https://www.schweizer-illustrierte.ch/family/alltag/so-werdet-ihr-richtig-gut-im-streiten

**DEN KINDERN ZULIEBE**

**So werdet ihr richtig gut im Streiten!**

**Man soll nicht vor Kindern streiten. Diesen Erziehungsmythos könnt ihr getrost vergessen. Denn laut Elternberater und Psychologe Markus Zimmermann gehören Konflikte zum Familienleben einfach dazu. Anstatt sie zu tabuisieren, sollte man lernen, sie auf gute Weise auszutragen.**



Streit gilt es nicht vor den Kindern zu verheimlichen - sondern ihn richtig auszutragen. Nämlich konstruktiv!

*Getty Images/Image Source*

**Was halten Sie vom Erziehungsmythos, dass Eltern vor Kindern nicht streiten sollen?**  
Elterlicher Streit verunsichert die Kinder. Als Voraussetzung für eine gelungene Erziehung halte ich aber nichts von dieser Prämisse. Diese Vorgabe überfordert und ist realitätsfremd. Die Bemühung jedoch, Konflikte mit mehr Bewusstsein anzugehen, trägt zum Wohl aller Beteiligten bei. Es lohnt sich, einen vorbildhaften Umgang mit Streit zu üben!

**Die Bandbreite elterlicher Konflikte ist gross. Wo verläuft die Grenze zwischen dem, was Kinder mitkriegen sollen und was eventuell nicht?**  
Eskalationen sind abzubrechen. Eltern sollten vermeiden, Konflikte vor den Kindern auszutragen, die im Moment unlösbar sind. Also trennungsbezogene Geschichten zum Beispiel. Auch mögen die Kinder nicht, wenn sie selber Objekt des Streites sind. Mitkriegen sollen sie jedoch die Versöhnung der Eltern.

**Welche Konflikte dürfen vor den Kindern ausgetragen werden?**  
Wenn es um alltagsbezogene Situationen geht, in denen nicht die Paarebene infrage gestellt wird, kann es Sinn machen, die Diskussion vor den Kindern zu führen. So dass sie sich abschauen können, wie man richtig streitet.

**«Vorwürfe sind wie ein Symptom. Daran kann man erkennen: Aha, hier sollte ich hinschauen.»**

**MARKUS ZIMMERMANN**

**Wie sieht denn so eine richtige Streitkultur aus?**  
Wichtig ist, dass man den Streit mit einer Haltung der Gleichwertigkeit angeht. Die Argumente und Bedürfnisse des Gegenübers sind gleichwertig wie meine eigenen. So lernen Kinder, wie sie eigene Bedürfnisse formulieren können ohne zu beschuldigen. Ich-Botschaften statt Du-Anschuldigungen.

**Wenn Sie Regeln fürs Streiten aufsetzen müssten, wie sähen diese aus?**  
Meinungsunterschiede sind wichtig. Man sollte nicht zu lange damit warten, Konflikte anzusprechen, aber dafür einen geeigneten Ort sowie eine geeignete Zeit finden. Dem ganzen einen Anfang und ein Ende geben und dazwischen eigene Aussagen persönlich formulieren sowie den Aussagen des Gegenübers Gehör schenken. Es gilt auch, die Schuldfrage zu vermeiden. Stattdessen sollte man gemeinsam nach Lösungen suchen.

**Also keine Vorwürfe?**  
Vorwürfe sind wie ein Symptom. Daran kann man erkennen: Aha, hier sollte ich hinschauen. Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Damit kann man arbeiten.

**«Das Kind lernt von einer guten Streitkultur der Eltern, wie es mit eigenen Schwierigkeiten konstruktiv umgehen kann.»**

**MARKUS ZIMMERMANN**

**Welchen Einfluss hat eine gute Streitkultur auf die Entwicklung von Kindern?**  
Sie entlastet das Kind psychisch, stärkt sein Selbstwertgefühl und schult es gleichzeitig auch darin, seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und anzusprechen. Das Kind lernt von einer guten [Streitkultur der Eltern](https://www.schweizer-illustrierte.ch/family/familientreff/was-kinder-von-streitenden-eltern-lernen-konnen), wie es mit eigenen Schwierigkeiten konstruktiv umgehen kann.

**Kann man diese Streitkultur auch unter Kindern fördern?**  
Auf jeden Fall! Und zwar, indem man nicht die Schuldfrage stellt, sondern versucht, zu verstehen, wie es den beteiligten Kindern geht. Man könnte zielführend fragen: Oh, ihr habt aber einen heftigen Streit, könnt ihr den selber lösen oder braucht ihr meine Unterstützung? Streit gibt es in jeder Familie. Wir können, ja, sollen ihn nicht vermeiden. Aber wir können richtig gut werden im Streiten, so dass es zu Lösungen führt.

**Welche Risiken birgt eine falsche Streitkultur?**  
Entfremdung, ein vermindertes Selbstwertgefühl und letztlich auch das Risiko, dass sich, wenn man nicht lernt, für seine eigenen Bedürfnisse einzustehen, irgendwo ein Ventil auftun muss.



Unser Experte in Streitfragen: Markus Zimmermann, Erziehungsberater von [www.eltern-kinder.ch](http://www.eltern-kinder.ch/)

*ZVG*

**Wenn man die Streitkultur in der eigenen Familie verbessern möchte - wo fängt man am besten damit an?**  
Es macht sicher Sinn, zuerst bei sich selber hinzuschauen und vielleicht aufzuschreiben, welche Veränderung man sich wünscht. Dann würde ich empfehlen, dass man diesen Wunsch in die Partnerschaft oder beim Familienrat einbringt. Einleitend kann man seine Gefühle erklären und wieso man sich eine Veränderung wünscht. Dann sollte man aber nicht das grosse Renovationsprogramm starten - das überfordert nur - sondern Schritt für Schritt vorwärts gehen. Wenn das Ziel ist, die Kinder nicht mehr anzuschreien, kann man zum Beispiel mit ihnen ein Codewort abmachen, mit dem sie einen auf einen Verstoss gegen den Vorsatz hinweisen können. Das Codewort erinnert einen in jeder Situation sofort an den übergeordneten Vorsatz. So habe ich das mit meinen eigenen Kindern gemacht.

Von Sylvie Kempa am 16. Oktober 2020