LEITFADEN FÜR ELTERN

Neue Autorität im Alltag

Was Sie vor, während und nach einem Konflikt konkret tun können

Sechs ausgewählte Handlungsregeln aus dem Ansatz der Neuen Autorität

Dieser Leitfaden möchte Sie unterstützen – nicht Ihnen Erziehungsfehler nachweisen.

Er fasst sechs ausgewählte Handlungsregeln aus dem Ansatz der Neuen Autorität zusammen, die helfen können, Konflikte sicherer zu gestalten und als Eltern wieder mehr Handlungsspielraum zu gewinnen.

Der Leitfaden ersetzt keine persönliche Beratung oder Therapie und keinen individuellen Krisen- und Sicherheitsplan. Bei anhaltender Belastung oder Gefährdung ist fachliche Unterstützung wichtig und entlastend – sie ist ein Zeichen von Verantwortung, nicht von Versagen.

Nicht jede schwierige Situation lässt sich verhindern. Entscheidend ist, wie wir mit ihr umgehen – und was wir daraus für das nächste Mal lernen.

EIN HINWEIS AN ELTERN

Die folgenden Empfehlungen sollen Ihnen keine zusätzlichen Vorwürfe oder Anforderungen auferlegen. Konflikte innerhalb einer Familie können sehr belastend sein. Nicht jede Situation lässt sich verhindern, und niemand reagiert immer richtig.

Es geht darum, schrittweise wieder mehr Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen. Beginnen Sie mit einer einzigen Veränderung, die Ihnen realistisch erscheint. Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen.

Auch Kinder und Jugendliche tragen Verantwortung für ihr Verhalten. Die Verantwortung der Erwachsenen besteht darin, ihnen Orientierung zu geben, Grenzen zu vertreten und Konflikte möglichst nicht zusätzlich zu verschärfen.

Sechs Handlungsregeln für schwierige Konflikte

Präsenz zeigen, ohne Machtkämpfe zu führen. Grenzen setzen, ohne Beziehungen zu beschädigen.

Erwachsene müssen nicht jede Auseinandersetzung gewinnen. Eine Auseinandersetzung bewusst zu unterbrechen ist dabei kein Nachgeben: Die Verantwortung bleibt bestehen, nur die Klärung wird auf einen geeigneteren Zeitpunkt verschoben.

Dieser Leitfaden greift sechs ausgewählte Handlungsregeln heraus. Weitere Bestandteile der Neuen Autorität – etwa das Unterstützungsnetzwerk und die wachsame Sorge – behandelt er bewusst nicht.

1 · Nicht jeden Konflikt sofort klären

Ein Mensch, der gerade sehr wütend, überfordert oder aufgebracht ist, kann Argumente häufig nur eingeschränkt aufnehmen. Weitere Vorwürfe und Diskussionen können die Situation zusätzlich verschärfen.

HANDLUNGSREGEL

Wenn die Anspannung deutlich steigt, wird die Diskussion unterbrochen. Das ursprüngliche Thema wird später verbindlich wieder aufgegriffen.

MÖGLICHE FORMULIERUNG

„Ich merke, dass wir gerade nicht weiterkommen. Mir ist das Thema wichtig, aber wir sprechen darüber, wenn wieder mehr Ruhe eingekehrt ist.“

Eine Gesprächspause ist keine Kapitulation. Die vereinbarte Grenze bleibt bestehen.

2 · Rückzug respektieren, ohne Verantwortung aufzugeben

Wenn sich ein Jugendlicher aus einer angespannten Situation zurückziehen möchte, kann das ein Versuch sein, seine Emotionen zu regulieren. Dieser Rückzug muss nicht automatisch Ablehnung oder Respektlosigkeit bedeuten.

HANDLUNGSREGEL

Rückzug ermöglichen, sofern keine akute Gefährdung vorliegt. Nicht hinterherlaufen, Türen blockieren oder die Auseinandersetzung durch die geschlossene Zimmertür fortsetzen.

