

Was ist, wenn es Streit in der Familie gibt?

Streit ist etwas, das gehört in eine Beziehung dazu, egal ob es eine Liebesbeziehung, eine Eltern-Kind-Beziehung, Freundschafts-, Verwandtschafts- oder Arbeitsbeziehung ist. Konflikte kommen im zwischenmenschlichen Bereich vor und sind grundsätzlich auch in Ordnung. Das Problem ist, dass wir oft keine Idee haben, wie wir konstruktiv mit Meinungsverschiedenheiten umgehen können. Streit gilt als etwas Negatives und wird von vielen vermieden. Damit stauen sich aber negative Gedanken und Gefühle auf, so dass aus einer Mücke ein Elefant werden kann. Auch versäumen wir so die Chance, etwas klären zu können. Viele Eltern haben zudem die Sorge, dass sie ihrem Kind schaden, wenn es Streit zwischen den Eltern mitbekommt. Grundsätzlich sollten Sie Ihr Kind tatsächlich aus Streitsituationen heraushalten, aber wenn ein Kind erlebt, dass die Eltern einen Konflikt fair und auf Augenhöhe austragen und dann idealerweise noch einen Kompromiss finden, mit dem beide zufrieden sind, so ist das die beste Basis, um zu lernen, wie man mit Konflikten und Meinungsverschiedenheiten umgehen sollte. Sie als Eltern sind Vorbild und unbewusst nehmen Kinder die Konfliktstrategien der Eltern in ihr eigenes Repertoire auf. Wenn es gelingt, einige wichtige Regeln in einer Auseinandersetzung zu beachten, ist diese Situation für Kinder weniger beängstigend als eine Atmosphäre voller Groll, unterdrückter Gefühle und schlechter Stimmung.

Was kann helfen, um konstruktiv zu streiten? Wichtig ist, die eigenen Emotionen so weit unter Kontrolle halten zu können, dass man sich nicht von diesen überfluten lässt. Manchen hilft es, eine Pause in der Auseinandersetzung zu machen, den Raum zu verlassen, durchzuatmen, um dann wieder zugänglicher und aufnahmefähiger zu sein. Natürlich gelten auch in Streitsituationen allgemeine Regeln der Höflichkeit wie: den anderen ausreden lassen, wirklich zuhören und Blickkontakt halten, kein Drohen, Beleidigen und Anschreien. Man darf sich, falls man doch über eine Grenze hinweg gegangen ist, auch für ein Fehlverhalten (was durchaus menschlich ist) gleich entschuldigen. Wenn die eigenen Gefühle verletzt werden, dann ist oft der nächste Schritt, es dem anderen mit gleicher Münze heimzuzahlen. Die meisten Partner*innen wissen sehr genau, wie sie den anderen auf die Palme bringen können und lassen so im Streit ihren Unmut raus – durch Blicke, Schnauben, demonstrativen Handygebrauch, Nichtzuhören, Dazwischenreden etc. Versuchen Sie lieber, sich tatsächlich auf die Aussagen, Wünsche und die Kritik Ihres Gegenübers einzulassen, denn konstruktives Streiten ist kein Wettkampf bei dem einer gewinnt und der andere verliert, sondern konstruktives Streiten soll dazu beitragen, eine Lösung in einem Konflikt zu finden, mit der beide Seiten zufrieden sind und ihre Bedürfnisse Beachtung finden. Also versuchen Sie, sich mehr auf mögliche Lösungen und Wünsche zu konzentrieren als auf die Vorwürfe, die Sie sich um die Ohren hauen. Das ist nicht immer leicht und funktioniert auch nicht jedes Mal, aber wenn beide daran arbeiten und den Wunsch haben, dass der Konflikt beigelegt und gelöst werden kann, so sind die Voraussetzungen gut, dass dies auch gelingt. Und falls Sie nicht weiterwissen, so können sie sich gerne bei uns in der AWO-Familienberatungsstelle melden.

Petra Bauer