

**«Das kann ich doch nicht  
durchgehen lassen!»**

**Wege aus dem Machtkampf**

Elternabend an Schule Wollishofen – Im Lee  
24. Juni 2025

Rita Girzone, Beraterin Elternnotruf

# Über mich – Rita Girzone

Beraterin beim Elternnotruf seit 2021



## Beruflicher Hintergrund

- Psychologische Beraterin IBP in eigener Praxis
- Freiberufliche Kursleiterin für Mindful Self-Compassion
- Langjährige Tätigkeit als Lehrerin für Psychologie (Jugendliche) und in der Sozialpädagogik (Kinder und Eltern)
- Klinische Sozialarbeit, Master of Arts
- Entwicklungspsychologie, Bachelor of Arts

## Kinder

- Zwei «Wahl-Töchter» (1994, 1996)
- Drei Bonussöhne (1993, 1996, 1996)
- Zwei Enkelkinder (2020, 2022)

# Inhalt (19.45 – 21.30 Uhr):

- Unterschiedliche Arten, mit Konflikten umzugehen
- Eskalationsdynamik verstehen
- Was passiert im Gehirn und im Körper bei Eskalationen?
- Wie entstehen Machtkämpfe? Wie kann ich sie vorbeugen oder daraus aussteigen?
- Die Beziehung zum Kind stärken
- Weitere Inputs als Inspiration für Veränderung

# Vorgehen / Methoden

- Theoretische Inputs
- Kurze Übungen
- Reflexion: Bezug zum Erziehungsalltag
- Austausch in Kleingruppen
- Andere Zugänge: Bilder, Geschichten
  
- **Einladung nach dem Elternabend:** weiter nachdenken, ausprobieren, bei Fragen mit uns Kontakt aufnehmen
  
- **Mein Ziel für heute Abend**

# Was ist ein Machtkampf?



# Unterschiedliche Arten, mit Konflikten umzugehen: Körperübung

1. Kampf: Gewinnen müssen; den anderen besiegen
2. Rückzug oder Vermeidung
3. Präsenz und Standhaftigkeit: in Kontakt bleiben.
4. "Tanzen": Kreativ nach Lösungen suchen.

# Ausstieg aus dem Machtkampf

Ein Machtkampf endet, wenn eine Person aus der Dynamik aussteigt. Ich habe die Wahl!

