

MARGA BIELESCH

Bindungsorientierte Erziehung als Team



MARGA BIELESCH

*Bindungsorientierte*  
**ERZIEHUNG**  
*als* **TEAM**

Konflikte bewältigen und als Elternpaar  
gestärkt aus ihnen hervorgehen



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle im Buch vorkommenden Personen wurden zur Wahrung des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.

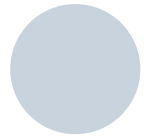


Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Dr. Daniela Gasteiger, München  
Umschlag: zero-media.net, München  
Umschlagmotiv: © GettyImages/Maskot  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
978-3-466-31223-8

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



# Inhalt

<b>Einleitung: »Seitdem wir ein Kind haben, gibt es viel mehr Streit«</b>	9
Die Doppelkrise	10
Die Enttäuschung der Mütter	12
Das dreckige Bobbycar auf dem Teppich	14
Eine lange Frustradition	15
Elternallianz gegen den Beziehungsmüll	17
Wann schaden wir unserem Kind?	19
Seid mutig	20
 <b>1. Kapitel: »Wir drehen uns im Kreis.«</b>	
<b>Paarkonflikte verstehen und angehen</b>	23
Unlösbare Konflikte	24
<i>Schmerz aus der Vergangenheit</i>	24
<i>Die inneren Kinder streiten mit</i>	26
Unterschiedliche Bedürfnisse: Couch oder Ausflug?	30
So kommt ihr über euren »Erziehungsvertrag«	
ins Gespräch	32
»Na toll, darum darf ich mich jetzt auch noch kümmern«	35
 <b>2. Kapitel: »Du sagst ja nie was.«</b>	
<b>Konflikte vermeiden als Beziehungsfalle</b>	37
Vermeiden macht das Problem größer	41
Harmoniefalle, Machtspielchen und inneres	
Wutzimmer: Vermeidungsstrategien	44
<i>Harmonie</i>	45

<i>Entfremdung</i> . . . . .	46
<i>Rückzug ins innere Wutzimmer</i> . . . . .	46
<i>Wenn eine Partnerperson die Auseinandersetzung sucht, die andere sie vermeidet</i> . . . . .	47
<i>Wenn beide vermeiden</i> . . . . .	48
Verschwendet nie einen guten Konflikt . . . . .	49
Muster und Beweggründe erkennen . . . . .	51

### **3. Kapitel: »Schrei unser Kind nicht so an!«**

<b>Den Weg aus Konfliktschleifen herausfinden</b> . . .	53
Was euer Dauerstreit mit eurem Kind macht . . . . .	56
Was passiert, wenn ihr rotseht . . . . .	58
<i>Affektlogik</i> . . . . .	59
<i>Eskalationsdynamik</i> . . . . .	61
Die Ampelmethode . . . . .	63
<i>So nutzt ihr die Ampel als Soforthilfe in euren Konflikten</i> . . . . .	67
<i>Konfliktsucher oder Konfliktmeiderin?</i> . . . . .	70
Euer Leitfaden für Konfliktsituationen . . . . .	72

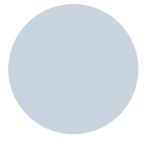
### **4. Kapitel: »Immer fällst du mir in den Rücken!«**

<b>Über Grenzen und Werte</b> . . . . .	79
Grenzen kennenlernen . . . . .	81
<i>Erforsche deine eigenen Grenzen</i> . . . . .	82
<i>Starre, klare und diffuse Grenzen</i> . . . . .	83
Grenzen in Paarbeziehungen . . . . .	86
<i>Warum es so wichtig ist, dass ihr euch in eurer Beziehung sicher fühlt</i> . . . . .	87
<i>So schafft ihr es, beim Thema Grenzen eine Einheit zu werden</i> . . . . .	88
<i>Grenzen und Patchwork</i> . . . . .	90
<i>Jeder darf seinen eigenen Weg finden</i> . . . . .	92
Ungelöste Themen aus der eigenen Kindheit . . . . .	95
So findet ihr eure Familienwerte . . . . .	100

