

A photograph of two young children, a girl and a boy, lying on a bed and laughing joyfully. The girl is on the left, wearing a pink long-sleeved shirt, and the boy is on the right, wearing a blue long-sleeved shirt. They are both looking upwards and smiling broadly. The background shows a bed with a patterned blanket and a striped pillow.

6-wöchiger Vertiefungskurs
Geschwisterdynamiken
verstehen und begleiten

Modul 1 Einführung in die
Geschwisterdynamiken & Konflikte
verstehen und begleiten

Transformational Parenting
Kirsten Timmer

Handout 2
07.05.25

Inhalte

- Kick-off und gemeinsames Kennenlernen
- Warum gibt es Konflikte zwischen Geschwistern? Was sind die typischen Ursachen?
- Wann soll ich in Konfliktsituationen eingreifen und wann nicht?
- Methoden zur Konfliktlösung
- Emotionale Unterstützung für beide Parteien: Empathie zeigen und Lösungen gemeinsam erarbeiten.
- Mobbing und Außenseiter: Wie erkennen und begleiten wir Kinder in schwierigen sozialen Situationen?
- Praktische Übung: Konfliktsituationen nachstellen und durchspielen.

Ziel:

- Entwickle Verständnis für die natürliche Entstehung von Geschwisterdynamiken und bekomme konkrete Werkzeuge, um Konflikte in Echtzeit zu begleiten und zu lösen.

Was braucht es konkret bei Konflikten unter Kindern?

- **Entschleunigung:** Entspannung und Entschleunigung in die Situation bringen und Sicherheit vermitteln
- **Anerkennen:** spiegeln beider Gefühle, Erfahrungen, Wahrnehmungen

Bei den ersten beiden Schritten geht es darum, dass sich die Kinder beruhigen, dass der Kampf- und Überlebensmodus ausgeschaltet wird und sie sich wieder sicher beginnen zu fühlen, weil wir da sind. Es ist wichtig, dass sie Impulskontrolle lernen, und das modellieren wir ihnen vor, indem wir nicht mit dem Druck des Stresses und der Not mitgehen. Unter so einer Spannung kann kein Konflikt gelöst werden. Wir signalisieren, dass wir beide sehen und dass wir helfen. Wir brauchen im ersten Moment keine Lösung zu haben. Wir werden herausfinden, was es braucht.

Was braucht es konkret bei Konflikten unter Kindern?

- **Neutrale Mauer:** Wir gehen im besten Falle rein als “neutrale Mauer”, d.h. ohne zu beschämen, eines der beiden anzugreifen, zu moralisieren, dem älteren zu sagen “kannst du nicht verstehen dass”, etc. Auch wenn wir sehr klar für eine Grenze eintreten als “Mauer” eben (“Hier geht es nicht weiter”), können wir das äusserst neutral tun. Je mehr von unseren Emotionen zu den Kindern gehen, umso mehr Energie bekommt das Thema.
- **Vorzeigen:** Zeige deinen Kindern vor, wenn sie klein sind, was sie tun oder sagen können.
- **Zeit:** Bleibe dabei und helfe ihnen, dass sie das lernen. Wenn der Streit vorbei ist, bleibe einen Moment dabei. Sie brauchen dich. Es gibt keine Eile. Je mehr Zeit du investierst und ihnen diese Schritte beibringst, umso mehr lernen sie dass. Es ist tiefe Beziehungszeit, den Kindern etwas beizubringen.

Was braucht es konkret bei Konflikten unter Kindern?

- **Perspektivenübernahme:** “Er wollte das auch so gerne und es war schwer für ihn, dein Stop zu hören. Wir können ihm etwas schenken, womit er spielen kann. Du kannst mich immer rufen, wenn er dein Nein nicht hören kann. Er ist das gerade noch am Lernen. Vielleicht kannst du es ihm jeweils ganz freundlich und klar sagen, wir können das gleich üben, ich wäre dein Bruder und würde kommen...” Oder „Wie glaubst du, hat sich deine Schwester eben gefühlt?“
- **Mit offenem Herzen zuhören lernen:** Führe eine Sprech- und Zuhörzeit ein. Hilf deinen Kindern beim Warten und Übersetzen: „Du willst, dass sie bei deinem Legoauto keinen blauen Motor einbaust?“. Frage nach, wenn du nicht sicher bist, ob ein Kind das andere gehört hat: „Was hast du gehört, was dein Bruder gesagt hat?“

Was braucht es konkret bei Konflikten unter Kindern?

