

Christian Pröls-Geiger

Hört auf zu streiten!

Christian Pröls-Geiger

Hört auf zu streiten!

Was Kindern hilft, wenn es
zu Hause kracht

Das rät ein
Kinderschutz-
experte





Für Lisa, Sophia und Leni

Christian Pröls-Geiger zeigt mit Empathie und Verständnis, wie Eltern aus der Streitspirale herauskommen und mit ihren Kindern in Verbindung bleiben. Wie entlastend für die ganze Familie!

*Elisabeth Raffauf, Diplom-Psychologin und Buchautorin
(u.a. »Wann ist endlich Frieden?«)*

Dieses Buch ist Brücke und Kompass zugleich. Dank der Hintergründe zu kindlicher Entwicklung und erwachsenem Verhalten erwirbt man tiefes Verständnis für einander und für die Dynamik von Konflikten. So können wir Kindern liebevoll erklären, was bei Differenzen geschieht – und emotionale Schäden reparieren.

Dr. Anke Elisabeth Ballmann, Pädagogin, Bildungsexpertin und Bestseller-Autorin (u.a. »Seelenprügel«)

Konflikte können eine ebenso zerstörerische wie bereichernde Kraft entwickeln. »Hört auf zu streiten« zeigt leicht verständlich und umsetzbar, wie wir dies als Eltern lenken können. Ein wertvoller und starker Beitrag zu einem neuen Umgang mit Konflikten in Familien.

Carina Thiemann, Gründerin von Weltvonunten, Familientherapeutin und Autorin (»Ich fühle was, was du nicht siehst«)

Ein wichtiger Ratgeber für alle Eltern, die familiäre Beziehungen authentisch und respektvoll gestalten möchten. Dieses Buch erklärt anschaulich anhand aktueller Wissenschaftsbefunde, wie ein gutes Konfliktmanagement gelingt, worauf es beim Versöhnen ankommt und wie familiäre Bindungen gestärkt werden.

*Dr. Eliane Retz, Pädagogin und Bestseller-Autorin
(»Wild Child«, »Wild Family«)*

Inhalt

Warum dieses Buch?	11
Kindern helfen, wenn es kracht	15
Bedürfnisse erkennen	15
Bindung – zu Recht in aller Munde	25
Reparieren nach einem Streit	33
Auch unsere eigene Bindung zählt!	35
Auf Gefühle eingehen	39
Stresssymptome bei Kindern erkennen	49
Was lernen unsere Kinder, wenn wir streiten?	53
Vorbild sein	57
Die Elternallianz	59
Mit Kindern über Konflikte reden	63
»Die Kinder merken doch gar nicht, wenn wir streiten.«	68
Wie kommt der Streit in die Familie?	73
Was bringen wir mit?	73
Unser »Paarvertrag«	82
Eltern werden ist nicht schwer – Eltern sein dagegen sehr?	85
Von Stress und Ressourcen	93

So kann Veränderung gelingen	99
Werden Sie selbst aktiv!	100
Lösungen erster und zweiter Ordnung	101
Mit dem Johari-Fenster sieht man mehr!	104
Wertvolles Feedback	107
Wie Ziele uns helfen, Konflikten zu entkommen	111
Konflikte – unsere komplexen Mitbewohner	
besser verstehen	119
Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust	121
Was Konflikte mit der Titanic zu tun haben	132
Mögen Sie Ihren Streit lieber kalt oder heiß?	141
Konflikte auf Zimmertemperatur bringen	144
Die vier apokalyptischen Reiter	150
Vier typische Verhaltensweisen in Konflikten	151
Wie Kongruenz uns helfen kann	153
Kennen Sie Ihr Eskalationsmuster?	154
Was echte Friedensangebote auszeichnet	158
Von Stufen und Kipppunkten	162
Vorsicht – das nährt den Konflikt!	164
Wirksame »Gegengifte«	168
Schätzen Sie sich selbst ein – Ihre Konflikte auf einen Blick	174
Achtung! Teufelskreise	179
Wenn aus Streit Gewalt wird	189
Gewalt ist eine Menschenrechtsverletzung	191
Die Folgen für Betroffene und ihre Kinder	193
Angst vor dem Jugendamt?	195