<b>5. Kapitel: »Habe ich drei Kinder oder was?«</b>	
<b>Emotional und Mental Load</b> . . . . .	105
Die doppelte Last und der Gender Parenting Gap . . . . .	106
Mental Load . . . . .	109
Emotional Load . . . . .	112
<i>Warum ist es so wichtig, über Emotional Load</i>	
<i>zu sprechen?</i> . . . . .	115
<i>Warum haben Väter oft weniger Zugang zu</i>	
<i>Emotional Load?</i> . . . . .	116
Emotional Load verteilen . . . . .	118
So geht gleichberechtigte Elternschaft . . . . .	122
Aufgabenverteilung und Beziehungszufriedenheit . . . . .	124
 <b>6. Kapitel: »Mach' ich oder machst du?«</b>	
<b>Elterliche Führung</b> . . . . .	125
Wer trägt die Verantwortung, wenn beide mit dem	
Kind unterwegs sind . . . . .	126
 <b>7. Kapitel: »Wegen dir ist das Kind so unmöglich.«</b>	
<b>Schuldzuweisung und Beschämung</b> . . . . .	129
Die Schuld beim anderen suchen . . . . .	130
Wenn ein Elternteil einschreitet . . . . .	132
Verhaltensweisen, die deinem Kind schaden . . . . .	133
Bloßstellung und Beschämung . . . . .	135
Machtspiele beenden . . . . .	137
 <b>8. Kapitel: »Ich schufte und das Kind ist undankbar.«</b>	
<b>Mit Stress umgehen</b> . . . . .	141
Nervensystem im Ausnahmezustand . . . . .	143
<i>Dein Toleranzfenster</i> . . . . .	145
<i>Dein Nervensystem lernt früh, wie es sich in</i>	
<i>Konflikten verhalten soll</i> . . . . .	147
Im Toleranzfenster bleiben . . . . .	148
<i>Stressoren identifizieren</i> . . . . .	150

Das Toleranzfenster vergrößern . . . . .	152
Absprachen verändern, wenn ihr eine Pause braucht . . . . .	153
<b>9. Kapitel: »Du bist so still.«</b>	
<b>Wenn das Schweigen einkehrt</b> . . . . .	155
Raus aus der »gefühlten WG« . . . . .	157
<i>Wie viel spricht ihr wirklich miteinander?</i> . . . . .	158
<i>Alte Kommunikationsmuster ablegen</i> . . . . .	158
Ein Gedanke zur Gewaltfreien Kommunikation . . . . .	161
»Wie soll ich das jetzt nur ausdrücken?« . . . . .	163
Wenn ein Kind bevorzugt wird . . . . .	164
<b>10. Kapitel: So geht ein konstruktiver</b>	
<b>Elternmodus in der Kindererziehung</b> . . . . .	167
Es braucht zwei . . . . .	169
Euer liebevolles Langzeitprojekt . . . . .	170
Zeit für euch . . . . .	173
Goldene Paarmomente . . . . .	176
<b>Nachwort</b> . . . . .	179
<b>Danksagung</b> . . . . .	181
<b>Anlaufstellen</b> . . . . .	182
<b>Literatur</b> . . . . .	183
<b>Hilfreiche Literatur zum Weiterlesen</b> . . . . .	185
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	187





## Einleitung:

*»Seitdem wir ein Kind haben,  
gibt es viel mehr Streit«*

Steffi gefällt es nicht, wie ihr Mann Sebastian mit der gemeinsamen Tochter Anne spricht. Besonders, wenn er etwas von Anne verlangt, wird er oft laut. Sebastian nimmt das selbst nicht wahr. Er hat in diesen Situationen kein Gespür für sein Kind. Steffi ärgert das. Sie empfindet Sebastians Verhalten als adultistisch, also abwertend gegenüber Anne, und schreitet sofort ein: »Schrei das Kind nicht so an!« Sebastian verärgert das noch mehr. Er fühlt sich vor seiner Tochter bloßgestellt. Steffi wird ebenfalls immer wütender, ein heftiger Streit bahnt sich an.

