

## Immer dieser Zoff! Streiten in der Familie

Das Zusammenleben in einer Familie ist nicht immer harmonisch. Ständiger Streit unter Geschwistern zerrt an den Nerven der Eltern, tägliche Diskussionen mit den Kindern um Aufräumen, Mithilfe im Haushalt, Fernsehzeiten oder Hausaufgaben zermürben die Gemüter. Es gibt bei allen Familienmitgliedern unterschiedliche Meinungen, es wird diskutiert, gestritten und häufig fließen auch Tränen. Streiten in der Familie ist unvermeidbar und gehört zum Leben dazu. Im Familienalltag kommt es immer wieder zu Spannungen und Konflikten, die es zu lösen gilt. Was also ist zu tun, wenn es im Umgang mit den Kindern zu Auseinandersetzungen kommt? Der gute Wille allein reicht häufig nicht aus, um Streitigkeiten zu schlichten oder eingefahrene Konflikte auf Dauer zu lösen. Eine gewisse „Streitkultur“ ist jedoch wichtig, für Eltern wie auch für Kinder. Denn beim Streiten lernen Kinder wichtige soziale Fähigkeiten. Wir haben die wichtigsten Infos zum Umgang mit dem Thema Streit in der Familie!



---

### Eltern sind Vorbilder

Fast alle Eltern kennen solche Situationen: Geschwister streiten fast täglich untereinander um Kleinigkeiten. Man kann soviel reden, wie man will, gute Ratschläge geben oder etwas verbieten – das Kind hört trotzdem nicht darauf. Besonders Jugendliche reizen die Geduld ihrer Eltern oft bis zum Äußersten aus. Oder: Beide Elternteile haben unterschiedliche Ansichten zu einem bestimmten Punkt in der Erziehung und geraten darüber in Streit, denn jeder fühlt sich im Recht und keiner will nachgeben. Häufig leidet sogar die Beziehung der Eltern darunter. Auch häufig der Fall: Ein Ex-Partner oder die Großeltern mischen sich ungefragt in Erziehungsmethoden und Familienangelegenheiten ein. Alles nachvollziehbare Gründe, sauer zu sein und laut zu werden.

Doch Eltern dürfen eines nicht vergessen: Sie sind immer Vorbild für ihre Kinder. Diese werden durch die Art und Weise der Auseinandersetzung zwischen den eigenen Eltern und anderen Personen geprägt. Kinder bekommen die Streitigkeiten ihrer Eltern und das Auflösen eines Konfliktes oder einen tagelangen Groll aufeinander ganz genau mit. Wenn Eltern sich nur durch lautstarke verbale Attacken und Verletzungen dem anderen gegenüber wehren können, so übernehmen dieses Verhalten auch die Kinder. Kinder können aber auch daraus lernen, wenn sie sehen, dass zwei Menschen, die sich lieben, durchaus einmal richtig aneinandergeraten können, sich hinterher aber wieder gut vertragen. Eltern dienen also als gutes oder schlechtes Vorbild für die spätere, eigene Konfliktbewältigung. Ein vernünftiger Umgang in der Familie, auch bei



Spannungen, ist daher unbedingt notwendig. Zur Konfliktlösung sollten Eltern wichtige Grundregeln der Kommunikation berücksichtigen.

---

## Streitkultur pflegen

Kinder können durch das Vorbild ihrer Eltern die Grundlagen einer guten Streitkultur lernen – ohne beleidigende Schimpfworte. Ein klärendes Gespräch zwischen den Streithähnen ist hierbei wichtig, bei dem jeder die Chance bekommt zu erzählen, was er auf dem Herzen hat und wie er sich fühlt. Durch das Streiten selbst lernt man, sich zu behaupten, Spannungen auszuhalten, nachzugeben und auch mal "nein" zu sagen. Durch vernünftige, klärende Gespräche, bei dem jeder der Reihe nach zu Wort kommt, lernen die Beteiligten, zu argumentieren, andere Standpunkte zu akzeptieren und Kompromisse zu finden. Durch Gespräche können die Familienmitglieder die Bedürfnisse der anderen besser verstehen – und lernen, eigene Grenzen zu ziehen und die der anderen zu respektieren. Am Ende eines Streites sollten die Beteiligten vor allem eines: Sich entschuldigen oder dem anderen verzeihen – und sich wieder miteinander versöhnen. Kinder lernen durch häufige Gespräche und Diskussionen, auch zu schwierigen Themen, ihre eigene Situation darzustellen und ihre Gefühle zu beschreiben. Sie begreifen, dass das Austragen von Auseinandersetzungen zum täglichen Leben gehört, und dass ein Streit durch konstruktive und kreative Lösungsstrategien geklärt werden kann. Und Kinder lernen auch, dass trotz eines Streites die Liebe zueinander nicht aufhört. Streiten festigt Bindungen. Durch die durch eine vernünftige Streitkultur erlernten Fähigkeiten wie Kommunikation, Kompromissbereitschaft, Toleranz und Mitgefühl entwickeln sie eine hohe soziale Kompetenz für das spätere Leben.