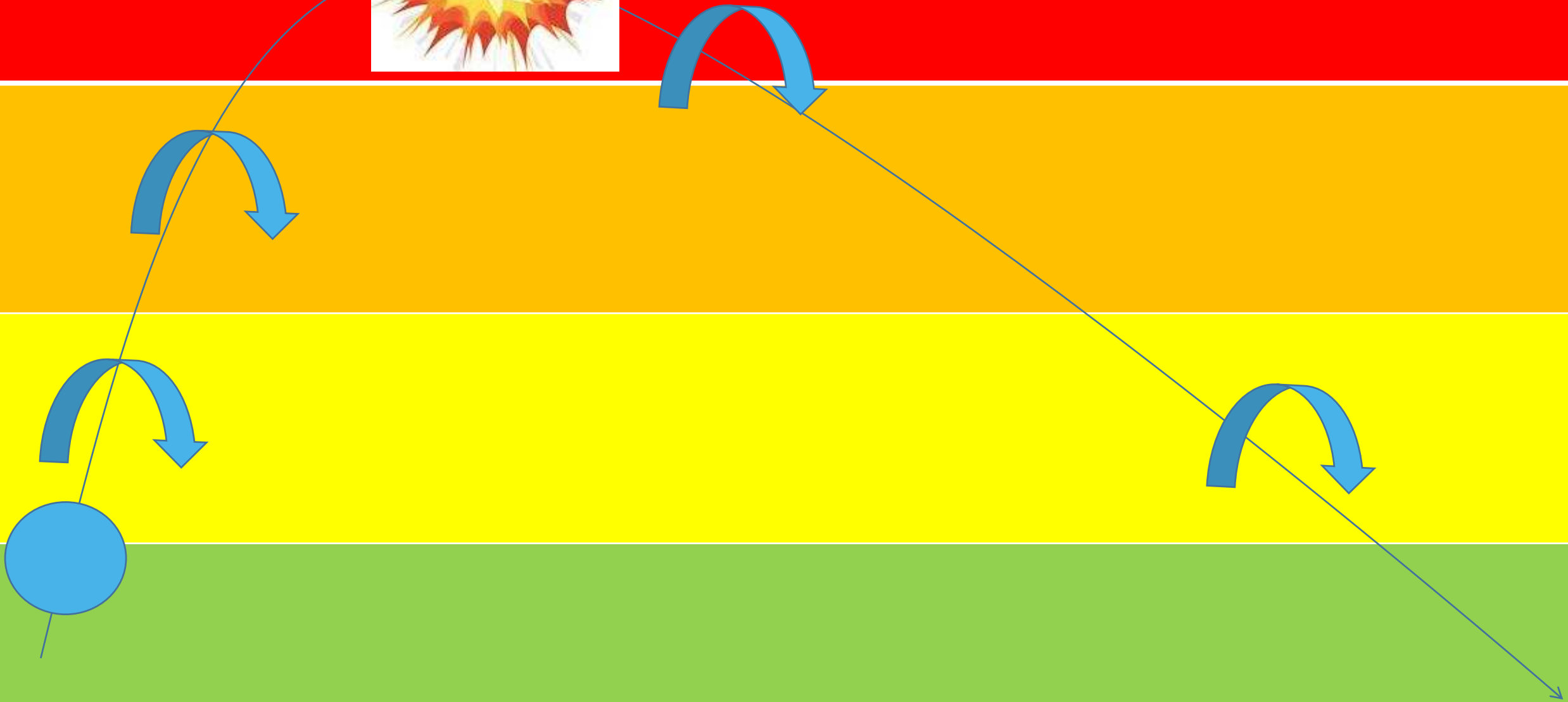
# Unsere Macht

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.» – Viktor Frankl

Das Verhalten unserer Kinder können wir nicht kontrollieren. Unser eigenes Verhalten schon. Darin liegt unsere Stärke.

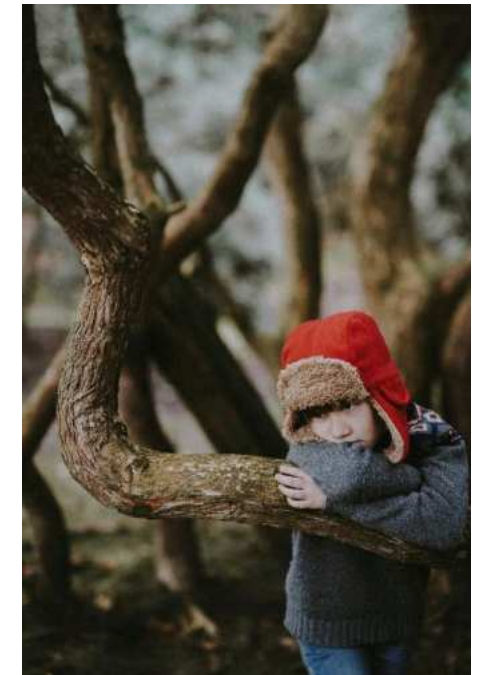


# (De-)Eskalationskurve



# Reaktionswege des Gehirns bei Bedrohung (Dr. Daniel Siegel)

„Bedrohung“ oder „Not“ wird sehr subjektiv erlebt.



# Wem kommt das bekannt vor?

Auch Eltern können sich bedroht fühlen.

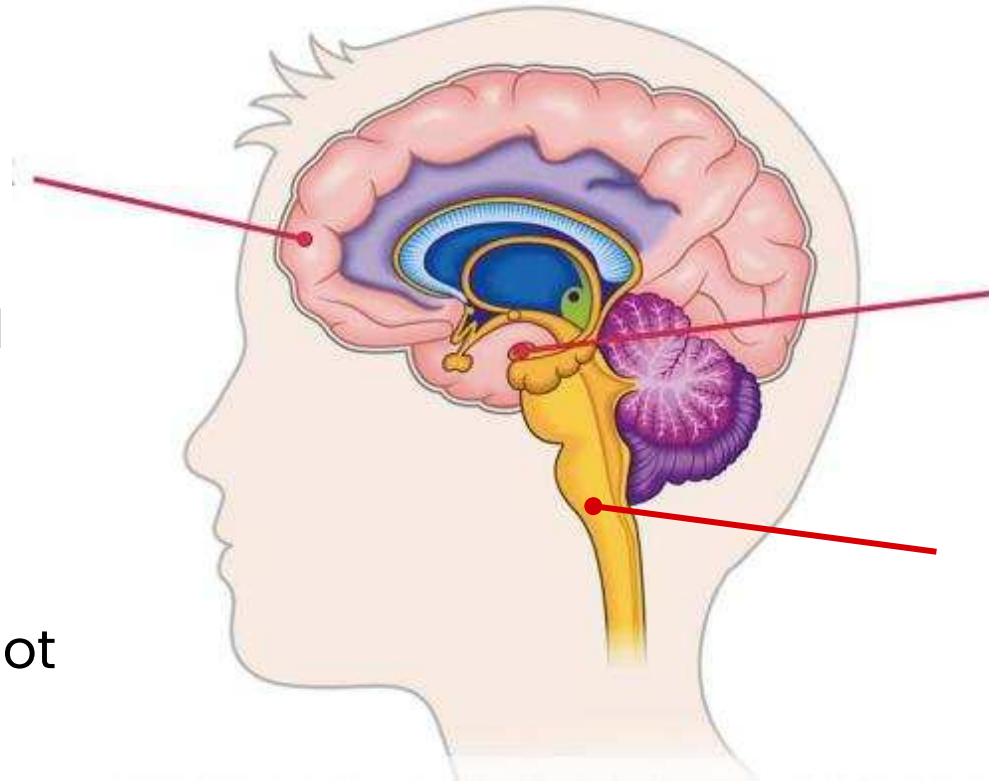


# Reaktionswege des Gehirns

**Präfrontaler Cortex:**  
Sitz des bewussten  
Denkens  
Für Selbstregulation und  
Verhaltenssteuerung  
zuständig.

Bei wahrgenommener Not  
wird er ausgeschaltet

In echten Notfällen nützlich  
und sinnvoll.