Der Familienalltag von Steffi und Sebastian ist anstrengend geworden. Die ständigen Diskussionen, wer das Kind richtig erzieht, nagen an den beiden. Sie sind beim Thema Kindererziehung kein Team mehr, sondern Gegner geworden. Aus der Erziehungskrise ist längst eine Beziehungskrise geworden.

Viele Eltern kennen das – Konflikte über die Kindererziehung. Dann fallen, wie bei Steffi und Sebastian, gern Sätze wie diese:

- »Du bist viel zu weich.«
- »Schrei das Kind nicht so an.«
- »Wegen dir ist das Kind so unmöglich.«
- »Du fällst mir immer in den Rücken.«
- »Bei dir ist es okay, wenn du das machst, aber bei mir nicht.«

- »Du hast überhaupt kein Gespür für unser Kind.«
- »Du meckerst immer nur, die Kinder wollten es aber so.«
- »Du bist viel zu streng.«
- »Du bist viel zu nachgiebig.«

Kennst du solche oder ähnliche Sätze von deiner Partnerperson<sup>1</sup> – oder von dir selbst? Als Paartherapeutin höre ich sie sehr oft. Auch ein Streit, wie ihn Steffi und Sebastian haben, ist klassisch für Erziehungskrisen. Ich würde behaupten, dass alle Eltern mindestens einmal, viele auch deutlich öfter, mit Erziehungskonflikten konfrontiert werden und diese diskutieren. Gerade anhaltende Konflikte können sehr zermürend und belastend sein. Vielleicht hast auch du oft das Gefühl, wegen der Kindererziehung immer wieder in denselben Streit zu geraten, und bist traurig, weil du dir eure Elternschaft viel leichter vorgestellt hast.

All die oben genannten Aussagen haben eins gemeinsam: Sie vermitteln dem anderen Elternteil, dass sein Umgang mit dem Kind »nicht richtig« ist, und stellen ihn in seiner Erziehungskompetenz infrage. Das kann sehr tief gehen und verletzen. Die damit verbundene Kritik kommt oft als Angriff auf die eigene Person an, als Infragestellen des Selbst. Der oder die Angesprochene kann sich bloßgestellt fühlen. Und das sind nur einige Gründe dafür, warum sich die genannten Aussagen oft so bedrohlich anfühlen.

**Beim Erziehungsstreit geht es also um so viel mehr als darum, wie man richtig mit dem Kind umgeht.**

## **Die Doppelkrise**

Erziehungskonflikte sind auch deshalb so intensiv, weil sie nicht auf dieser Ebene bleiben. Ungelöste Konflikte, die ihr auf der Paarebene habt, werden manchmal auf der Ebene der Kindererziehung ausgelebt. In diesen Stellvertreterkonflikten streitet

ihr nur vordergründig über Erziehung. In der Tiefe geht es aber um ganz andere Themen. Fehlt deiner Partnerperson etwa die Anerkennung und Wertschätzung für das, was sie zum Familienalltag beiträgt, wird sie stattdessen ständig kritisiert und mit Erwartungen konfrontiert, dann betrifft das in erster Linie die Paar- und nicht die Elternebene. Dann fühlt sich eine Partnerperson – oder sogar beide – nicht ausreichend gesehen.

Das ist in Paarbeziehungen keine Seltenheit. Oft streiten Partnerpersonen über denselben unerfüllten Wunsch – ein tiefes Bedürfnis wie beispielsweise Anerkennung. Häufig läuft das wie folgt ab: Ihr sprecht diese Spannung nicht an und tragt den Konflikt (un)bewusst über die Kinder aus. Dann haltet ihr vielleicht Absprachen nicht mehr ein, was sich in Sätzen wie »Sieh zu, wie du allein klarkommst« zeigt. Ihr bleibt bewusst länger bei der Arbeit oder verschärft den Ton gegenüber den Kindern. Und schon wird aus Konflikten wie bei Steffi und Sebastian eine Doppelkrise: **eine Erziehungs- und eine Beziehungskrise.**

Bei meiner Arbeit ist mir aufgefallen, wie stark Erziehungskonflikte, die in der Elternschaft nun einmal auftreten, eine Paarbeziehung belasten können – aber auch, wie viel Potenzial in diesen Konflikten steckt, wenn ihr sie richtig angeht. Deshalb möchte ich euch sowohl auf eurer Eltern- als auch auf eurer Paarebene stärken. Denn eure Paarebene prägt euren Umgang miteinander, und damit auch, wie ihr mit Erziehungsstreit umgeht. Fühlt ihr euch in eurer Beziehung sicher und verbunden, dann wird es euch leichter fallen, Erziehungskonflikte zu besprechen und eine gemeinsame Haltung zu entwickeln.