---

## Was Eltern tun können

Greifen Eltern beim Streit zwischen Geschwistern zu schnell ein, nehmen sie ihren Kindern den Konflikt aus der Hand. Sie werden in die Rolle eines Schiedsrichters gedrängt, auch wenn sie gar nicht wissen oder verstehen, worum es geht und aus der bestehenden Situation heraus häufig nicht erkennen können, welches der Kinder im Recht ist. Das kann nur zu noch mehr Frust und Ärger bei zumindest einem der Kinder führen. Faires Streiten ist erlaubt: „Ja, ihr dürft streiten“ und „Ich verstehe, dass du wütend bist“. Bei einem eskalierenden oder brutalen Streit sollten sich Eltern allerdings schnell einmischen und versuchen, die Situation zu schlichten und einen Kompromiss für alle Beteiligten zu finden. Bei der Austragung von Konflikten innerhalb der Familie ist es wichtig, deutlich zu machen, weshalb ein bestimmtes Verhalten vom Kind erwartet oder gewünscht wird. Eltern sollten feste Regeln setzen und auch die Konsequenzen verdeutlichen, die bei einer Regelverletzung eintreten werden. Beleidigungen, Schimpfwörter und insbesondere Schläge sollten beim Streiten nicht erlaubt sein. Es ist für die Konfliktfähigkeit der Kinder wichtig, dass es eine Erklärung zu der Situation und der Reaktion von Mutter oder Vater bekommt. So kann ein Kind bei zukünftigen Konflikten eine Situation und auch einhergehende Konsequenzen vorab besser einschätzen, und auch, was für Konsequenzen ein falsches Verhalten möglicherweise hat. Und: Auch Eltern sollten sich immer an die eigenen Streit-Regeln halten.

Wenn manchmal nichts anderes zu nützen scheint, dann hilft eigentlich immer frische Luft und eine Möglichkeit zum Abreagieren. Ein bewährter Trick ist zum Beispiel, die streitenden Sprösslinge kurzfristig vor die Tür zu schicken: Sie sollen ein paar Mal ums Haus herumlaufen und beim Vorbeikommen winken. Kinder finden das lustig. Häufig hilft auch schon die

---



Vorstellung dieses Tuns bei der Entspannung des Konfliktes. Aber das „ums Haus rennen“ ist je nach Wohnsituation natürlich nicht immer möglich. Das hilft nur eines: Jacken anziehen und einen Spaziergang an der frischen Luft machen – alle zusammen. Und miteinander reden.

---

### Wenn Geschwister streiten

Eine gewisse Rivalität in der Beziehung zwischen Geschwistern besteht von Natur aus. Sie kämpfen ständig um die Liebe und Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um die eigene Position in der Familie, um Besitztümer oder um persönliche Privilegien. Geschwister kennen einander sehr genau, sie wissen um die wunden Punkte des anderen. Kinder tragen einen Streit offen aus und sind sehr erfindungsreich in ihren Auseinandersetzungen: Um sich zu behaupten, entwickeln sie, je nach Persönlichkeit, ganz eigene Strategien durch gezielte Worte, geschickte Tricks, aber auch durch körperliche Angriffe. Häufig ist es der Fall, dass Kindern das Streiten auch ganz einfach Spaß macht. Sie dürfen sich daneben benehmen, laut werden, bockig sein – sie erleben dabei eine Fülle von Emotionen. Gefühle dürfen und müssen beim Streiten auch ausgelebt werden dürfen. Und wenn man sich dann wieder miteinander verträgt, ist es umso schöner. Wenn Geschwister sich streiten, wollen sie meistens die Aufmerksamkeit der Erwachsenen auf sich ziehen. Und sie schauen genau, auf welche Seite sich Mutter oder Vater schlagen, und wen sie womöglich lieber haben. Bruder und Schwester sollten miteinander zanken und rangeln dürfen, ohne dass gleich die Eltern einschreiten. Geschwister müssen lernen, ihre Konflikte untereinander alleine auszutragen und ihren Streit beizulegen – das ist unverzichtbar für das Entwickeln einer eigenständigen Persönlichkeit.

---

### Nie im Streit aus dem Haus

Man sollte bei allen Auseinandersetzungen in der Familie immer versuchen, sich so schnell wie möglich wieder miteinander zu versöhnen. Es sollte dabei eine feste Regel in der Familie geben, auch wenn es noch so heftig gekracht hat: Familienmitglieder sollten nie zerstritten, wütend aufeinander und vor allem ohne sich zu verabschieden aus dem Haus gehen – so schwer es manchmal auch fallen mag. Im schlimmsten Falle können Situationen eintreten, nach denen man sich sein Leben lang Vorwürfe machen würde. Mit einem vorläufigen Waffenstillstand und einer normalen Verabschiedung wird es allen Beteiligten besser gehen – und ausdiskutieren kann man die Dinge später immer noch, wenn sich alle Gemüter wieder etwas abgekühlt haben.

---

### Extra: Buch-Tipps

Gabriela Martens "Streit gehört dazu: Wie wir Konflikte in der Familie verstehen und lösen" Kösel 2005, ISBN 346630685X, Taschenbuch 14,95 Euro

Joachim Armbrust "Streit unter Geschwistern: So lösen Eltern erfolgreich Konflikte" Urania 2007, ISBN 3332019376, Broschiert 12,95 Euro

Helga Gürtler "Regeln finden ohne Tränen: So lösen Sie Konflikte in der Familie" Urania 2002, ISBN 3332013106, Taschenbuch 12,90 Euro

---





Rita Steininger "Eltern lösen Konflikte: So gelingt Kommunikation in und außerhalb der Familie" Klett-Cotta 2006, ISBN 360894401X, Broschiert 13,00 Euro

Rudi Rhode "Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen" Kösel 2006, ISBN 3466307120, Broschiert 14,95 Euro

Cornelia Nitsch "Kindern Grenzen setzen - wann und wie? Mit Liebe konsequent sein" Goldmann 2004, ISBN 3442165857, Taschenbuch 6,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