MÖGLICHE FORMULIERUNG

„Du kannst dich erst einmal zurückziehen. Ich möchte das Thema aber noch mit dir klären. Wir sprechen morgen darüber.“

3 · Die eigene Reaktion steuern

Eltern können das Verhalten ihres Kindes beeinflussen, aber nicht jederzeit kontrollieren. Was sie unmittelbar verändern können, ist ihr eigenes Verhalten: Lautstärke, Wortwahl, Abstand, Zeitpunkt und Dauer eines Gesprächs.

HANDLUNGSREGEL

Bei zunehmender Anspannung bewusst langsamer sprechen, kurze Aussagen verwenden und auf wiederholte Rechtfertigungen oder Drohungen verzichten.

ORIENTIERUNGSFRAGE

„Hilft meine nächste Aussage dabei, die Situation zu beruhigen, oder erhöht sie wahrscheinlich den Druck?“

Selbstkontrolle bedeutet nicht, Ärger zu unterdrücken. Sie bedeutet, zu entscheiden, wie mit diesem Ärger umgegangen wird.

4 · Grenzen klar benennen, ohne zu drohen

Grenzen sollen verständlich, nachvollziehbar und möglichst vorhersehbar sein. Eine Grenze verliert nicht dadurch ihre Bedeutung, dass sie ruhig ausgesprochen wird.

HANDLUNGSREGEL

Das problematische Verhalten konkret benennen, die eigene Haltung deutlich machen und auf zusätzliche Drohungen verzichten.

MÖGLICHE FORMULIERUNG

„Ich akzeptiere nicht, dass wir uns beleidigen oder bedrohen. Ich beende dieses Gespräch jetzt. Wir werden später darüber sprechen, wie wir solche Situationen künftig vermeiden."

Entscheidend ist nicht die Härte einer Ankündigung, sondern ihre Verlässlichkeit.

5 · Nach dem Konflikt Verantwortung übernehmen

Eine Unterbrechung allein verändert noch kein Konfliktmuster. Entscheidend ist, dass das Thema anschließend tatsächlich geklärt wird.

HANDLUNGSREGEL

In einer ruhigen Situation ein kurzes Gespräch führen, ohne erneut sämtliche vergangenen Konflikte aufzurollen.

Ist die andere Person noch nicht gesprächsbereit, wird ein neuer geeigneter Zeitpunkt angeboten. Die Erwachsenen bleiben bei ihrer begründeten Haltung, verzichten aber darauf, eine Aussprache durch Druck zu erzwingen.

Dabei helfen vier Fragen

1. Was ist aus deiner Sicht passiert?
2. Was war für dich in diesem Moment besonders schwierig?
3. Was hätten wir jeweils anders machen können?
4. Was vereinbaren wir für eine vergleichbare Situation?

Auch Erwachsene dürfen eigene Fehler benennen. Das schwächt ihre Autorität nicht, sondern macht verantwortliches Verhalten sichtbar. Die Verantwortung für Beleidigungen, Drohungen oder Gewalt liegt weiterhin bei der Person, die dieses Verhalten zeigt.

6 · Beziehung unabhängig vom Konflikt aufrechterhalten

Ein Kind oder Jugendlicher soll erfahren, dass die Beziehung auch dann bestehen bleibt, wenn sein Verhalten kritisiert wird.

HANDLUNGSREGEL

Kleine, alltägliche Kontaktangebote bewusst aufrechterhalten. Nicht jedes gemeinsame Essen, jede Autofahrt oder jede freundliche Unterhaltung zur Konfliktaufarbeitung nutzen.

MÖGLICHE FORMULIERUNG

„Was passiert ist, war nicht in Ordnung. Trotzdem bist du mir wichtig."

Zuwendung ist keine Belohnung für angepasstes Verhalten. Sie ist eine Grundlage für Beziehung und Entwicklung.