Nun liest du vermutlich dieses Buch, weil das bei euch nicht der Fall ist. Weil du verärgert bist, heftige Auseinandersetzungen euch voneinander entfernt haben oder du dich mit deinen Erziehungswünschen nicht gesehen und verstanden fühlst. Dann ist es sinnvoll, zuerst an eurer Paarebene zu arbeiten – an dem, was euch als Team stärkt. Zum Beispiel, indem ihr ehrlich und offen miteinander spricht. Dafür gibt dieses Buch zahlreiche Impulse.

Mit etwas Abstand und neuer Kraft könnt ihr euch auf die Suche nach einer gemeinsamen Erziehungshaltung machen.

Ich bin neben meiner therapeutischen Tätigkeit selbst Partnerin und Mutter und weiß, wie es sich anfühlt, wenn Eltern bei einem Erziehungsthema unterschiedlicher Meinung sind. Als Paartherapeutin habe ich viele Paare begleiten dürfen und sehr oft erlebt, wie sie Lösungen finden, wenn beide Elternteile aufeinander zugehen. Auch ich selbst habe diese Erfahrung machen dürfen.

Euer Familienleben kann wieder schöner und leichter werden – auch wenn es sich für dich gerade nicht so anfühlt. **Ihr beide streitet nicht, weil ihr euch egal seid, sondern weil euch beiden etwas wichtig ist.** Findet gemeinsam heraus, was genau das ist, und lasst dann all eure Energie hineinfließen. Es lohnt sich. Sehen wir uns im Folgenden einmal an, was das alles sein könnte.

## Die Enttäuschung der Mütter

Der Übergang vom Paar zur Familie wird oft unterschätzt. Er hat viel Zauber im Gepäck, aber er bringt auch Herausforderungen mit sich. Und das ist okay, denn wer weiß schon vorab, wie Elternschaft funktioniert. Elternschaft ist ein Prozess und er ist so lange in Bewegung, bis die Kinder aus dem Haus sind. Eigentlich endet er nie, er wird nur anders.

Vor allem ist Elternschaft ein 24-Stunden-Job. So wunderschön er ist, er ist auch anstrengend. Eltern sind gestresst. Die Autorinnen Patricia Cammarata und Susanne Mierau haben mit den Konzepten Mental und Emotional Load diese häufig unsichtbaren Belastungen im deutschsprachigen Raum sichtbar gemacht. Es gibt unzählige Aufgaben im Familienalltag zu erledigen. Viele Aufgaben, an die Eltern jeden Tag denken müssen. Emotional Load bezeichnet die Aufgabe, die Gefühle und Bedürfnisse ande-

rer Menschen wahrzunehmen, zu managen und auszugleichen, und das passiert oft, ohne dass es bemerkt wird: Bedürfnisse stillen, Gefühle begleiten, Entscheidungen treffen.

Wer anders erziehen möchte, als er es selbst erlebt hat, muss zudem seine eigene Geschichte reflektieren: Deine eigenen Prägungen und Erfahrungen und die deiner Partnerperson bleiben nicht unberührt und werden aktiviert. Das wiederum bedeutet, dass du auch deine eigenen Gefühle immer wieder ausgleichen musst. Ganz schön viel, was Familien da jeden Tag leisten.

