei ebenso Bedeutung wie die Körpersprache und verbale Äußerungen.

Die Neuauflage dieses konstant nachgefragten Ratgebers enthält neue, aktuelle Beispiele und zeitgemäße Strategien für ein deeskalierendes Handeln in Konfliktfällen.

Rudi Rhode • Mona Sabine Meis

**Wenn Nervensägen
an unseren Nerven sägen**

Rudi Rhode
Mona Sabine Meis

Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen

So lösen Sie Konflikte
mit Kindern und Jugendlichen
sicher und selbstbewusst

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2006, 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Matelly/plainpicture
Satz: dtp im Verlag
Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31149-1
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Einleitung	9
Grenzen – Regeln – Konsequenzen	13
Grenzen setzen	14
Grenzen erklären	16
Grenzziehung oder Erniedrigung?	18
Aus Grenzen werden Regeln	21
Regeln helfen	22
Regeln gelten	25
Keine Regeln ohne Konsequenz	29
Eine Frage der Gewichtung	31
Ausnahmen bestätigen die Regel	34
Einsicht in den Sinn einer Regel	36
Einsicht in die Gültigkeit einer Regel	38
Amtsautorität – Persönliche Autorität – Autoritäres Verhalten	41
Das KEB-Modell: Techniken	49
Die innere Haltung – mentale Techniken	50
Immer locker bleiben	52
Ein Konflikt wird zum Vorgang	59
Umgang mit Beleidigungen	60
Die kaputte Schallplatte – verbale Deeskalations-Techniken	65
Unnötige Diskussionen vermeiden	68

Verständnis zeigen	71
Das Grundprinzip der Deeskalation	73
Gelassene Präsenz – körpersprachliche Techniken	76
Die Strategie der Verängstigung	78
Gelassenheit – aber wie?	82
Blickverhalten	84
Raumverhalten	88
Sicherheitsabstand wahren	90
Nähe oder Distanz?	92
»Warte, bis Papa nach Hause kommt ...	95
Das KEB-Modell: Die Strategie	103
Phase 1: Freundliche Bestimmtheit	104
Akzentuierung der Durchsetzungsfähigkeit	105
Akzentuierung des wertschätzenden Verhaltens	109
Die Klippen des Scheiterns	112
Unser größter Gegner sind wir selbst	115
Mit der Zeit wird alles besser	119
Phase 2: Energische Bestimmtheit	122
Aufforderung oder Befehl?	126
Der Kopf muss klar sein	131
Phase 3: Die Konsequenz-Ebene	135
Zwei Möglichkeiten	136
Freie Wahl?	141
Hilfestellungen	143
Konsequente Konsequenzen?	145
»Das wirst du sehen!«	148

Der schlimmste aller schlimmen Fälle	152
Ausstieg aus dem Ausstieg	154
Viele Wege führen zum Ziel	157
Mit dem Kopf durch die Wand	158
Druck-raus-Techniken	160
Konsequent bleiben	162
Deeskalation folgt auf Deeskalation	165
Keine Vorwarnung	167
Mit Kanonen auf Spatzen schießen	170
Über den Kopf in den Bauch	175
Literaturhinweise	179

Einleitung

»Nö, mach ich nicht; ich bin doch nicht blöd!« – So oder ähnlich tönt es täglich aus Millionen von Kehlen, wenn Kinder oder Jugendliche aufgefordert werden, Regeln einzuhalten oder Grenzen zu beachten. Aber erst im Konflikt nach dem »Nein« stellt sich heraus, ob die betroffenen Erwachsenen überhaupt in der Lage sind, die von ihnen markierten Grenzen zu sichern und die aufgestellten Regeln souverän und selbstsicher zu vertreten. Immer wieder erleben wir:

- dass Eltern sich während eines Konflikts um einen Regelverstoß kleinlaut zurückziehen und den Kleinen und Großen kampflos das Feld überlassen;
- dass Pädagogen oder Eltern aus der Haut fahren und versuchen, mithilfe massiver verbaler und körpersprachlicher Einschüchterungen Grenzen zu ziehen;
- dass Lehrerinnen oder Sozialarbeiter mit der Drohung »Wenn du das nicht machst, dann ...« auf die rettende Insel der Sanktionen flüchten und aus purer Hilflosigkeit schon bei harmlosesten Regelverstößen drakonische Strafen verhängen.

Zweifellos: Kinder und Jugendliche brauchen Regeln und Grenzen. Aber die Wirksamkeit von Grenzen und Regeln erweist sich nicht dadurch, dass sie aufgestellt werden. Ob sie tatsächlich gelten, zeigt sich erst dann, wenn sie übertreten und missachtet werden. Daher werden wir in unserem Buch Möglichkeiten aufzeigen, wie wir durch konsequentes und zugleich wertschätzendes Konfliktverhalten dafür sorgen können, dass Grenzen und Regeln mehr sind als bloße Lippenbekenntnisse. Deren Gültigkeit hängt maßgeblich von unserem verbalen und nonverbalen Auftreten ab: Für einen sicheren Auftritt benötigen wir sowohl klare Worte als auch eine klare

und eindeutige Körpersprache. Kinder und Jugendliche brauchen starke Erwachsene, die ihr Amt als Erzieherin oder Pädagoge nicht nur bekleiden, sondern auch verkörpern können.

»Mama, ich will fernsehen!« Die angesprochene Mutter ist genervt und hat Angst vor einem langen und nervenaufreibenden Konflikt mit ihrem trotzigem Sohn. Also entgegnet sie: »Nein, Sven, eigentlich hatten wir vereinbart, dass es heute kein Fernsehen gibt.« Ihre Grenzziehung ist halbherzig und gibt dem Sprössling durch die Verwendung des Wortes »eigentlich« zu verstehen: »Die Grenze steht zur Verhandlung.« Das unbedachte mütterliche Verhandlungsangebot wiederum verleitet den Sohn zum Widerstand gegen die nur schwach markierte Grenze, denn schließlich geht es ihm nicht um eine abstrakte Regel, sondern um einen spannenden Film – er brüllt wie ein Löwe. Fazit: Die genervte und ängstliche Mutter macht ihren Sohn erst stark.

Das Beispiel zeigt, dass eine klare innere Haltung die notwendige Voraussetzung für ein klares verbales und nonverbales Verhalten ist. Wer Angst vor Konflikten hat oder zu einer Regel innerlich nicht steht, kann diese auch äußerlich nicht in Form eines eindeutigen Verhaltens vertreten. Wer an der eigenen Durchsetzungsfähigkeit zweifelt, der wird im Streit nach einer Grenzverletzung »kein Bein auf die Erde kriegen«. Umgekehrt gilt: Nur wer innerlich einen festen Standpunkt einnimmt, kann diesen auch äußerlich fest vertreten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten und anschließend ein unbedachtes *Zugeständnis* zu machen:

- Wenn wir von der Berechtigung und Gültigkeit einer Regel nicht überzeugt sind, wird sie auch für die betroffenen Kinder und Jugendlichen nicht gelten.
- Konfliktängste gehen auf Kosten unserer gewinnenden Ausstrahlung. Wir brauchen die Selbstgewissheit, dass wir unsere

Grenzen sichern werden. Nur dann können wir einer Grenzverletzung erfolgreich *Einhalt* gebieten.

Daraus folgt, dass sich unser Buch nicht nur mit unseren verbalen Äußerungen oder unserer äußeren Haltung – unserer Körpersprache – beschäftigt, sondern auch mit unserer inneren Klarheit. Denn oberflächliche Tipps und Tricks zur Konfliktbewältigung bleiben äußerlich und wirken aufgesetzt, wenn die innere Basis nicht stimmt – unsere Einstellung. Wir werden Ihnen daher in den folgenden Kapiteln einen ganzheitlichen Ansatz vorstellen, den wir in den letzten Jahren auf der Grundlage von Hunderten von Konflikttrainings entwickelt haben: das *Modell der kontrolliert-eskalierenden Beharrlichkeit (KEB-Modell)*. Vom Aufstellen einer Regel bis zur Verhängung von Konsequenzen nach fortgesetzter Regelmisachtung – das Modell der kontrolliert-eskalierenden Beharrlichkeit gibt Ihnen umfassende und systematische Hilfestellungen, wie Sie künftig selbstsicher und wertschätzend für die Gültigkeit von Grenzen und Regeln eintreten können. Die wichtigsten Prinzipien der kontrolliert-eskalierenden Beharrlichkeit werden wir anhand einfacher Beispiele erläutern, die wir den unterschiedlichsten privaten und beruflichen Bereichen entlehnt haben: Sie werden häusliche und familiäre Konflikte erleben, aber auch Auseinandersetzungen um Grenzverletzungen und Regelverstöße aus Kindertagesstätten, Schulen, Jugendhäusern oder Heimen. Dabei haben wir unser Buch so konzipiert, dass wir das KEB-Modell anhand idealtypischer Einzelfälle erläutern, die Sie jedoch problemlos auf jeden Ihrer persönlichen Konflikte um einen Regelverstoß übertragen können. Selbstbewusste und selbstsichere Erwachsene bieten die besten Voraussetzungen dafür, dass unsere Kinder und Jugendlichen ihr eigenes Selbstbewusstsein und ihre eigene Selbstsicherheit entwickeln. Und unser wertschätzendes Verhalten gegenüber Kindern und Jugendlichen bildet die beste

Voraussetzung dafür, dass auch sie uns mit Respekt und Wertschätzung gegenüberreten. Denn im Zweifelsfall gilt noch immer das uralte Sprichwort: »Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.«

Eine Bemerkung noch zur gender-gerechten Sprachregelung: Da uns die doppelte Nennung der weiblichen und männlichen Formen sprachlich häufig zu umständlich erscheint, verwenden wir abwechselnd männliche oder weibliche Personennennungen; gemeint ist dann jeweils immer auch das andere Geschlecht ...

Grenzen – Regeln – Konsequenzen

Um allen Missverständnissen vorzubeugen: Unser Buch handelt zwar von Grenzen, aber das Zusammensein zwischen Erwachsenen und Kindern und Jugendlichen sollte primär nicht aus Abgrenzungen bestehen, sondern aus gemeinsamen Erfahrungen, Erlebnissen, Lernprozessen und gemeinsamer Freude. Und sosehr in den nächsten Kapiteln auch die Durchsetzungsfähigkeit nach Regelverstößen betont werden mag – die Basis von Erziehung im Allgemeinen und von Konflikt im Besonderen ist und bleibt *Wertschätzung*. Das Gemeinsame steht vor dem Trennenden. Wo Respekt, Empathie und Liebe fehlen, mutieren Grenzen, die wir den Kindern und Jugendlichen setzen, zu unüberwindbaren Mauern, hinter denen die Seelen verkümmern. Bei jeder Grenzziehung stehen wir also vor der großen Herausforderung, dass bei aller notwendigen Durchsetzungsfähigkeit die Wertschätzung gegenüber der grenzverletzenden Person nicht auf der Strecke bleiben darf. Die Minimalanforderung an Wertschätzung in einem Konflikt besteht darin, unser Gegenüber nicht persönlich herabzustufen und zu erniedrigen. In diesem umfassenden Sinne muss unser gesamtes Vorgehen in einem Konflikt um einen Regelverstoß oder eine