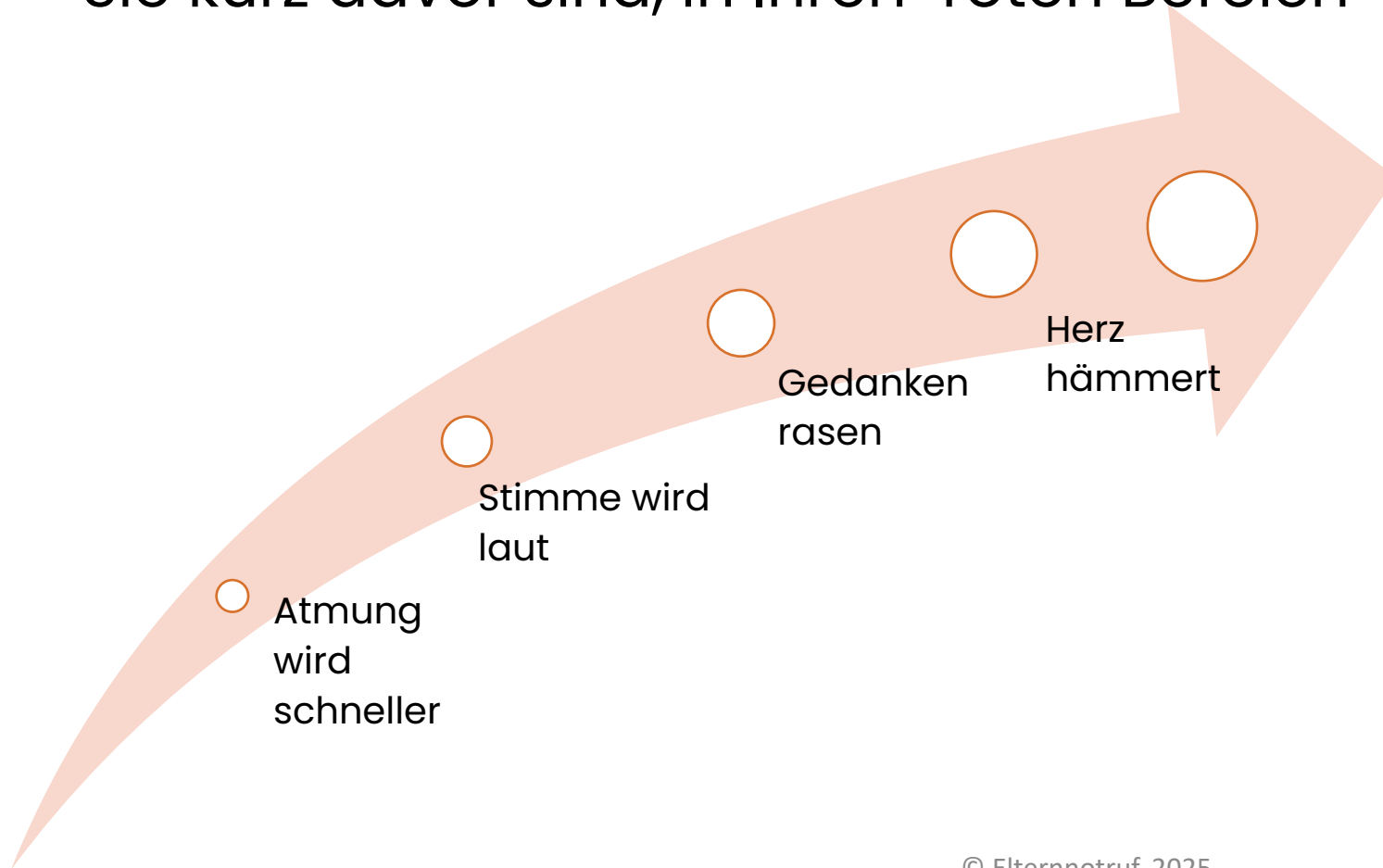
**Amygdala (Mandelkern):**  
Alarmsystem des Gehirns  
Steuert die automatische  
**Notreaktion** des  
Hirnstammes  
(„Reptiliengehirn“):  
Fight – Flight – Freeze

Wird durch  
wahrgenommene  
"Bedrohungen" und starke  
Gefühle aktiviert.

→ Ausschüttung von (Nor-)Adrenalin und  
Cortisol → körperliche Stressreaktionen.

# Aufbau von Stress

Was sind Ihre Warnsignale (körperlich, gedanklich ...), dass Sie kurz davor sind, in Ihren "roten Bereich" zu geraten?



Bei subjektiv empfundener Bedrohung oder Not: Unteres oder "**Reptilienhirn**" (Amygdala und Hirnstamm) übernimmt die Führung: automatische "**Schutzreaktion**":  
**Fight oder Flight**

# Reflexion und Austausch

Was hilft Ihnen in schwierigen Situationen:

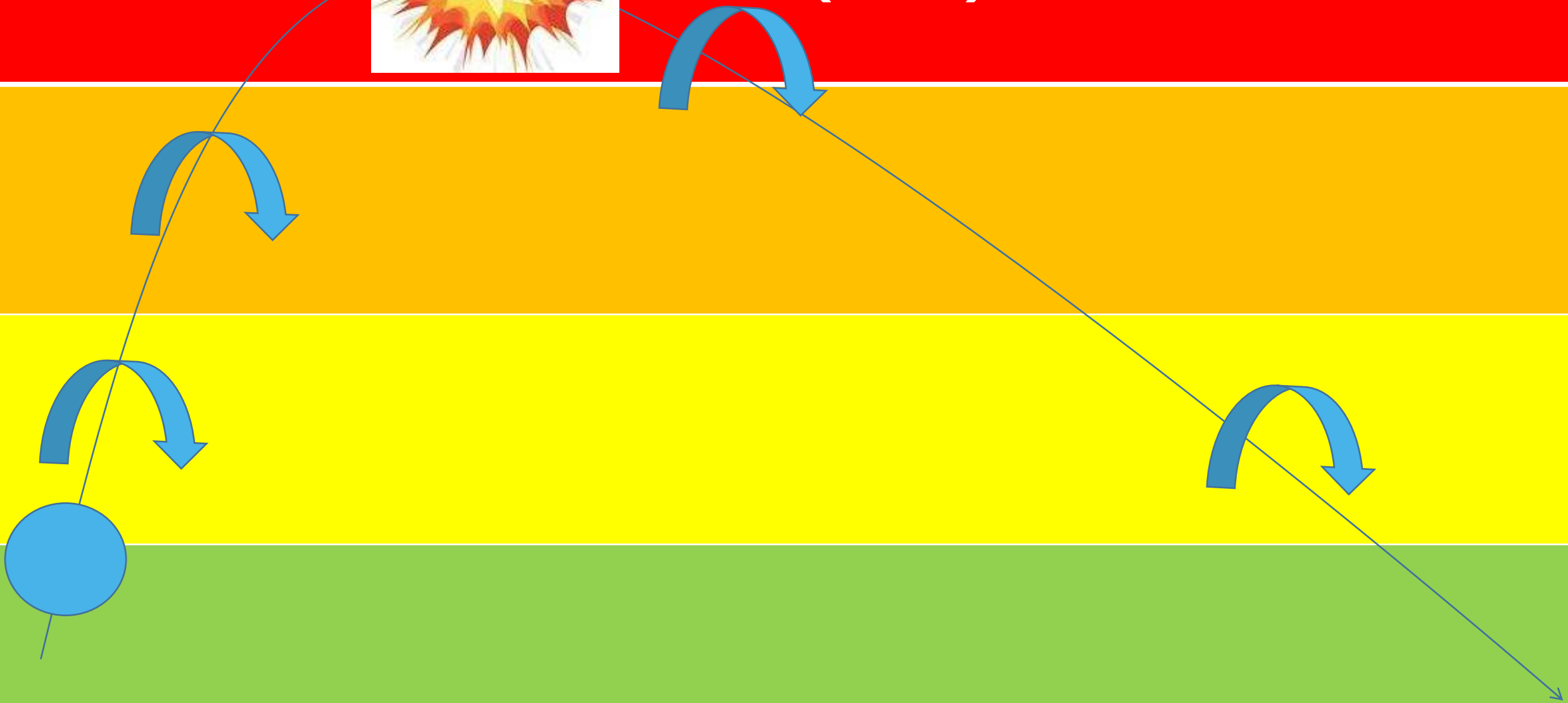
- Ruhe zu bewahren?
- sich sicher zu fühlen?
- mit sich selbst und Ihrem Kind verbunden zu bleiben?

Was sind **Tätigkeiten, Objekte, Orte, Menschen, Tiere, Sätze**, die Sie beruhigen und auf die Sie jederzeit zugreifen können?

Was hilft Ihrem Kind dazu?



# (De-)Eskalationskurve



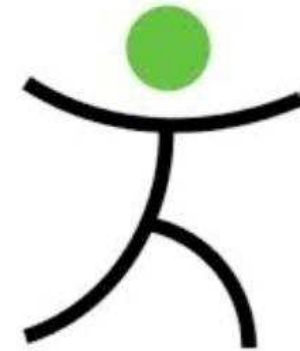
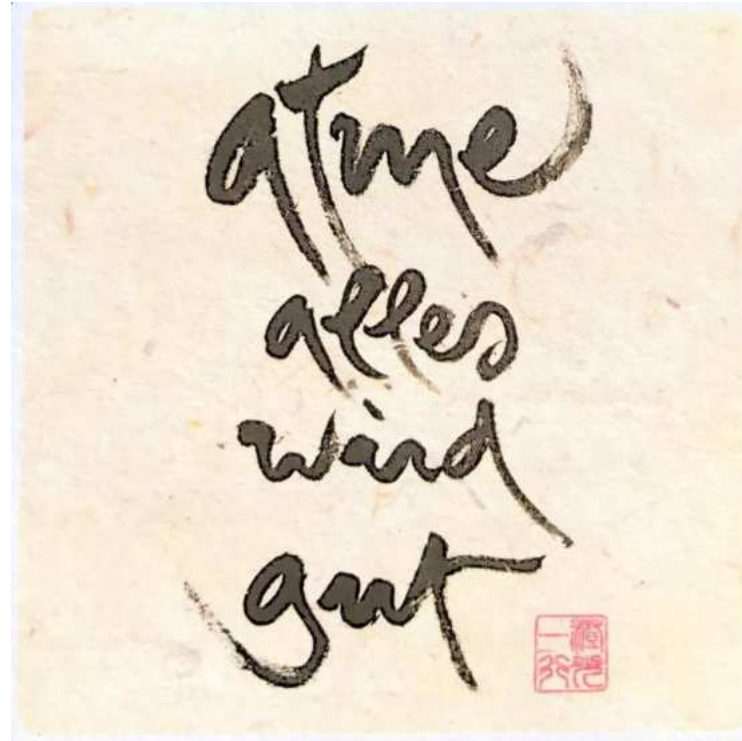
# Um Machkämpfe vorzubeugen oder daraus auszusteigen:

## Die Pause





Sie selbst sind das wichtigste Werkzeug.  
Rückkehr zur elterlichen (erwachsenen) Präsenz,  
z.B.:



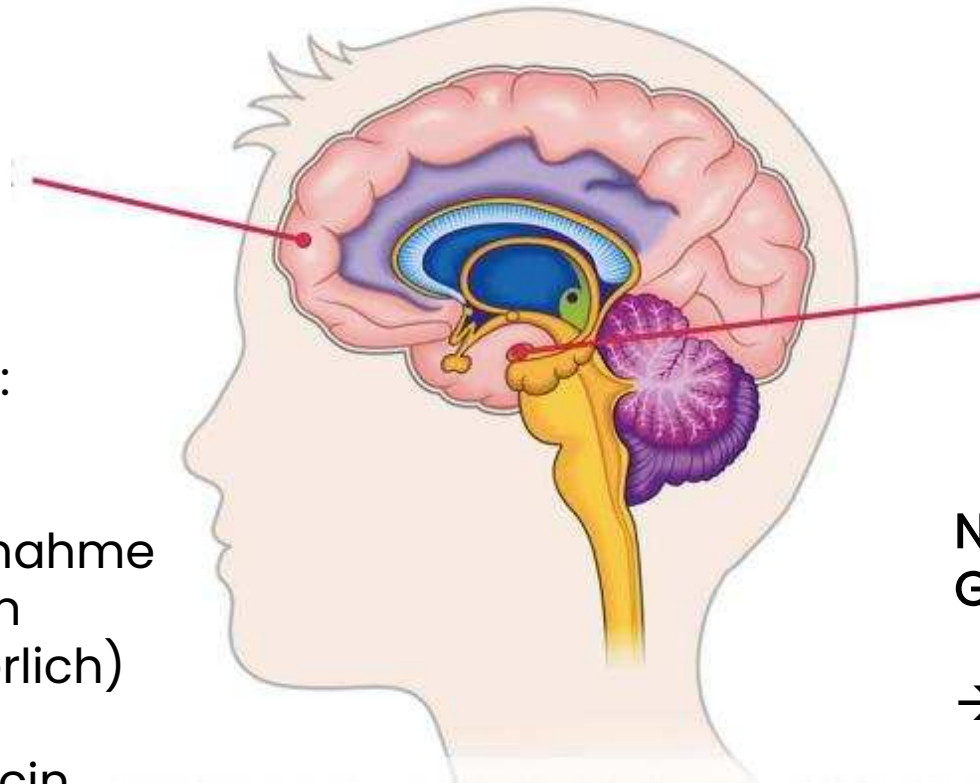
# Deeskalation im Körper und Gehirn

**Präfrontaler Cortex:**  
Sitz des bewussten  
Denkens

**Bewusste Deeskalation, z.B.:**

- Pause: Zeit und Distanz
- Atmen. Selbstkontakt
- Einfühlsame Kontaktaufnahme
- Benennung von Gefühlen
- Verbindung (auch körperlich)

→ Ausschüttung von Oxytocin  
**Beruhigung Psyche und Körper**



**Amygdala (Mandelkern):**  
Alarmsystem des Gehirns  
**Hirnstamm:**  
Fight – Flight – Freeze

**Neues Signal vom Körper ans  
Gehirn: Keine echte Not.**

→ Abbau von (Nor-)Adrenalin  
und Cortisol → **Beruhigung**

Integration des Gehirns

# Reflexion und Austausch

- In welchen Alltagssituationen kann es bei Ihnen zu Hause zu Machtkämpfen kommen?
- Was erleben Sie als hilfreich, um Machtkämpfe vorzubeugen und die Herausforderungen zu lösen?
- Was erleben Sie als hinderlich? Was führt eher zur weiteren Eskalation?

# Was kann zum Machtkampf und zur Eskalation führen?

Folgendes kann bei Konflikten ein Gefühl der Bedrohung auslösen und das "Reptiliengehirn" (Amygdala und Hirnstamm) aktivieren:

- Gefühle nicht wahrnehmen/übergehen ("Ich werde nicht gehört / gesehen / verstanden!")
- Vorwürfe und Demütigungen (→ das Gefühl, nicht geliebt zu werden)
- Auf sofortiger Reaktion (z.B. Zustimmung oder Einsicht) bestehen
- Zu viel reden / erklären / predigen (nutzlos und überflutend beim orangen und roten Bereich)
- Wenn alte Themen und Mustern neu getriggert werden

# Machtkämpfen vorbeugen, Kinder bei Herausforderungen unterstützen

"Connect and Redirect" – "Verbindung und Umleitung" (Daniel Siegel)

Beim gelben/orangen Bereich oder anschliessend, nach der Abkühlung:

- **Verbindung:** nonverbal und verbal – durch einfühlsames Zuhören: "Name it to tame it." ("Benennen, um es zu zähmen"). Danach warten.
  - **Kurze Benennung** eigener Bedürfnisse, Erwartungen oder Grenzen (Ich-Botschaften)
  - Gemeinsam nach **Lösungsmöglichkeiten** schauen (im Grün oder Gelb).
- **Alltagsbeispiele: z.B. schwierige Situationen im Hort, die Sie mitbekommen?**
- **Wann könnten Sie diese Strategie sonst in Ihrem Alltag anwenden?**



# "Connect and Redirect" – "Verbindung und Umleitung" im Alltag



Sich **zuerst** mit dem Kind zu verbinden – bevor man eine Lösung vorschlägt oder einen Hinweis gibt – ist oft nicht einfach.

**Warum?**

# Person vom Verhalten trennen

Hand-Übung von Dr. Becky Kennedy



**„Du bist ein gutes Kind, das gerade mit etwas kämpft / gerade grosse Mühe hat / gerade überfordert ist.“**

*Sich fragen: Was ist die grossherzigste Interpretation dieses Verhaltens?*

**„Ich bin eine gute Mutter/ein guter Vater, die/der gerade mit etwas kämpft / gerade grosse Mühe hat / gerade überfordert ist.“**

# Das Paradox der Entwicklung



«Erst wenn ich mich annehme,  
so wie ich bin, kann ich mich  
verändern.» Carl Rogers



# Das Paradox der Entwicklung



Aus der Perspektive des Kindes:  
«Erst wenn ich mich  
angenommen und geliebt fühle,  
so wie ich bin, kann ich mich  
verändern.»

Die Vermittlung einer  
wertschätzenden und  
annehmenden Haltung – auch  
bei Konflikten – ist zentral.

# Bewusst entscheiden

Was möchte ich beim Kind und  
bei mir selbst stärken?



# Erziehung durch Beziehung



Bei sich anbahnenden Konflikten oder bei der Versöhnung danach kann die **emotionale und körperliche Verbindung** dem Kind helfen, sich sicher zu fühlen und seine Emotionen zu regulieren.

Erst danach ist es möglich, nach Lösungen zu suchen.

# Ausstieg aus dem Machtkampf und der Eskalation (orange/rot)

(Haim Omer, Neue Autorität)

## 1. Reaktion bewusst verzögern

"Das ist für mich nicht in Ordnung. Ich komme später darauf zurück."

## 2. Wortwahl

Wenig Worte, keine Predigt  
Verbote klar und kurz

## 3. Selbstverantwortung und –steuerung ("Response-Ability")

Situation bei Bedarf verlassen, ohne Ihr Kind abzulehnen.  
Eigene "Trigger" wahrnehmen und für sich selbst sorgen.

# Unsere Macht bei Konflikten

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.» – Viktor Frankl

→ Diesen Raum erkennen, ausdehnen. Verlangsamen.

# Wenn es abgekühlt ist (**grün**): Das Gespräch danach

- Vorwürfe und Demütigungen vermeiden.
- "Warum hast du das gemacht?" vermeiden.
- Stattdessen: Einfühlsam Beobachtungen benennen. Neugier und Interesse: **Gemeinsam den Konflikt besser verstehen.**
- Verantwortung für sich selbst übernehmen: Ich-Botschaften für Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen. Bei Bedarf sich entschuldigen.
- **Lösungssuche:** Was könnten wir zukünftig anders machen? Sollen wir das mal ausprobieren? – Zuversicht. Gemeinsam ans Ziel.
- **Solche Gespräche schaffen Verbindung und trainieren die Selbst-Regulation und die Konfliktlösungsfähigkeiten.**





Pause einschalten, Distanz gewinnen, ohne Ihr Kind abzulehnen. Selbstkontrolle wieder herstellen. Später darauf zurückkommen.