Diese unsichtbare mentale und emotionale Arbeit übernehmen aufgrund ihrer Sozialisation und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen meist immer noch Mütter. Deren starke Belastung mit der Fürsorgeverantwortung trägt aus meiner Sicht viel dazu bei, dass Paare sich bei Erziehungskonflikten so schwertun. Häufig führen unterschiedlich lange Elternzeiten und die unterschiedliche Übernahme von Care- und Erwerbsarbeit zu Wissens- und Erfahrungsvorsprüngen, die zusätzlich zu Spannungen zwischen Eltern führen können. Wenn ein Elternteil, meist Mütter, sich mehr mit anderen austauschen, in Sozialen Medien und Ratgebern zu bindungsorientierter Erziehung und Kindesentwicklung lesen und recherchieren, viel Zeit mit ihrem Kind verbringen und es dadurch häufig besser kennen, kann das zu einer Schieflage führen, die zu Konflikten führt, die ich als **Gender Parenting Gap** bezeichne. Diese Ungleichheit der Geschlechter in der Elternschaft und der Erziehung hat deutliche Auswirkungen: Bei Müttern erlebe ich viel Enttäuschung, weil sie sich von den Vätern in der Kindererziehung alleingelassen fühlen oder die Haltung der Väter zur Erziehung anders erwartet hätten. Bei der bindungsorientierten Erziehung gehen sie oft voran und ziehen die Väter mal mehr und mal weniger sanft hinterher.

Alte Rollenbilder und Mythen vermitteln zudem nach wie vor, dass Kindererziehung Aufgabe der Mutter sei, die qua Geschlecht mit Kompetenz und Instinkt ausgestattet ist. Dazu später mehr, aber einen wichtigen Gedanken vorab: **Jeder Elternteil ist für**

**seine persönliche Beziehung zum Kind verantwortlich. Wer eine starke Beziehung zu seinem Kind haben möchte, sollte sich dafür einbringen und das auch bei Erziehungsthemen.** Mit Fürsorge und Feinfühligkeit. Für die Väter, die das stärker als bisher tun möchten, bietet dieses Buch wertvolle Anregungen.

Es gibt natürlich auch Väter, die ihre Rolle bewusst leben. Für sie kann es ein Dilemma sein: Viele möchten sich stärker engagieren, stoßen aber durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen immer noch an Grenzen, beispielsweise durch unzureichende Elternzeitmöglichkeiten, eine hinderliche Arbeitskultur oder gesellschaftliche Erwartungen. Das alles führt dazu, dass Mütter den Großteil der Fürsorgearbeit übernehmen, dadurch weniger Erwerbsarbeit nachgehen können und häufig vom anderen Elternteil finanziell abhängig sind. Auch das kann eine Paarbeziehung belasten – nicht, weil die Beziehung schlecht ist, sondern weil die Rahmenbedingungen unzureichend sind.

## **Das dreckige Bobbycar auf dem Teppich**

Wenn die Fürsorgeverantwortung und die emotionale Belastung, die damit einhergeht, bei einem Elternteil liegen, ist das auf Dauer erschöpfend. Manchmal höre ich von Müttern, dass sie das Gefühl haben, dass Väter ihre Bedürfnisse generell, aber speziell in der Kindererziehung viel stärker betonen, beispielsweise so: »Ich brauch das jetzt, damit ich abschalten kann. Du bist doch da« oder »Ich brauch meinen Sport. Der Rest muss jetzt warten«.

Im Grunde ist es goldrichtig, für seine Bedürfnisse einzustehen. Problematisch wird es, wenn die Bedürfnisse eines Elternteils innerhalb einer Paarbeziehung priorisiert werden, egal von welchem, während der andere Elternteil seine Bedürfnisse hintenanstellt. Dann wachsen allmählich Ungleichgewicht und Ärger: »Immer machst du dein Ding, und ich bleib mit den Kin-

dern allein«, »Du denkst gar nicht daran, dass ich vielleicht auch mal Zeit für mich brauche« oder »Dich sehen die Kinder doch eh nur von hinten«.

Dieses Thema kenne ich aus meiner Praxis gut. Es geht um die Bedürfnisse der Erwachsenen, die nicht kommuniziert werden, oder, wenn doch, vom anderen Elternteil ignoriert, überhört oder nicht anerkannt werden. Im Familienalltag geraten Eltern dann immer wieder in dieselben schwierigen Situationen. Zum Beispiel fühlt sich ein Elternteil unwohl in einer unordentlichen Wohnung, während es dem anderen Elternteil weniger wichtig ist, wie ordentlich es ist. Einem Elternteil ist das dreckige Bobbycar, das von draußen auf den Teppich gefahren wird, egal, dem anderen nicht.