- **Bedürfnisse hinter dem Verhalten erkennen lernen:** Hilft das, was im Konflikt passiert zu übersetzen in Bedürfnisse: „Du wolltest spielen. Und du wolltest allein sein. Du spielst schon sehr gerne mit deiner Schwester, aber heute wolltest du einfach für dich bauen“. Wenn die Kinder klein sind, lernen sie so, indem sie dir zuhören. Wenn sie älter sind, kannst du sie auch fragen und so lernen sie, selbst neugierig auf die dahinterliegenden Bedürfnisse des anderen Kindes zu werden.

Was braucht es konkret bei Konflikten unter Kindern?

Gemeinsam Lösungen finden: Wenn du dir genug Zeit genommen hast, den Kindern die Impulskontrolle immer wieder beizubringen, zu entschleunigen, ihnen die Sicherheit zu geben, dass du FÜR sie da bist und nicht gegen sie, dann führe, wenn du magst ab dem Altern von 7/ 8 Jahren einen Plan ein mit z.B. 4 Schritten. Immer einer spricht, der andere wartet, bis der fertig ist:

1. Was ist passiert?
2. Wie fühlt ihr euch?
3. Was braucht ihr?
4. Was wäre eine gute Lösung für beide?

Sammelt gemeinsam Ideen („Was wäre eine Idee, die für euch beide okay ist?“). Gib den Geschwistern ein Feedback zu der Art, wie offen sie waren zu kooperieren, einander zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden und gib nicht ein positives Feedback zur Lösung, denn viel wichtiger ist der Prozess.

Wenn ein Kind seinen Frust, Stress oder seine Unzufriedenheit an seinen Geschwistern auslässt

Lenke du die Energie zu dir, die Energie des Stresses, des Frustes, der Unzufriedenheit, so dass die anderen Kinder davon geschützt sind.

Hier geht es in keiner Weise darum, die Kinder die Konfliktsituation ausdiskutieren zu lassen.

Das genervte, gestresste oder unzufriedene Kind bekommt eine klare, neutrale Grenzen, dass es sein Verhalten nicht an seinen Geschwistern auslassen darf.

Du wendest dich ihm zu. Was braucht es? Vielleicht rennt es dann auch weg oder ist frustriert, dass es nicht weiter die anderen ärgern kann. Das ist alles okay. Schau einfach, dass die anderen geschützt sind und versuche neugierig zu werden, was dein frustriertes, aggressives oder gestresstes Kind braucht. Es gibt viele Ursachen, von soziales Verhalten nicht gelernt bis zu zu viel Stress in der Schule oder Eifersucht, etc.

Kirsten Timmer

Kirsten Timmer ist eine der Gründerinnen und CEO von www.TransParents.net. Die Social Entrepreneurin ist ausserdem Psychologin, Psychotherapeutin, Elternberaterin. Sie liebt die transformierende Arbeit mit Eltern und Fachkräften sehr, lehrt in zahlreichen Trainings, Kursen oder spricht an Kongressen. Sie hat an der Universität in Zürich/Bern Psychologie studiert, sich eingehend mit der Bindungsforschung auseinandergesetzt und danach eine Ausbildung zur humanistischen Psychotherapeutin nach C.R. Rogers durchlaufen. 2005 gründete Kirsten Timmer die www.ArcoBern.com, ein Ort für natürliches, selbstbestimmtes Lernen. Seit 2007 ist sie Senior Student von Thomas Hübl, einem zeitgemäßen spirituellen Lehrer und Mystiker. Kirsten Timmer ist aus- und weitergebildet in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. Sie ist glückliche Mutter eines heute erwachsenen Sohnes.





Kirsten Timmer

BREAK THE CYCLE

**TransParents
Transformational Parenting**

**TIEFE VERBUNDENHEIT
LIEBEVOLLE FÜHRUNG**