



Time-out

Text **Franziska Bischof-Jäggi**

Wenn sich zwischen Kindern und Eltern Streit anbahnt, hilft oft ein Time-out weiter. In einer ruhigen Minute lüften alle ihren Kopf - und geben anschliessend einander und dem Tag eine neue Chance.

Als Vater und Mutter wissen Sie: Der Elternjob birgt ein unglaubliches Potenzial an Emotionen. Es gibt Tage, an denen man vor lauter Freude am liebsten die Welt umarmen würde. Und dann sind da noch diese Momente, in denen man das eigene Kind verschenken könnte - für ein paar Stunden zumindest. Wie behält man in diesen Situationen einen kühlen Kopf?

Wo Menschen zusammenleben, sind Konflikte unausweichlich. Die Frage ist, wie man damit umgeht. Lässt man sich von Kindern und ihren Launen auf die Palme bringen oder kennt man Wege, Eskalationen zu umgehen? Einer davon ist das Time-out: Das Kind geht in sein Zimmer, bis sich die erhitzten Köpfe abgekühlt haben.

Als zeitliche Faustregel für ein Time-out gilt: So alt wie ein Kind ist, so lange sollte es im Zimmer bleiben. Für ein siebenjähriges

Kind dauert das Time-out also sieben, für ein zwölfjähriges Kind zwölf Minuten. Sie als Eltern haben während dieser Zeit - und das ist wohl das Beste am Time-out - kurz Gelegenheit, durchzuatmen. Danach kommt wieder Erziehungsarbeit auf Sie zu: Was passiert nach der Time-out-Zeit? Müssen Sie den Konflikt im Gespräch noch einmal aufgreifen? Braucht es eine Wiedergutmachung oder eine Entschuldigung?

Manchmal liegt die Lösung nahe, ein anderes Mal ist Verhandlungsarbeit gefragt. Danach folgt der Elternsport: Sie müssen bereit sein, die Sache hinter sich zu lassen und emotional neu zu starten. Das heisst, Ihr Kind wieder vorbehaltlos gerne zu haben und ihm und dem Tag eine neue Chance zu geben.

Dazu müssen Sie sich selbst einen «Schupf» geben und über den eigenen Schatten springen können. Das ist nicht einfach, weil sich der eigene Stresspegel nach dem kurzen Time-out oft noch nicht gesenkt hat. Bei Kindern ändern die Emotionen dagegen schneller. Und weil ein Vorfall häufig weitere Unruhen nach sich zieht und bei mehreren Kindern ein noch grösseres Chaos entsteht, sind Eltern Hochleistungssportler darin, über den eigenen Schatten zu springen.

Lohnt sich die Mühe? Ja! Voraussetzung ist, dass Sie das Time-out - das gilt für alle pädagogischen Massnahmen - in friedlichen Zeiten einführen. Stellen Sie Ihrer Familie die Neuerung in Ruhe vor und beschliessen Sie, ab und bis wann sie gilt. Für das Time-out gibt es ein gutes «Verkaufsargument»: Erklären Sie Ihren Familienmitgliedern, dass es so zu weniger Eskalationen kommt und die Lösung damit für alle Seiten ein Gewinn ist.

Franziska Bischof-Jäggi, lic. phil., Pädagogische Psychologin, Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH, www.familienmanagement.ch

80

Anzeige

„Das Leben ist, was wir selbst daraus machen.“

Berufsbegleitende, anerkannte Weiterbildungen mit Diplomabschluss:

Paar- und Familienberater/in IKP
Systemisches Coaching
(1 1/2 bzw. 3 Jahre, in Zürich)

Körperzentrierte/r Psychologische/r Berater/in IKP
Beratungsgespräch / Therapie
(3 Jahre, in Zürich)

Mehr Infos?
Tel. **044 242 29 30**
www.ikp-therapien.com



Illustration Silvan Glanzmann