

➔ WENN ELTERN VOR KINDERN STREITEN ➔

# ELTERN SIND AUCH NUR MENSCHEN

Streit kommt bei allen Paaren vor. Aber wie viel ist vertretbar? Gibt es eine „gute“ Art zu streiten? Auch vor den Kindern? Hier sind ein paar Gedanken über die richtige Streitkultur.



Schon wieder ist die Spülmaschine nicht ausgeräumt. – Nein, auf keinen Fall in die Berge diesen Urlaub! – Musst du am Sonntag immer mit deinen Kumpeln zum Fußball gehen? – Deine Mutter war doch erst letzten Monat bei uns! ... Klingt das irgendwie vertraut? Streit ist normal, ja sogar gesund für eine Beziehung. Aber was tun, wenn Kinder mit im Spiel sind? Muss man da nicht mit gutem Beispiel vorangehen? Muss nicht die Fassade der harmonischen Familie aufrechterhalten werden? „So einfach ist es nicht“, meint die Münchener Kinder- und Jugendpsychiaterin Gisela Karer-Lippert. „Kinder haben ganz feine Antennen, sie nehmen sofort wahr, wenn etwas zwischen Mama und Papa nicht stimmt.“

**Streit macht stark**  
So zu tun, als sei alles in Ordnung, würde sie nur stark verunsichern. Es gilt: Streit kann

Fotos: wavebreakmedia/shutterstock



**Albtraumfreie Zone!**  
Hochwertige „Sorgenfresser“-Bettwäsche aus 100 % Baumwolle/Linon mit Reißverschluss. Von Herding Heimtextil.

**Zum Knutschen und Reinklummeln**  
Dekokissen „Sorgenfresser“ in der Größe 40x40 cm aus 100 % Polyester. Von Herding Heimtextil.



## 6 Tipps zum guten Streiten

Wie können Sie einen Streit entschärfen? Zum Beispiel, indem Sie einige einfache Regeln beherzigen.



### Nie unter die Gürtellinie

Beleidigungen, Vorwürfe oder Angriffe auf die Persönlichkeit gehören nicht zu einer gesunden Streitkultur. **Kinder bekommen Angst**, wenn die Eltern aus Wut gemein zueinander sind.



### Ausreden lassen

Dominiert ein Partner und fährt dem anderen ständig über den Mund, fühlen sich Kinder oft verpflichtet, den Schwächeren der beiden zu unterstützen. Auch das bringt sie in eine **unlösbare innere Konfliktsituation** – und ist zudem ein schlechtes Vorbild.



### Humor

Nichts hilft mehr als ein humorvoller Umgang mit **Konfliktthemen**. „Hupps, ein Sockenmeer! Schatz, kannst du deine schmutzige Wäsche einsammeln und in den Wäschekorb legen?“ **Humor** wird Ihnen und Ihren Kindern zeigen, dass es mit einem Lächeln oft leichter geht.



### Kinder nicht involvieren

Versuchen Sie bitte nie, Ihre Kinder auf die eigene Seite zu ziehen, etwa durch **ironische Bemerkungen** wie: „Bedank dich bei Papi, dass du jetzt nicht zu deinem Freund kannst.“ Kinder sind beiden **Eltern loyal gegenüber** und kommen in ernste Gewissenskonflikte, wenn man von ihnen fordert, parteiisch zu sein.

sehr schädlich sein, aber nicht jeder Alltagsstreit schadet den Kindern. Schließlich müssen sie lernen, dass Auseinandersetzungen zum Leben dazugehören. Und dass man gemeinsam eine Lösung finden kann und sich wieder versöhnt.“ Wenn in der Familie insgesamt ein freundlich-positives Klima herrscht, können Kinder von Streit profitieren. Denn sie lernen von den Eltern, wie man konstruktiv Konflikte löst. Dann kann Streit sogar emotionale Sicherheit geben. Ein gelöster Streit macht Kinder wie Erwachsene stärker und selbstbewusster. ♥

#### Verfressen

Happs – und schon schluckt der Sorgenfresser alle Probleme. Flamm ist waschbar und aus Plüsch. Von Schmidt Spiele.



#### Keine Angst!

Die lustigen Geschichten sind ein Muss für alle „Sorgenfresser“-Fans!



#### Sorgen ade!

Die Sorgenfresser hecken jeden Tag etwas Neues aus. Malbuch, mit tollen Ausmalbildern, einem Poster und Stickern. Von F. X. Schmid.



Kinder sind beiden Eltern gegenüber loyal. Wiederholter Elternstreit bedeutet für sie eine Zerreißprobe.

## 5

### Beim Thema bleiben

Ist es ein Streit über die vergessene Einladung? Dann sollte dies zu keiner Auseinandersetzung über Vergesslichkeit im Allgemeinen oder andere Themen führen. Kinder sind dadurch verwirrt und haben den Eindruck, dass bei jedem Streit die **ganze Beziehung infrage gestellt wird**. Besser ist es, wenn sich die Meinungsverschiedenheit um ein einziges Thema dreht und dieses am Ende der Auseinandersetzung **gelöst** oder beigelegt wird.

### Sachlich bleiben

## 6

Statt verallgemeinernd zu sagen: „Ich finde das total blöd“ oder „Du kapiert das einfach nicht“, sollten Sie **genau formulieren**, was Sie am Verhalten des anderen stört. Ihre Kinder lernen so, dass richtige Argumente wichtig sind und dass sie, wenn sie sachlich bleiben, **schneller eine Lösung finden**, mit der alle zufrieden sind.

## INTERVIEW

**Dipl.-Päd. Gisela Karrer-Lippert,**  
Kinder- und Jugendpsychiaterin,  
Familientherapeutin in München.



## »MAN SOLLTE GEFÜHLE DER KINDER RESPEKTIEREN«

### Wann dürfen Kinder einen Elternstreit nicht miterleben?

Wenn sie einfach zu jung sind, um die Situation einschätzen und verstehen zu können. Und das ist bis ins Grundschulalter der Fall. Und auch bei älteren Kindern sollte man versuchen, sich als Paar zurückzuziehen, wenn man merkt, dass die Wut in einem hochkocht und der Streit heftig wird.

### Gibt es absolute Tabuthemen beim Streiten?

Ja, man sollte vor Kindern nicht über die eigene Beziehung streiten: Sexualität und Themen, die die elterliche Partnerschaft betreffen, müssen außen vor bleiben. Auch sollte man alles vermeiden, was die emotionale Bindung der Kinder zu anderen Menschen infrage stellt. Dazu gehört zum Beispiel das Lästern über Großeltern. Man sollte die Gefühlswelt der Kinder respektieren. Auch vor den Kindern die Kinder selbst zum Streitthema zu machen, ist ein Tabu. Etwa: „Wieso hast du ihm das teure Videogame gekauft? Du weißt genau, ich bin absolut dagegen.“

### Reagieren Jungen anders als Mädchen auf heftigen Elternstreit?

Es ist schwierig zu pauschalisieren. Tendenziell reagieren Jungen eher mit einem problematischen Sozialverhalten: Sie „drehen auf“, sind also in der Schule und zu Hause aggressiver, entwickeln vielleicht auch eine Zerstörungswut. Mädchen reagieren häufiger in sich gekehrt,

kauen an Nägeln, reißen sich Haare aus. Es kann aber auch anders herum sein.

### Welche Konsequenzen drohen, wenn man keine konstruktive Streitkultur hat?

In Familien, in denen dauernd heftig gestritten wird und in denen man sich gegenseitig niedermacht, sind die Kinder oft extrem verunsichert und gestresst. Tagtäglich heftiger Streit kann Kinder unkonzentriert, aggressiv oder ängstlich, zurückgezogen und traurig werden lassen, häufig entwickeln Kinder auch starke Schuldgefühle und Ängste. Und das hat nicht selten Auswirkungen auf Schulleistung und Freundschaften. Außerdem denken Kinder, sie sollten Partei ergreifen. Das führt zu einer emotionalen Zerreißprobe.

### Was würden Sie solchen Familien raten?

Wenn die Situation unhaltbar wird, sollte man dringend professionelle Hilfe suchen. Es gibt Erziehungsberatungsstellen, die kostenlose Familienberatung anbieten, oder Initiativen wie „Starke Eltern, starke Kinder“ vom Deutschen Kinderschutzbund, wo Eltern üben können, wie sie Konflikte lösen. Auch eine Paartherapie kann manchmal nötig und hilfreich sein. Und wenn nach allem Bemühen nichts hilft, kann eine möglichst „freundliche“ Trennung dann doch das Beste für die Kinder sein. Denn wir wissen aus Studien, dass Dauerstreit zwischen den Eltern schlimmer ist als eine Trennung.