Wenn ein Konflikt eskaliert: drei Handlungsebenen

Situation	Verhalten der Erwachsenen
Alltag Unterschiedliche Meinungen, kleinere Regelverletzungen, erste Anzeichen von Ärger.	Ruhig ansprechen, zuhören, Grenzen erklären, Vereinbarungen treffen.
Zunehmende Eskalation Lautstärke steigt, Beschimpfungen beginnen, Gespräche drehen sich im Kreis.	Diskussion unterbrechen, Abstand ermöglichen, keine Grundsatzdebatte führen, späteren Gesprächstermin nennen.
Akute Gefährdung Gewalt, konkrete Drohungen oder erhebliche Selbst- oder Fremdgefährdung.	Eigene Sicherheit und Schutz anderer priorisieren, Abstand herstellen und erforderlichenfalls Polizei (110) oder Rettungsdienst (112) verständigen.

Sicherheit zuerst. Bei einer möglichen erheblichen Alkohol- oder anderen Substanzintoxikation muss zunächst der gesundheitliche Zustand geklärt werden. Bei Bewusstseinsstörungen, auffälliger Atmung oder anderen schweren Symptomen ist medizinische Hilfe erforderlich. Erzieherische Diskussionen haben in solchen Situationen keinen Vorrang.

Deeskalation bedeutet nicht, Gewalt auszuhalten. Sicherheit steht immer über der pädagogischen Aufarbeitung.

Ein Praxisbeispiel

Eine Vereinbarung wurde nicht eingehalten

Ein Jugendlicher kommt deutlich später als vereinbart nach Hause. Die Eltern sind verärgert und möchten sofort wissen, warum die Absprache nicht eingehalten wurde. Der Jugendliche reagiert gereizt und möchte zunächst keinen Kontakt.

Eine eskalationsfördernde Reaktion könnte sein: wiederholtes Nachfragen, Vorwürfe, die Androhung mehrerer Konsequenzen und der Versuch, sofort eine Erklärung zu erzwingen.

Eine alternative Reaktion: Zunächst wird geprüft, ob der Jugendliche sicher ist und ob unmittelbarer Handlungsbedarf besteht. Sofern keine Gefährdung vorliegt, wird die Diskussion verschoben – „Du bist später gekommen als vereinbart. Das müssen wir klären. Jetzt führen wir keine Diskussion mehr. Morgen sprechen wir darüber."

Am nächsten Tag werden die unterschiedlichen Perspektiven angehört, die Bedeutung der Vereinbarung erklärt und eine realistisch umsetzbare Lösung für zukünftige Situationen entwickelt. Der Jugendliche bleibt für die Nichteinhaltung der Absprache verantwortlich; die Erwachsenen übernehmen Verantwortung dafür, wie sie mit dieser Regelverletzung umgehen.

ARBEITSBLATT

Eine Regel, vierzehn Tage

Für die nächsten zwei Wochen erproben Sie bewusst nur eine einzige Handlungsregel: **Eine eskalierende Diskussion rechtzeitig unterbrechen – und das Thema später in Ruhe wieder aufgreifen.** Die übrigen Regeln dienen zunächst nur der Orientierung.

Notieren Sie nach einer schwierigen Situation kurz, was passiert ist, und beantworten Sie die drei Fragen. Es geht nicht um Perfektion; Rückschritte gehören dazu.

Datum	Was ist passiert? (Stichworte)	Moment erkannt, als es nicht mehr konstruktiv war?	Ohne Drohung oder Vorwurf unterbrochen?	Später in Ruhe wieder aufgegriffen?
		ja · nein	ja · nein	ja · nein
		ja · nein	ja · nein	ja · nein
		ja · nein	ja · nein	ja · nein
		ja · nein	ja · nein	ja · nein
		ja · nein	ja · nein	ja · nein
		ja · nein	ja · nein	ja · nein
		ja · nein	ja · nein	ja · nein

Nach 14 Tagen

Verlaufen Konflikte etwas sicherer? Was ist mir gelungen – und wobei brauche ich noch Unterstützung?

Ich muss nicht das Verhalten meines Kindes vollständig kontrollieren können. Aber ich kann Verantwortung dafür übernehmen, wie ich selbst handle, welche Grenzen ich setze und wann ich Unterstützung benötige.