

# Schwierige Gespräche in schwierigen Zeiten

Anregungen für Eltern zur Förderung der psychischen  
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Elena Habelt / Matthias Haehn / Magdalena Königer

St.-Anna-Gymnasium 2022

# Begrüßung ...

---

- Warum sind Sie hier?
- Warum wir Sie eingeladen haben:
  - Es ist normal und zu erwarten, dass es Ihrem Kind nicht immer gut geht
  - Erziehung ist eine Aufgabe und Herausforderung
  - Im Leben von Kindern und Jugendlichen gibt es auch krisenhafte Phasen
  - Wir wollen Ihnen Anregungen dazu geben, wie Sie mit solchen Situationen gut umgehen können

# Herausforderungen

---

- Provokation: „Beziehungsangebot mit Testcharakter“
- Blockade: „Lass‘ mich in Ruhe!“
- Kränkung: „ Du hast keine Ahnung!“
- Zurückweisung: „Mit Dir will ich darüber nicht reden!“
- Vorwurf: „Nur, weil Du ...“
- Sonnenschein: „Alles gut ...“
- Auch: „Sie machen sich große Sorgen und wissen nicht mehr weiter?“
- Oder: „Es gibt ein heikles Thema zu besprechen und Sie überlegen, wie Sie das anstellen?“

# Dreiklang

---

- Sehen – Validieren
  - Handlungen: „ Welches Verhalten beobachte ich?“
  - Gefühle: „Welche Emotionen nehme ich wahr?“
  - Reaktion: „Was macht das mit mir?“
- Verstehen - Differenzieren
  - Zeitlich: „Tritt das Problem jetzt oder durchgehend auf?“
  - Personell: „Wer hat das Problem?“
  - Schweregrad: „Wie schlimm (1-10) ist es (wirklich)?“
  - Kausal: „Gibt es einen Anlass?“
- Abstand nehmen – Distanzieren
  - Rollenklarheit: „In der Elternrolle bleiben!“
  - Deeskalieren: „Durchatmen, Ruhepol bieten!“
  - Abgrenzen: „Eigene Handlungsbereich abstecken!“

# Stärke statt Macht (nach Haim Omer)

---

- Aushalten
  - Akzeptieren, Annehmen, Wert schätzen
  - Distanz gewinnen, Ruhe bewahren
  - Differenzieren zwischen Personen und Verhalten
- Halt geben
  - Interesse und Neugier zeigen, Verstehen wollen
  - Haltung zeigen, Orientierung geben
  - Unterstützung anbieten
  - Motive verstehen
- „Halt!“ sagen
  - Grenzen setzen, Stärke zeigen, Regeln vereinbaren
  - Auf Demütigung verzichten
  - Machtkampf vermeiden, Eskalation verhindern

# Gesprächsführung

---

- Aktives Zuhören und Spiegeln
  - „Ich sehe / denke / fühle ...“
  - „Ist es richtig, dass...“
- Akzeptanz und wertschätzende Haltung
  - “Du darfst Dich so fühlen, wie Du es tust!”
  - „Es ist OK so, wie Du bist!“
- „Halt!“ sagen
  - „Ich wünsche mir ein anderes Verhalten!“
  - „Ich glaube, es würde Dir besser gehen, wenn Du anders handelst!“
  - „Ich finde, Dein Verhalten ist unangemessen!“
  - „Dein Verhalten schadet Dir und den anderen!“

# „Eltern-Team“

---

- **Bevor** Sie mit Ihrem Kind sprechen...  
... überlegen Sie als Eltern!
- (Wie) sieht das Ihre Partner\*in?
  - Validieren
  - Differenzieren
  - Distanzieren
- Überlegen Sie (zusammen):
  - **Welche** Möglichkeiten kommen überhaupt in Frage?
  - Welche dieser Möglichkeiten tragen Sie **inhaltlich**?
  - Welche dieser Möglichkeiten tragen Sie **gemeinsam**?
  - Welche dieser Möglichkeiten **können** Sie durchsetzen?
  - Welche dieser Möglichkeiten **wollen** Sie durchsetzen?

# Ansprechen

---

- Ihr Kind ist in letzter Zeit „anders“: Weniger offen, es erzählt nicht mehr so viel und seine Antworten werden ausweichender ...
- Würden Sie ein Gespräch beginnen wollen?
- Falls ja: Wie würden Sie es einleiten?
- Formulieren Sie drei Sätze



# Ansprechen: Vorschläge

---

- Wer führt das Gespräch (beide Eltern, ein Elternteil)?
- Gespräch ankündigen, auf Passung achten!
- Einverständnis des Kindes einholen
  - „Ja“ – für Gesprächsbereitschaft bedanken!
  - „Nein“ – Eigene Motivation (als Eltern) darlegen
  - Notfalls: „Hör Dir bitte an, was mich beschäftigt“
- Eigene Beobachtung ausdrücken: „Ich sehe ...“
- Interpretationen vermeiden! Nicht verurteilen!
- Neugierig sein, Fragen stellen, Verstehen wollen
- Mut haben, das Gespräch zu vertagen

# Fallbeispiel

---

- Situation:
  - Blockade: „Lass‘ mich in Ruhe!“
  - „Kränkung: „Du hast keine Ahnung!“
  - „Zurückweisung: „Mit Dir will ich darüber nicht reden!“
  - Vorwurf: „Nur, weil Du ...“
- Validieren? Differenzieren? Distanzieren?
- Stärke statt Macht?
- Aktives Zuhören? Akzeptanz und Wertschätzung?

# Dreiklang?

---

- Sehen – Validieren
  - Handlungen: abweisende Mimik, Rückzug
  - Gefühle: Wut, Vorwurf, Hilflosigkeit, Scham
  - Reaktion: Enttäuschung, Wut, Ratlosigkeit, Sorge
- Verstehen – Differenzieren
  - Eingefahrenes Muster oder einmalige Situation?
  - Hat mein Kind das Problem oder ich?
  - Besteht (akuter) Handlungsbedarf oder habe ich Zeit?
  - Fällt das Verhalten „aus heiterem Himmel“?
  - Zu einer Gesamteinschätzung (mit Partner\*in) kommen!
- Abstand nehmen – Distanzieren
  - Elternrolle: Sie dürfen ein Gespräch wollen und anbieten (das kann sogar Ihre Aufgabe sein)!
  - Nicht versprechen, wie Sie reagieren werden. Schon versprechen: „Ich werde Dich informieren.“
  - Abgrenzen: „Kann ich das ... oder fühle ich mich überfordert?“

# Im Zweifelsfall: Hilfe holen!

---

- ... für sich und Ihr Kind (zusammen oder getrennt)
- Freund\*innen (von Ihnen)
- Lehrkräfte, Klasseitung
- Schulpsycholog\*innen
- Notfall-Telefonnummern, Ambulanzen
- Adressen finden Sie auf unserer Website unter „Schulberatung“  
<https://sag.musin.de/service/schulberatung/online.php>
- <https://www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen>