



6-wöchiger Vertiefungskurs

Geschwisterdynamiken verstehen und begleiten

Modul 3: Die Rolle von Erwachsenen

Geschwisterbeziehung

Transformational Parenting

Kirsten Timmer

Handout 5

17.05.25

Inhalte

- Wie beeinflussen wir als Eltern die Beziehung zwischen unseren Kindern?
- Den Kindern als Vorbilder für Konfliktbewältigung und Kommunikation dienen.
- Die Bedeutung von Empathie und aktives Zuhören.
- Wie kann ich Kinder im Umgang in Konflikten unterstützen?
- Umgang mit Außenseitertum in der Familie, wenn ein Kind sich aufgrund von Verhaltensweisen von den anderen abhebt, einen besonders starken Einfluss hat oder ausgeschlossen wird, und die Auswirkungen auf die Geschwisterbeziehung.
- Wie sich die Geburtsreihenfolge und Altersunterschiede auf das Verhältnis auswirken können.
- Praktische Übung: Rollenspiele, in denen wir als "Mediatoren" Konflikte nachspielen und Lösungen suchen.

Was gut ist als Elternteil über deine Rolle zu wissen:

- **Kinder brauchen keine Schiedsrichter, sondern Beziehungsvorbilder.** Sie lernen von dir, wie man mit Frust, Neid, Unterschieden und Bedürfnissen umgeht.
- **Du bist der emotionale Anker:** Deine innere Haltung beeinflusst mehr als deine Worte. **Kinder orientieren sich an deiner Regulationsfähigkeit – nicht an deiner Fairness oder Logik.**
- **Erinnere dich:** Es ist nicht dein Konflikt! Du darfst einfach nur helfen, dass deine Kinder ganz wichtige Dinge über das Leben lernen. Du hast Zeit. Setzt dich dazu.



Die neutrale Mauer – ein Bild für deine neue Haltung

Stell dir vor, du bist wie eine Mauer: aufrecht, klar, ruhig. Eine Mauer, die nicht zurückschlägt, nicht einknickt, sich nicht provozieren lässt. Sie steht einfach da. Präsenz, nicht Reaktion. Haltung, nicht Härte.

Diese Mauer hat keine „Aktien“ im Spiel – sie ist nicht persönlich verletzt, nicht beleidigt, nicht eingeschnappt. Und gerade deshalb ist sie so kraftvoll. Sie steht für eine Grenze, die klar und fühlbar ist – ohne Strafe, ohne Drama, ohne Rückzug der Liebe.

Und gleichzeitig ist dein Herz offen. Für das, was diese Grenze beim Kind auslöst. Der Schmerz, die Tränen, der Protest – all das darf sein. Du bleibst im Kontakt, auch wenn du „Nein“ sagst. Das ist das Geschenk: Nicht entweder Grenze oder Beziehung, sondern beides.

Es tut weh, eine Grenze zu fühlen. Und du bist da. Genau dafür.

Denn du weißt: Dein Kind braucht dich gerade dann am meisten, wenn es an der Grenze scheitert. Wenn es nicht bekommt, was es will. Wenn es spürt: Ich bin nicht allmächtig – aber ich bin gehalten.

Diese Haltung verändert alles.

Reflexionsimpulse – bevor du handelst

Nimm dir ein paar ruhige Minuten, wenn du magst, um mit diesen Fragen neugierig zu forschen und deine Gedanken dazu vielleicht aufzuschreiben:

1. Wie reagierst du, wenn deine Kinder streiten? Was ist so deine erste Reaktion, wenn du neugierig in dich hinein lauscht?
2. Welche Gefühle steigen in dir auf? Sind es Reaktionen, emotionale oder gedankliche? Was denkst du, was würdest du am liebsten machen?
3. Was brauchst du da? Was wünschst du dir in diesem Moment?

Erinnere dich immer wieder – es darf einfach Beziehungszeit sein, in der deine Kinder ganz viel fürs Leben lernen werden, setze dich mit der inneren Haltung dazu – so entsteht echte Veränderung.



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

Transformational Parenting

**TIEFE VERBUNDENHEIT
LIEBEVOLLE FÜHRUNG**