Werden Bedürfnisse etwa nach Ordnung und Sauberkeit, um sich zu Hause wohlfühlen, ignoriert oder als nicht so wichtig abgetan, dann entsteht oft Ärger. Der wird dann nicht nur an der Partnerperson ausgelassen, sondern auch an den Kindern. Der andere Elternteil bekommt dann das Gefühl, die Kinder würden ungerecht behandelt. Alle Familienmitglieder fühlen sich unverstanden. Dies kann man auf alle möglichen Situationen übertragen. Und hier sind die Erwachsenen gefragt, achtsamer und fürsorglicher miteinander umzugehen.

## **Eine lange Frusttradition**

Fehlt dir oder euch die innere Balance, entzünden sich Konflikte schneller. Wenn du ständig die eigenen Grenzen übergehst und deine Bedürfnisse ignorierst, kommt es zu Stressreaktionen. Du bist dann dünnhäutiger, deine Zündschnur wird immer kürzer. Dünnhäutigkeit macht anfälliger für Aussagen der Partnerperson und lässt schneller Missverständnisse entstehen.

Auch übermäßiger Druck, den sich viele Eltern machen, und den vielleicht auch du dir machst, weil du bei deinem Kind nichts

»falsch« machen möchtest, kann zu Streit führen. Hier erlebe ich bei Eltern eine lange Frustradition. Oft ist es eine Kombination aus zu hohen Erwartungen an sich selbst, Erschöpfung und Enttäuschung, wenn man dem eigenen Anspruch nicht gerecht wird. Hinzu kommen der Vergleich mit anderen Eltern und gesellschaftlicher Druck. Wie machen es die anderen? Was denken sie darüber, wie wir unser Kind erziehen?

Kritik am eigenen Erziehungsstil von Familie oder Freunden kann frustrierend sein. Wer sein Kind heutzutage bindungs- oder beziehungsorientiert erzieht, wird öfter kritisiert. Der Großteil der Gesellschaft verbindet dies immer noch mit Grenzenlosigkeit, übermäßigem Nachgeben oder Verwöhnung. Nur geht es darum überhaupt nicht. Dir und mir und vielen anderen Eltern ist es wichtig, eine sichere Bindung zu unseren Kindern aufzubauen, und um die emotionale, physische und psychische Gesundheit unserer Kinder. Äußerungen gegen diese Begleitung von Kindern verunsichern und frustrieren viele Eltern, was die Erziehungskonflikte innerhalb der Partnerschaft zusätzlich befeuern kann.

Auch Konfliktvermeidung, die klassische Harmoniefalle oder Konflikte auszusitzen, bewirkt, dass es dir und deiner Partnerperson über kurz oder lang nicht mehr gut miteinander geht. Konfliktvermeidung hilft zwar für den Moment, aber löst den Konflikt nicht langfristig. Er bleibt, wie er ist, ihm wird nur gerade keine Aufmerksamkeit geschenkt. Je mehr Konflikte dazukommen, vermieden oder ausgesessen werden, um so voller wird das Konflikte-Fass. Und irgendwann kommt dann der Tropfen, der es zum Überlaufen bringt. An diesem Punkt werden Partnerschaften häufig beendet.

Um das zu verhindern, braucht ihr gesunde Konfliktlösungsstrategien. Das bedeutet: sich nicht anzuschreien oder dem anderen Elternteil mit Absicht oder unbewusst eins reinzuwürgen, auf Machtspiele oder Schuldzuweisungen zu verzichten, Vorhaltungen und Abwertungen zu unterlassen, Eskalationsdynamiken



zu durchbrechen, konstruktiv miteinander zu reden, anstatt sich anzuschweigen, und eure Kinder aus euren Konflikten rauszuhalten.