Das können Sie jetzt tun	199
Welche öffentlichen Hilfen gibt es?	201
Was sollte ein Notfallplan enthalten?	202
Wenn Sie selbst Gewalt ausgeübt haben	204
Hier finden Sie Hilfe	206
Zum Schluss	209
Quellen und weiterführende Literatur	211
Danksagung	215
Anmerkungen	217

Wegweiser zu den Übungen und Methoden



Bedürfnis- und Wunscherfüllung in der Fantasie	23
Das Emotionscoaching	43
Das beschreibende Lob	55
Ein Konflikt aus der Sicht Ihres Kindes	69
Arbeit mit Glaubenssätze	76
Umgang mit Kränkungen	87
Feedbackregeln bei Konflikten	108
Ziele formulieren, um Konflikten zu entkommen	112
Die Wunderfrage	116
Das innere Team	122
Das Zwiegespräch	139
Schwierige Gespräche führen	145
Aus einer Eskalation aussteigen	159
Deeskalieren mit GRIT	171



Warum dieses Buch?

»Es ist nicht mehr auszuhalten!«, »Mein Leben ist wie ein Schlachtfeld!« Mit diesen oder ähnlichen Worten beschreiben Jugendliche in meinen Beratungssituationen oft ihre Familien. Jüngere Kinder reagieren meist anders. Sie ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück und erzählen gar nichts über ihre Familien, um ja nichts falsch zu machen, oder sie spielen ihre Lebenswelt nach und präsentieren Streit- und Kampfsituationen in einer Spieltherapie. Manchmal melden sich auch die Kitas bei Beratungsstellen und teilen ihre Sorgen um diese Kinder mit. Die Eltern selbst haben sich »das alles anders vorgestellt«, manche wirken ratlos, wütend, resigniert oder traurig.

Da es immer wieder aufwühlend ist, wie Kinder, Jugendliche und ihre Eltern den familiären Alltag beschreiben, wenn Konflikte überhandnehmen, ist die Idee für dieses Buch entstanden.

Hoffentlich sind Sie noch nicht an diesem Punkt angekommen. Ich gehe aber davon aus, dass Sie sich Gedanken um die Konflikte in Ihrer Familie machen, wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben. Auch wenn Sie das Gefühl haben »Genauso wie diesen Jugendlichen geht es mir als Elternteil«, sind Sie hier richtig. **Mein Ziel ist es, Ihnen Orientierung, Ideen und Anregungen zu geben, wie Sie mit Konflikten konstruktiver umgehen können, indem ich hilfreiches Wissen vor Ihnen ausbreite, Fragen**

stelle und Methoden aufzeige. Denn wahrscheinlich sind Sie mit einem anderen Bild oder einer anderen Hoffnung von einem Mit-einander ins Familienleben gestartet.

Doch es ist gar nicht so selten, dass wir zumindest zeitweise nicht das harmonische und freudvolle Zusammenleben haben, das wir uns wünschen. »Hört auf zu streiten!« ist also eine Aufforderung unserer Kinder an uns. Sie wollen nicht den Spannungen, Unwägbarkeiten, dem Stress und den unangenehmen Gefühlen ausgesetzt sein, die Konflikte zwischen ihren Eltern in ihnen auslösen. **Daher sind wir als Eltern gefragt, daran zu arbeiten, unseren Kindern eine Umgebung und eine Atmosphäre zu schaffen, in der sie sich gut und gesund entwickeln können.** Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie in diesem Buch neben Tipps, wie Sie ihren Kindern den Umgang mit dem Streit erleichtern können, auch zahlreiche Anregungen finden, was Sie als Erwachsener tun können. Denn was unseren Kindern vor allem hilft, wenn es zu Hause kracht, ist, dass wir Eltern dafür sorgen, diese Streitigkeiten in einem angemessenen Rahmen zu halten.