Ruhe bewahren, Verbindung herstellen, zuhören. Gemeinsam nach Lösungen suchen. Eskalation vorbeugen.



Wieder zur Ruhe kommen. Entspannung. Batterie aufladen.



Kontinuierlich: Den eigenen grünen Bereich pflegen und schützen (z.B. durch Selbstfürsorge, gesunde Grenzen).

Evtl. Konflikt nachbesprechen, bei Bedarf sich entschuldigen. Bessere Lösungsmöglichkeiten für die Zukunft? Strategien zur Selbst-Regulation identifizieren: Werkzeugkiste füllen.

# 3 Inputs: Inspirationen für Veränderung

## 1. Die eigene Einstellung – einen Sinn drin sehen

- Konflikte sind normal und gehören zum Familienalltag sowie zum Schul- und Hortaltag dazu. Sie lassen sich nicht vermeiden. (Machtkämpfe und Eskalationen allerdings schon.)
- Ziel ist es, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu finden.
- Gut gelöste Konflikte und reparierte „Brüche“ können Beziehungen stärken und Entwicklung ermöglichen.
- Veränderung und Entwicklung brauchen Zeit. Es ist nie zu spät.  
**Alles, was wir üben, wird stärker.**



## 2. Bruch und Reparatur

Kintsugi ist die alte japanische Kunst, zerbrochenes Porzellan mit Gold zu reparieren. Die Beschädigung wird so hervorgehoben. Man glaubt, dass wenn etwas Zerbrochenes wieder heil wird, es an Schönheit gewinnt.



# 3. Prioritäten setzen: 3 + 1 Körbe (H. Omer)



Nervige Verhaltensweisen, jedoch für Gleichaltrige "normal". Keine schlimmen Konsequenzen.  
**"Darüber regen wir uns nicht mehr auf."**



Verhaltensweisen, die langfristig nicht akzeptabel sind, die aber **zurzeit nicht im Zentrum stehen**.  
Verhandlung ist möglich.



Verhaltensweisen, die mit Sicherheit und den wichtigsten Grundwerten zu tun haben. **Dort, wo es sich lohnt, mit aller Kraft dafür einzustehen.**

# Der Ressourcenkorb



Verhaltensweisen und Eigenschaften, die positiv sind, anerkannt werden und ggf. als Beitrag zur Problemlösung eingesetzt werden können.

Diese Methode wird von uns in einem Video und in einem Artikel beschrieben: ["Die drei Körbe Methode - Priorisieren in der Erziehung" mit Yvonne Müller, August 2023](#)

<https://www.elternnotruf.ch/fachwissen>: «Mein Kind tanzt mir auf der Nase herum»

Idee adaptiert aus: H. Omer und A. von Schlippe, Das Geheimnis starker Eltern: Stärke statt Macht

# 3 + 1 Körbe (Haim Omer, Neue Autorität)

## Anregung für zu Hause:

- Welche Verhaltensweisen und Eigenschaften Ihres Kindes gehören in den Ressourcenkorb?
- Was gehört in den Akzeptanz-, Kompromiss- und Limit-Korb?
- Wie wollen Sie Prioritäten setzen und gleichzeitig das Positive hervorheben?

# Botschaften:

## "Woran merkt Ihr Kind...?"

- Du bist mir wichtig.
- Ich interessiere mich für dich.
- Ich bin und bleibe hier. Du kannst dich auf mich verlassen.
- Ich liebe dich, so wie du bist. Auch in schwierigen Momenten.
- Ich glaube daran, dass du wichtige Erfahrungen machst und daraus lernst.

# Geschichte: Der Sprung in der Schüssel







# Gedankenreise und Verankerung

# Wir sind für Sie da! Auch dann, wenn es kein "echter Notfall" ist



## 24h Telefon-Beratung

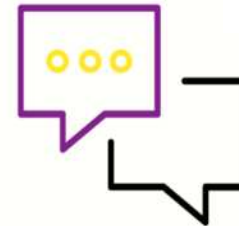
Unsere Berater:innen sind für Sie rund um die Uhr\* erreichbar, vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym.

0848 35 45 55



## Mail-Beratung

Sie können uns Ihr Anliegen per E-Mail mitteilen und erhalten innerhalb von zwei Arbeitstagen eine persönliche Antwort von uns.  
[elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)



## Chat-Beratung

Unsere Berater:innen sind auf diesem Kanal jeweils am Montagabend, Mittwochabend und Freitagnachmittag für Sie da.  
[elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)



## Persönliche Beratung

Wenn Sie ein Thema über einen gewissen Zeitraum vertiefen möchten, gibt es die Möglichkeit einer persönlichen Beratung vor Ort oder per Video.  
[elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)



# Gesprächsgruppe „Neue Autorität für Eltern“



**Oktober bis Dezember 2025**

An drei Abenden erhalten Sie im Austausch mit anderen Eltern und der Kursleitung in einer konstanten Gruppe Anregungen zu Themen der «Neuen Autorität».

Das Angebot ist für Eltern von Kindern im Alter von ca. 5 – 10 Jahren.

<https://www.elternnotruf.ch/angebot/bildung>

**Herzlichen Dank!**

[rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

0848 35 45 55

# Geben Sie uns bitte ein kurzes Feedback!



<https://www.umfrageonline.com/c/arqyhiwt>

## Bücherempfehlungen

- Bögels Susan: Elternsein – Die ganze Katastrophe. Achtsam mit Kindern wachsen
- Croos – Müller Claudia: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.
- Fellacher Martin: Digitale Medien und Neue Autorität – Kinder und Jugendliche in virtuellen Welten begleiten
- Gandhi Arun: Wut ist ein Geschenk. Das Vermächtnis meines Grossvaters Mahatma Gandhi
- Juul Jesper: Leitwölfe sein. Liebevoller Führung in der Familie
- Juul Jesper: Nein aus Liebe. Klare Eltern – Starke Kinder
- Juul Jesper: Grenzen, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung
- Kennedy Becky: Good Inside – Das Gute sehen: Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen
- Omer Haim / Streit Philip: Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern
- Omer Haim: Wachsame Sorge. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind.
- Perry Philippa: Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)
- Siegel Daniel und Payne Bryson Tina: Disziplin ohne Drama – Achtsame Kommunikation mit Kindern

# Zusätzliches Material

- Text: Atmung als Schlüssel der Selbstregulation
- Geschichten aus der Präsentation

# Atmung als Schlüssel der Selbstregulation

Die Atmung ist der einzige biologische Prozess, der sowohl willentlich als auch automatisch gesteuert wird. Deshalb ist sie der Schlüssel zur Selbstregulation und zur Stressbewältigung.

In jetzigem Moment hören wir zu (oder sprechen), denken, schauen auf die Präsentation, und unsere Atmung geschieht völlig automatisch, gesteuert durch die Prozesse im Atmungszentrum des Gehirns. Wenn wir unter grossem Stress stehen, wird automatisch der Kampf-Flucht-Mechanismus aktiviert und unsere Atmung wird flach und schnell. Blut strömt in Muskeln, Herz und Lunge, damit wir uns durch Kampf verteidigen oder durch Flucht schützen können. Dies geschieht automatisch.

Wenn wir erkennen, dass der Stress, den wir mit unseren Kindern erleben, zwar sehr herausfordernd, aber nicht wirklich lebensbedrohlich ist, können wir die Hand auf den Bauch oder das Herz legen und bewusst ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Auf diese Weise beginnen wir, unser Nervensystem zu regulieren. Wir schalten vom Kampf- und Fluchtsystem auf das Ruhe- und Fürsorgesystem um. Dadurch können wir uns beruhigen, die Selbstkontrolle zurückgewinnen und unsere Reaktion bewusst wählen.

Diese bewusste Steuerung der Atmung und vor allem das rechtzeitige Denken daran braucht Zeit und Übung. **Was wir üben, wird stärker.**

Adaptiert aus dem Podcast "Voices of Your Village", Episode 267, 18.1.24: How to Avoid Overwhelm in a Time of Chronic Stress. Alyssa Blask Campbell in conversation with Dr. Aditi Nerurkar, Author of the book "The 5 Resets – Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience", 2024.

# Die zwei Wölfe

Abends am Lagerfeuer erzählte eine alte, weise Frau ihrer Enkelin von einem Kampf. Einem Kampf der im Inneren von uns Menschen tobt. Sie sagte: „Meine Enkelin, dieser Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.“

**Der eine Wolf ist böse.** Er ist der Zorn, der Neid, die Gier, die Arroganz, die Lügen, der falsche Stolz und das Boshafte. **Der andere Wolf ist gut.** Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Geduld, die Demut, das Wohlwollen, die Grosszügigkeit, das Mitgefühl.

Die Enkelin dachte einige Zeit über die Worte ihrer Grossmutter nach, und fragte dann: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“ Die alte weise Frau antwortete: „Der, den du fütterst.“

... Wie können wir das Gute in unseren Kindern und in uns selbst stärken und gleichzeitig das Schwierige nicht verdrängen, sondern anerkennen, ihm Raum geben und unsere Kinder darin begleiten, einen konstruktiven Umgang damit zu finden?



# Der Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei grosse Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die andere Schüssel jedoch immer nur noch halb voll. Zwei Jahre lang geschah dies täglich: die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause.

Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, wofür sie gemacht worden war. Nach 2 Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser läuft.“ Die alte Frau lächelte. „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun giesst du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“ (Verfasser unbekannt)

.....  
Jeder von uns hat seine ganz eigenen Macken und Fehler, aber es sind genau jene Macken und Sprünge, die unser Leben so interessant und lohnenswert machen. In diesem Sinne: über welche deiner Eigenschaften / der Eigenschaften ihres Kinds ärgerst du dich vielleicht gerade, was empfindest du als Schwäche? Und wofür könnte diese «Schwäche»? trotzdem gut sein? Welche „Blumen“ sind gerade deshalb möglich geworden? (Aus: <https://herz-mut.com/sprung-in-der-schuessel/>)