Was Kinder in Krisen wirklich brauchen.

Sicherheit. Beziehung. Orientierung. – Und wie Sie das konkret geben.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Eine Krise ist nicht einfach ein schlechter Tag. Eine Krise ist ein Zustand, in dem die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten eines Kindes nicht mehr ausreichen. Das Nervensystem ist überlastet. Das Verhalten wird unberechenbar.

In der Krise braucht ein Kind keine Lösung. Es braucht zuerst Sicherheit, dann Beziehung, dann Orientierung – und zwar genau in dieser Reihenfolge.

> *„Ein Kind, das sich nicht sicher fühlt, kann nicht lernen. Eines, das sich nicht gesehen fühlt, kann nicht wachsen. Eines ohne Orientierung kann keine Verantwortung übernehmen.“*

1. Sicherheit

Was Sicherheit gibt

→ Ruhige, klare Stimme – auch wenn Sie innerlich aufgewühlt sind.

→ Körperliche Nähe anbieten – nicht erzwingen.

→ Vorhersehbarkeit: Was jetzt passiert, wird erklärt.

→ Keine Bestrafung mitten in der Eskalation. Raum geben ohne allein lassen.

2. Beziehung

Was Beziehung gibt

→ Aktiv zuhören – auch wenn das Gesagte Sie beunruhigt.

→ Keine Diskussion über Verhalten mitten in der Krise.

→ Benennen, was Sie sehen: „Ich sehe, dass du gerade kämpfst.“

→ Nach der Krise gemeinsam reflektieren – nicht davor.

3. Orientierung

Was Orientierung gibt

→ Klare, einfache Schritte: „Das machen wir jetzt als Nächstes.“

→ Gemeinsam Lösungen entwickeln – nicht vordiktieren.

→ Perspektive: „Das ist eine schwere Phase – keine ewige.“

→ Regeln und Grenzen ruhig wiedereinführen. Erfolgserlebnisse schaffen.

Was Eltern selbst brauchen

→ Holen Sie sich Unterstützung – Familie, Fachstellen, Beratung.

→ Sprechen Sie mit jemandem über das, was Sie belastet – außerhalb der Situation.

→ Akzeptieren Sie, dass Sie nicht alles können müssen.

→ Kleine Pausen aktiv einplanen – auch wenn es schwerfällt.

Aus der Krisenintervention weiß ich: Wer selbst im Alarm ist, kann kein Sicherheitsgefühl vermitteln. Eigene Regulation ist keine Schwäche – sie ist Voraussetzung.

Reflexionsfragen

1. In welchem Bereich – Sicherheit, Beziehung, Orientierung – fühlen Sie sich am stärksten?

. . . . . .

2. Wo liegt Ihre persönliche Grenze, wenn Ihr Kind in der Krise ist?

. . . . . .

3. Was hilft Ihnen, ruhig zu bleiben – auch wenn innen alles aufgewühlt ist?

. . . . . .

4. Welche Ressource außerhalb Ihrer Familie könnten Sie in einer Krise einbeziehen?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Wenn Wut eskaliert** – Was im Gehirn passiert.

→ **Wenn dein Kind ständig ausrastet** – Die Phasen der Eskalation.

→ **Was hinter aggressivem Verhalten steckt** – Aggression als Signal.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Krisenbegleitung für Familien – konkret, klar, anwendbar.

www.matteo-lencioni-beratung.de