Gar nicht so einfach, oder? Damit euch das in Zukunft leichter fallen kann, dafür braucht es eine gedankliche Fahrt in die eigene Kindheit, um Bindungs- und Beziehungserfahrungen zu reflektieren und mögliche ungelöste oder unbewusste Themen sichtbar beziehungsweise bewusst zu machen. Ihr benötigt ein Bewusstsein über eure persönlichen Grenzen, über Mental und Emotional Load. Ich zeige euch Kommunikationsstrategien, wie ein gesundes Stressmanagement aussehen kann und wie ihr eine gemeinsame Vorstellung darüber entwickelt, nach welchen Werten ihr euer Familienleben ausrichten möchtet. Bei all den Themen kann euch dieses Buch helfen.

## **Elternallianz gegen den Beziehungsmüll**

Mit Kindern verändert sich die Beziehung. Was ihr daraus macht, habt ihr selbst in der Hand. Wir können uns im Leben immer wieder entscheiden, ob wir in Verbindung oder auf Distanz zueinander gehen wollen. Um wieder näher zusammenzurücken, ist es wichtig, Beziehungskonflikte zu klären und Lösungen zu finden – oder, wenn das nicht geht, Kompromisse. Am besten gelingt das, wenn ihr versteht, aus welchen Beweggründen eure Partnerperson so handelt, wie sie handelt. Und das könnt ihr lernen.

Eure Paarbeziehung ist das Fundament für euer Familienleben. Jacob Cohen, ein US-amerikanischer Psychologe, und der Psychiater Murray Weissman (1984) haben den Begriff der Elternallianz geprägt. Er beschreibt die Fähigkeit beider Elternteile, einander in der Elternrolle zu respektieren, zu unterstützen und wertzuschätzen – also als Team zu handeln. Die Beziehung der Eltern und ihre gemeinsame Erziehungsaufgabe sind dabei eng miteinander verbunden. Das bedeutet, die Qualität eurer

Beziehung ist nicht nur wichtig für euer Wohlbefinden und dass es euch auf Paarebene gut miteinander geht. Sie ist auch die Basis dafür, dass ihr den Übergang vom Paar zur Familie gut bewältigen könnt und eine erfüllende Elternschaft lebt.

Die Studie »Elterliche Kompetenzen und Erziehungskonflikte« mit 96 Elternpaaren (mit insgesamt einem bis sechs Kindern im Alter zwischen sechs und vierzehn Jahren) hat untersucht, wie das dyadische Coping, also wie gut Eltern als Team zusammenarbeiten, um Stress zu bewältigen, mit Erziehungskonflikten zusammenhängt.<sup>2</sup> Mütter und Väter wurden dabei jeweils für sich betrachtet. Wenn die Zusammenarbeit mit der Partnerperson in stressigen Situationen schlecht funktionierte – nicht unterstützend, schuldzuweisende Kommunikation, fehlendes Verständnis oder mangelndes Zuhören – dann gaben sowohl Mütter als auch Väter an, mehr Erziehungskonflikte wahrzunehmen.

Euer Familienalltag wird sich wieder leicht anfühlen, wenn ihr eure Erziehungskonflikte angeht und eure persönliche und auf euch angepasste Elternallianz bildet. Findet euren individuellen Erziehungsweg, mit dem es euch beiden gut geht. Dabei gilt: »Wer zu früh aufgibt, hat schon verloren.« Das ist die wichtigste Botschaft, die ich dir oder euch durch mein Buch vermitteln möchte. Sie ist auf viele Themen übertragbar. Wer auf ausgetretenen Pfaden unterwegs ist, kennt diese Pfade zwar. Wenn sie sich aber nicht mehr gut laufen lassen, dann ist es an der Zeit, neue Wege auszuprobieren. Wenn du oder ihr zu ungeduldig seid, diese neuen Wege zu entdecken, und zu schnell wieder zu den bekannten und ausgetretenen Pfaden zurückkehrt, steht ihr bald wieder an demselben Punkt, an dem ihr losgelaufen seid.

## Wann schaden wir unserem Kind?

Eltern, die ständig destruktiv streiten, sind gedanklich und mit ihrer Aufmerksamkeit vor allem bei der Partnerperson und weniger bei ihrem Kind. Es ist wirklich schwer, feinfühlig kindliche Signale zu erkennen, wenn man eigentlich selbst gerade jemanden bräuchte, der feinfühlig und verständnisvoll reagiert. Ich weiß, dass manche Eltern auch darüber streiten, ob man vor den Kindern über unterschiedliche Erziehungsmeinungen diskutieren sollte oder nicht.