Dies konnte ich in meinem Berufsleben immer wieder erfahren. Seit 2007 arbeite ich in verschiedenen Kontexten, die von Konflikten geprägt sind. Zunächst habe ich vor allem mit Schulklassen, die von Mobbing, Konflikten und Außenseiterthemen dominiert waren, gearbeitet; im Rahmen meiner Dissertation und meiner Arbeit am KinderschutzZentrum München dann vor allem mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern im familiären Kontext.

Konflikte haben, wie so viele andere Phänomene auch, zwei Gesichter: Sie können uns helfen im Sinne von »Reibung erzeugt Wärme« oder »Gewitter reinigen die Luft«, Sie können aber auch zerstörerisch und verletzend sein. Oft ist der Grat zwischen diesen beiden Ausprägungen schmal. Der Psychologe Arist von

Schlippe¹ hat sich auf den Soziologen Nikolas Luhmann berufen und Konflikte als Parasiten beschrieben. Also als Schmarotzer, die die Eigenschaft haben, sich auf alle Kommunikationsformen zu setzen, diese zu überwuchern und zu vergiften, falls man nicht früh Gegenmaßnahmen ergreift. **Nehmen wir diese Metapher ernst, sollten wir möglichst früh versuchen, Streit konstruktiv auszutragen und Konflikte zu lösen, da dies immer schwieriger wird, je stärker sie sich verfestigt haben.**

Damit meine ich nicht, dass Sie Konflikte vermeiden sollten. Es ist gut, diese auszutragen, aber man sollte sich überlegen, wie das achtsam und respektvoll gelingen kann. Denn unsere Familien sind auf Beziehung und Vertrauen gebaut, und unser Dilemma ist, dass Konflikte, wenn wir sie austragen, dieses Fundament angreifen können. Sie können aber genauso zerstörerisch wirken, wenn sie leise vor sich hin schwelen. Daher geht es in unserem Zusammenleben nicht um die Frage, ob wir uns streiten sollen, sondern darum, wie wir Konflikte konstruktiv und respektvoll austragen können. Denn so schützen wir zwei Grundpfeiler unserer Familien: unsere Paarbeziehung und die Beziehung zu unseren Kindern.

Nicht immer wollen beide Elternteile (zeitgleich) mit dem Streiten aufhören, manchmal empfinden sie die Streitigkeiten unterschiedlich belastend. Daher höre ich oft: »Ich versuche ja schon alles, um die Situation für meine Kinder besser zu machen. Der andere Elternteil muss halt auch mal mitmachen!« Ich weiß nicht, ob Sie diesen Gedanken auch kennen, aber er ist leicht nachvollziehbar. Es ist definitiv einfacher, aus Konflikten auszusteigen, wenn beide Parteien daran arbeiten. Aber manchmal steht ein Elternteil neuen Ideen und Veränderungen sehr skeptisch gegenüber oder tut sich schwer, sein Verhalten zu ändern. **Dennoch lohnt es sich, auch allein nach Wegen zu suchen, die Streit-**

kultur konstruktiver und respektvoller zu gestalten. Denn vor allem Kinder bemerken, wenn wir uns für sie anstrengen, auf sie eingehen und Dinge für sie besser machen wollen. Sie sind nachsichtig mit uns, wenn nicht jeder Versuch gelingt. Aber anstrengen sollen wir uns schon.

Außerdem kann es durchaus inspirierend wirken, wenn sich einer von zwei Streithähnen ändert. Einfach weil es weniger Gelegenheit zum Streit gibt, oder weil man sich unwohl fühlt, nicht auch etwas für eine bessere Konfliktkultur zu unternehmen, während der andere sich sichtbar engagiert.

Egal wie stark Streitigkeiten und Konflikte in Ihrer Familie vorkommen, es ist immer sinnvoll, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, auch wenn es sperrig und unangenehm sein kann. Dass es manchmal auch unharmonisch oder hoch hergeht, kommt in vielen Familien vor. Viele dieser Konflikte finden jedoch hinter verschlossenen Türen statt. **Gerade in unseren Zeiten, in denen über die sozialen Medien oft Hochglanzbilder vom Familienleben vorherrschen, kann man schnell das Gefühl bekommen, als einziger Mensch oder als einzige Familie mit Streit und Dauerkonflikten zu tun zu haben.** Ich kann Ihnen versichern, dass dies nicht der Fall ist. Daher ist es gut, dass Sie sich mit sich und Ihren Konflikten auseinandersetzen; für Sie als Person, für Sie beide als Paar und vor allem auch für Ihre Kinder kann dies das Leben nicht nur stressfreier machen, sondern auch ihre Beziehungen vertiefen.



Kindern helfen, wenn es kracht

Bevor ich Ihnen ausführlich das Wesen von Konflikten schildere – ihre Entstehung, häufige Muster, Konflikttypen und Bewältigungsstrategien – will ich mit Ihnen zusammen einen Blick auf Ihr Kind werfen. Worauf müssen Sie achten und wie können Sie Ihren Nachwuchs ganz konkret unterstützen, wenn der Haussegen schief hängt? Darum geht es in diesem Kapitel.

Gerade in konfliktreichen Zeiten ist es wichtig, dass wir uns als Eltern bewusst machen, was unsere Kinder brauchen, damit wir einen guten inneren (Erziehungs-)Kompass haben. Aufbauend auf diesem Gedanken, werde ich Ihnen einerseits Inputs zu der Frage geben, wie Kinder gesund groß werden und wie Konflikte auf sie wirken. Ich stelle Ihnen andererseits Tools vor, mit denen Sie als Eltern Ihre Kinder gut durch hitzige Zeiten begleiten können.

Bedürfnisse erkennen

Liebe ist das Fundament, auf dem wir unsere Familie aufbauen. Dass Liebe alleine jedoch nicht reicht, ist ebenfalls ein geflügeltes Wort. Das gilt sowohl für die Paarbeziehung zwischen uns als

Eltern als auch für die Beziehung zu unseren Kindern. Was brauchen wir noch in unserem täglichen Miteinander? Neben Worten zählt vor allem die nonverbale Kommunikation. **(Kleine) Gesten sind für alle Familienmitglieder wichtig**, vor allem wenn die alltägliche Routine uns gerade mal wieder total absorbiert. Auf Paarebene sind das zum Beispiel:

- der Kuss zu Begrüßung
- Komplimente
- Blickkontakt
- ein Lächeln
- liebevolle Berührungen
- Geburtstagsgeschenke
- Zeit zu zweit
- sich aufmuntern
- einander zuhören
- präsent sein

Auf der Eltern-Kind-Ebene sind diese Gesten ähnlich und doch ein bisschen anders:

- Lob
- Aufmerksamkeit
- ein Lächeln
- verfügbar sein
- zuhören
- gemeinsames Spielen
- ungestörte Zeit miteinander
- Interesse an der Welt des Kindes zeigen
- Begrüßungs- und Abschiedsrituale
- umarmen/kuscheln

Neben einer überwiegend wohlwollenden Kommunikation ist auch ein feinfühliger Umgang mit den Emotionen und Bedürfnissen aller Familienmitglieder notwendig, um eine positive Familienatmosphäre und mit ihr eine gute Grundlage für die gesunde Entwicklung unserer Kinder zu schaffen. Ein gutes Modell, um menschliche Bedürfnisse zu untergliedern und zu gewichten, ist die Bedürfnishierarchie beziehungsweise -pyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow.² Sie liefert auch ohne ausführliche Erläuterungen schnell und intuitiv einen Überblick.



Bedürfnispyramide (in Anlehnung an Zimbardo & Gerrig 1996)

In seiner Hierarchie geht Maslow davon aus, dass Menschen immer so lange mit der Befriedigung der Bedürfnisse einer Hierarchie-

stufe beschäftigt sind, bis diese erreicht ist. Erst dann sind Menschen motiviert, sich um die Bedürfnisse auf der nächsten Ebene zu kümmern. Dass wir zuallererst Luft zum Atmen, Nahrung und alles andere anstreben, was unser Überleben sichert, scheint logisch. Auch dass Sicherheit als nächste Stufe ein zentrales Anliegen von uns Menschen ist, lässt sich gut nachvollziehen. Sind diese lebensnotwendigen Bedürfnisse gestillt, streben wir laut Maslow als Nächstes nach Bindung und Zugehörigkeit und in der darauf folgenden Stufe danach, uns wertvoll zu fühlen und Vertrauen in uns zu haben. Erst wenn wir dies alles erreicht haben, können wir uns um unsere kognitiven Bedürfnisse kümmern, beispielsweise darum, etwas Neues zu lernen. Ästhetische Anliegen folgen erst danach, also beispielsweise das Bedürfnis, Ordnung oder schöne Dinge in unserem Leben zu haben. Als vorletzte Stufe schließt sich das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung an, hier geht es um das Ausschöpfen unserer Potenziale und Ideen. Die Spitze der Hierarchie bildet die Transzendenz, also Spiritualität beziehungsweise das Bedürfnis, eins mit dem Universum zu sein.

Ob die Theorie Maslows immer und auf alle Menschen eins zu eins anwendbar ist, finde ich in diesem Zusammenhang nicht das Wichtigste. Vielmehr gibt sie uns eine gute Orientierung, indem sie nachvollziehbar zeigt, dass kindliche beziehungsweise menschliche Bedürfnisse nicht alle auf einer Ebene stehen, sondern gewichtet werden können. Auch dass man sich um die Basis der Bedürfnispyramide zuerst kümmern muss, wenn es um die Entwicklung von Kindern geht, ist eine relevante Schlussfolgerung aus dieser Theorie.

Das bringt uns direkt zu unserem Thema, den Konflikten. Denn Konflikte zwischen Eltern können schnell Angst auslösen (auch wenn wir das als Erwachsene nicht immer gleich vermuten oder nachvollziehen können, weil die Situation für uns gar nichts

Bedrohliches haben muss). Keine Angst zu empfinden, sich sicher zu fühlen, ist aber ein zentrales Segment am Boden der Bedürfnispyramide und damit ein Basisbedürfnis.

Dieses Sicherheitsgefühl beziehungsweise -bedürfnis sollte nicht durch Streit zwischen den Eltern erschüttert werden. Sollte dies dennoch passieren, gilt es, die Situationen mit den Kindern zu besprechen und aufzufangen. Wie das gelingen kann, werde ich weiter unten zeigen (»Bedürfnis- und Wunscherfüllung in der Fantasie«).

Besonders schwierig wird es, wenn Konflikte dauerhaft anhalten und Kinder nicht zur Ruhe kommen lassen. Denn wenn ein so wichtiges Grundbedürfnis wie Sicherheit nicht befriedigt ist, sind unsere Kinder nicht mehr gut dazu in der Lage, Freundschaften zu knüpfen und zu führen, können sich weniger auf die Schule konzentrieren und haben zumindest zu Hause keinen sicheren Ort.

Für uns Erwachsene ist das im Übrigen genauso. Haben wir Angst um unseren Arbeitsplatz und damit um die finanzielle Sicherheit der Familie, ist es schwierig, sich auf andere Dinge zu konzentrieren, die auf einer höheren Hierarchiestufe stehen. Es kann uns in solchen Situationen mitunter auch schwerfallen, uns auf unsere Kinder einzulassen. Daher ist es wichtig, dass auch unser eigenes Sicherheitsbedürfnis gestillt ist. Konflikte auf Paarbeziehungsweise Elternebene können es massiv erschüttern. Daher gilt für Kinder wie auch für Erwachsene: **Je dringender oder gefährdeter ein Grundbedürfnis ist, desto mehr sind wir emotional und kognitiv mit diesem befasst.**

Das Praktische an dieser Theorie ist, dass sie uns eine gute Orientierung gibt, worauf wir in der Erziehung, aber auch für uns als Eltern achten müssen und wie wir unsere Prioritäten setzen. Sie werden nachvollziehen können, dass wir unser Potenzial und unsere Ressourcen am besten für unsere Kinder abrufen können, wenn wir ausgeschlafen und satt sind, genug Zeit und einen freien