In meinen Augen dürfen Eltern auch mal vor den Kindern über unterschiedliche Erziehungsmeinungen diskutieren – das lässt sich im Familienalltag kaum vermeiden. Entscheidend ist, dass ihr konstruktiv diskutiert: ohne Abwertung, ohne den anderen bloßzustellen, ohne Anschreien und ohne den anderen kleinzumachen. Also verurteile dich nicht und verurteile deine Partnerperson nicht, wenn euch das im Alltag schon passiert ist oder in Zukunft noch passiert. Ihr »schadet« eurem Kind damit nicht, wenn ihr konstruktiv bleibt. Diejenigen, für die dieser Konflikt in erster Linie anstrengend ist, seid ihr beide, deshalb ist es wichtig, dass ihr euch bei unterschiedlichen Ansichten in der Kindererziehung zusammensetzt, um gemeinsam eine gute Lösung zu finden. Bei chronisch destruktiven Erziehungskonflikten ist das natürlich anders. Für akute Notsituationen habe ich am Ende des Buches Hilfsangebote zusammengestellt, zögere nicht auf diese kostenlosen, zum Teil rund um die Uhr verfügbaren Angebote zurückzukommen.

Ich habe einmal gelesen, dass Eltern ihre Kinder großlieben dürfen. Elternschaft bedeutet in seinem Ursprungsgedanken genau das, Kinder gemeinsam großzulieben. Eltern müssen nicht immer einer Meinung sein, aber in Erziehungsfragen zumindest eine gemeinsame Linie fahren. Du weißt aber natürlich, dass es im Leben manchmal anders kommt, als man denkt, und Beziehungen auch wieder auseinandergehen können. Dann ist es oft

viel schwerer, in der Erziehung eine Einheit zu sein oder zu bleiben, weil verletzte Elterngefühle im Spiel sind.

In Eltern-Kind-Konflikten tragen die Erwachsenen die Verantwortung, ihrem Kind auf Augenhöhe zu begegnen, und es fällt Eltern oft leichter, sich zu reflektieren und auf ihr Kind zuzugehen. In Paarbeziehungen ist das anders, da zwei Erwachsene miteinander streiten, die sich zwar auf Augenhöhe befinden, aber oft weniger bereit dazu sind, aufeinander zuzugehen. Gerade Mütter sind ihren Kindern gegenüber oft sehr zugewandt und reflektiert, aber bei ihrer Partnerperson schnell ungeduldig. Genauso gibt es aber auch Väter, die auf ihr Kind geduldig und auf ihre Partnerperson ungeduldig reagieren. Wenn es also um Themen geht, die die Paarbeziehung betreffen, sind die Erwachsenen oft weniger bereit, hinzuschauen und Kompromisse zu finden. Das ist aber notwendig, weil sich die Erziehungskonflikte natürlich auch auf das Familienklima auswirken.

## Seid mutig

Aus meiner beruflichen Erfahrung weiß ich, dass es für Paare oft viel schwerer ist, wenn sich über Jahre hinweg ein Berg an Beziehungsmüll angehäuft hat. Keine Frage, aber es kostet viel mehr Kraft, diesen Berg zusammen wieder abzutragen. Deshalb möchte ich euch dazu ermutigen, aus der Deckung zu kommen und zu verändern, was sich nicht gut anfühlt. Und dabei gilt: Je eher ihr damit anfangt, umso kleiner bleibt euer Beziehungsmüll.

Vielleicht bist du gerade sehr verzweifelt, wütend oder ratlos und fragst dich, wie ihr es schaffen könnt, eure Erziehungskonflikte zu klären, oder zweifelst sogar an eurer Elternbeziehung. **Wenn Liebe zur Baustelle wird, dann ist das noch lange keine Sackgasse.** Der Schlüssel für einen gesünderen Umgang miteinander liegt aus meiner Sicht in drei wesentlichen Bausteinen: