

## **Wenn sich Eltern streiten: Partnerschaftskonflikte und das Wohlergehen der Kinder**



lic. phil. Fabienne Mauron  
Dipl. Psych. Britta Behrends  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

**Universität Zürich  
Klinische Psychologie  
Kinder/Jugendliche und  
Paare/Familien  
Binzmühlestrasse 14/23  
CH - 8050 Zürich**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Was Kinder brauchen.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Streit ist nicht gleich Streit .....</b>	<b>4</b>
	2.1 Verschiedene Konfliktarten.....	5
	2.2 Verschiedene Formen destruktiver Konfliktarten ..	5
<b>3</b>	<b>Partnerschaftskonflikte und die kindliche Entwicklung .....</b>	<b>7</b>
	3.1 Reaktionen der Kinder auf elterliche Konflikte .....	7
	3.2 Konfliktart der Eltern .....	8
	3.3 Welche Rolle spielt das Alter des Kindes bei elterlichen Konflikten.....	10
	3.4 Wie reagieren Mädchen im Vergleich zu Jungen auf Konflikte der Eltern?.....	11
	3.5 Veranlagung und Persönlichkeit .....	11
	3.6 Wie wird die Streitsituation vom Kind eingeschätzt? .....	11
	3.7 Wie gehen Kinder mit der schwierigen Situation des elterlichen Streits um?.....	12
	3.8 Ungünstiges Elternverhalten .....	13
<b>4</b>	<b>Massnahmen – Was kann man tun? .....</b>	<b>13</b>
	4.1 Konflikte vorbeugen und Beziehungskrisen überwinden .....	15
	4.2 Ein konstruktiver Konflikt.....	16
	4.3 Die vier Konfliktfallen .....	18
	4.4 Was sagt man den Kindern?.....	20

<b>5</b>	<b>Scheidung als kritisches Lebensereignis für die gesamte Familie .....</b>	<b>21</b>
5.1	Wie schädlich ist eine Scheidung für das Kind? .	22
5.2	Sollte man dem Kind zuliebe zusammen bleiben?	24
5.3	Die Scheidungssituation meistern.....	24
<b>6</b>	<b>Weiterführende Hilfen .....</b>	<b>27</b>
6.1	Weiterführende Literatur .....	27
6.2	Weiterführende Adressen .....	28

## 1 Was Kinder brauchen

Damit sich Kinder gesund entwickeln können, ist *emotionale Stabilität* und Sicherheit von grundlegender Wichtigkeit. Mit anderen

Emotionale Stabilität und Sicherheit ist für eine gesunde Entwicklung des Kindes von grundlegender Wichtigkeit.

Worten: Kinder sollen sich in der Familie geborgen fühlen und es soll ihnen genügend *emotionale Nähe* entgegengebracht werden. Wichtig ist jedoch auch, dass sie wissen woran sie sind, dass Verhaltensweisen der Eltern vorhersehbar sind und in der Familie

eine positive Stimmung vorherrscht. Ein angenehmes Familienklima mit gleichzeitiger Vorgabe von klaren Grenzen und Abmachungen ist die Basis für eine *gesunde Entwicklung* der Kinder und Jugendlichen. Sie brauchen ein konsistentes elterliches Erziehungsverhalten mit viel Wärme, Fürsorge und klaren Grenzen.

Neben Erziehungskompetenzen spielt die Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit der Eltern eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Kinder. Müssen Kinder immer wieder elterliche Konflikte miterleben, kann nicht von einem positiven Familienklima gesprochen werden. Oft ist es dann so, dass die positive Zuneigung den Kindern gegenüber zu kurz kommt und die Erziehungskompetenzen darunter leiden. Dies hat zur Folge, dass die Kinder emotionale Unsicherheit erleben und das Risiko der Entstehung psychischer Störungen oder Auffälligkeiten zunimmt.

## 2 Streit ist nicht gleich Streit

Konflikte und Meinungsverschiedenheit gehören zum Alltag einer Partnerschaft. Wenn Konflikte positiv und konstruktiv gelöst werden, sind sie für die Partnerschaft wichtig und nützlich. In diesem Fall wird gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten gesucht, es werden neue Handlungsmöglichkeiten ausprobiert und somit der Weg bereitet, sich als Paar weiterzuentwickeln. Werden Konflikte

jedoch negativ, destruktiv ausgetragen, ist das Gegenteil der Fall, es kommt zur Abnahme der Beziehungsqualität.

## 2.1 Verschiedene Konfliktarten

Ein Streit, der *positiv konstruktiv* ausgetragen wird, ist gekennzeichnet durch eine positive Konfliktlösung und Bemühungen der Eltern den Streit zu beenden. Streiten sich Paare auf diese Weise, hat es Platz für Entschuldigungen, es werden Kompromisse eingegangen, es ist möglich, das Thema zu wechseln und den Konflikt später fortzuführen. Paare mit einer positiven Streitkultur können Humor in ein Konfliktgespräch einfließen lassen. Während des Gespräches muss nicht an der positiven Zuneigung zueinander gezweifelt werden. Ein solcher Konflikt endet im Idealfall so, dass eine Lösung gefunden wird und sich die Partner miteinander versöhnen.

Eine *destruktive Konfliktart* hingegen kennzeichnet sich durch Aggressionen zwischen den Eltern im extremen Fall in Form von Gewalt. Auch Rückzug und das Unterlassen des Versuches, den Konflikt zu lösen oder Drohungen, zum Beispiel den Partner zu verlassen, sind destruktive Formen der Konfliktführung. Meistens wird bei solchen Konflikten keine Lösung gefunden. Die Streitereien enden häufig, indem die Partner verstummen und sich zurückziehen, die Zimmertür hinter sich zugeschlagen wird oder ein Partner drohend die Wohnung verlässt.

## 2.2 Verschiedene Formen destruktiver Konfliktarten

Die Merkmale eines destruktiven Konfliktes können in zwei Arten eingeteilt werden.

- Der offen-aggressiv ausgetragene Konfliktstil ist gekennzeichnet durch Verächtlichkeit und Provokation. Die Partner verhalten sich einander gegenüber feindselig. Sie versuchen sich gegenseitig zu dominieren. Die beiden Partner beharren auf dem eigenen Standpunkt und verteidigen diesen. Dabei fallen oft abwertende Bemerkungen, und die Partner greifen sich gegenseitig an.
- Der passiv-aggressive Konfliktstil ist durch Rückzug geprägt. Die Partner versuchen, ein Streitgespräch zu vermeiden und ziehen sich zurück. Oft drücken die Partner non-verbal aus, dass sie verärgert sind oder dass sie etwas stört. Es werden jedoch auch gegenseitige Schuldzuweisungen ausgesprochen und das eigene Verhalten wird dem anderen gegenüber gerechtfertigt.

Ein *für Kinder besonders schädigendes Ausmaß* des offen-aggressiven Konfliktstils ist erreicht, wenn Eltern einander gegenüber gewalttätig werden. In der Schweiz erleben zwanzig Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens körperliche **Gewalt** in der Partnerschaft. Für die psychische Gewalt ist die Zahl doppelt so hoch.

Physische (körperliche) Gewalt umfasst beispielsweise den Partner stoßen, schlagen, an den Haaren zehren, ihm/ihr Gegenstände nachwerfen, ihn/sie einsperren oder mit Waffen bedrohen oder schädigen.

Von psychischer Gewalt spricht man, wenn Drohungen ausgesprochen werden, ein Partner diskriminiert, schwer beleidigt oder demütigend beschimpft und abgewertet wird.

### 3 Partnerschaftskonflikte und die kindliche Entwicklung

Die *emotionale Sicherheit*, welche für das Wohlergehen der Kinder sehr wichtig ist, wird durch Partnerschaftskonflikte gefährdet. Oft sind die Kinder selber darum bemüht, ihre emotionale Sicherheit oder das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, indem sie zum Beispiel versuchen, einen Streit zwischen den Eltern zu beenden. Vor allem bei immer wiederkehrenden Konflikten, welche über eine lange Zeitdauer anhalten, gerät diese innere Sicherheit ins Wanken. Solche Kinder sind permanent wachsam und befürchten, dass erneut ein Streit ausbricht. Das ist sehr stressreich, beeinträchtigt die gesunde Entwicklung der Kinder und kann zu Problemverhalten führen.

Anders ist es, wenn Eltern eine konstruktive Streitkultur pflegen. In diesem Fall, kann das Kind sich auf die Konfliktlösekompetenzen der Eltern verlassen, der Streit wirkt nicht bedrohlich und das Gefühl der emotionalen Sicherheit wird nicht beeinträchtigt.

#### 3.1 Reaktionen der Kinder auf elterliche Konflikte

Kinder, die chronischen elterlichen Konflikten ausgesetzt sind, leiden meistens unter Loyalitätskonflikten, Verwirrung, Angst und Schuldgefühlen. Das innere Gleichgewicht der Kinder wird gestört, und dies kann zu Verhaltensauffälligkeiten führen. Dabei unterscheidet man zwischen *nach innen und nach aussen gerichteten Reaktionen*. Von nach innen gerichteten Reaktionen spricht man, wenn das *Kind seine negativen Gefühle gegen sich richtet* und vor allem selber leidet, wie dies bei depressiven Gefühlen oder Ängsten der Fall ist (internalisierende Störungen). Diese Art von Verhalten birgt die Gefahr, dass Bezugspersonen oft erst spät bemerken, dass das Kind belastet ist. Zeigen die Kinder nach au-

ßen gerichtete Reaktionen (externalisierendes Verhalten), ist die Negativität gegen die Umwelt gerichtet und diese leidet vor allem. Dies ist beispielsweise der Fall bei häufig wiederkehrenden Konflikten mit anderen Kindern auf, es gibt Probleme in der Schule, die Kinder reagieren oppositionell, trotzig oder aggressiv und gehorchen weniger gut. Mit Paarkonflikten ist zudem häufig ein Rückgang der schulischen Leistungen verbunden.

Wie Kinder auf elterlichen Streit reagieren und ob sie überhaupt negativ reagieren, hängt jedoch von mehreren Faktoren ab, die im Folgenden beschrieben werden.

### 3.2 Konfliktart der Eltern

Wenn Eltern streiten, dann werden die Kinder zufällig oder bewusst Zeuge davon, worüber sich die Eltern streiten: Sie nehmen wahr, ob sie selber Gegenstand des Streites sind, ob sich die Eltern gegenseitig androhen, einander zu verlassen, und sie haben Antennen für das Ausmass der Aggressivität eines Streites. Dabei nehmen Kinder die Spannung zwischen den Eltern auch wahr, wenn ihre Eltern den Ärger oder die Aggressionen nonverbal ausdrücken.

Besonders belastend ist es für die Kinder, wenn sie selber Gegenstand der Konflikte sind oder wenn die Eltern einander gegenüber psychische oder physische Gewalt ausüben. Die emotionale Sicherheit ist in diesem Fall stark beeinträchtigt und das Risiko psychische Störungen zu entwickeln ist massiv erhöht.

#### **Destruktive Konflikte und ihre Folgen**

Elterliche Konflikte, die *offen-aggressiv* ausgetragen werden, führen bei den Kindern in der Mehrheit zu Verhaltensauffälligkeiten (Aggressionen, Impulsivität, Hyperaktivität, antisoziales Verhalten, Delinquenz).

Ist der Konfliktstil der Eltern vorwiegend *passiv-aggressiv*, entwickeln die Kinder eher Störungen, die nach innen gerichtet sind. Damit sind Depressionen und Angststörungen gemeint.

### **Konstruktive Konflikte und ihre Folgen**

Es gibt auch Konfliktstile der Eltern, welche die Entwicklung der Kinder längerfristig positiv beeinflussen.

Wird den Kindern eine *positive Streitkultur* vorgelebt, lernen sie eine wichtige Lektion fürs Leben. Auseinandersetzungen gehören zur persönlichen Entwicklung der Kinder. Verfügen die Eltern über einen konstruktiven Konfliktstil und somit über Konfliktlösekompetenzen wird den Kindern vorgelebt, dass Uneinigkeiten für beide Seiten befriedigend gelöst werden können. Die Eltern werden damit zu einem Vorbild für das soziale Handeln der Kinder in der Schule, im Training oder mit Freunden – und vor allem auch für die spätere eigene Partnerschaft.

Die Kinder lernen auch, dass sich die angespannte Situation zwischen den Eltern wieder löst. Sie vertrauen bei einem nächsten elterlichen Streit darauf, dass die Eltern eine Lösung finden, sich versöhnen werden und damit die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass alles wieder in Ordnung kommen wird. Das vermittelt ihnen emotionale Sicherheit und das Gefühl, dass die Welt berechenbar und vorhersagbar ist.

Wird ein Streit konstruktiv geführt, wird auch von den Eltern eine Entlastung erlebt. Das Belastende konnte ausgesprochen werden, man ist zufrieden, dass man gemeinsam eine Lösung gefunden hat. Diese Erfahrungen prägen das Familienklima und bilden einen förderlichen Hintergrund für die Entwicklung des Kindes. .

### 3.3 Welche Rolle spielt das Alter des Kindes bei elterlichen Konflikten

Je nach Alter haben Paarkonflikte für die Kinder eine unterschiedliche Bedeutung, und es leiden verschiedene Entwicklungs- und Lebensaspekte darunter.

Sehr junge Kinder haben zum Beispiel ein starkes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Zuneigung. Sie können noch nicht verstehen, warum sich die Eltern streiten und was genau der Konflikt zu bedeuten hat. In diesem Alter besteht die Gefährdung der Entwicklung vor allem darin, dass die Eltern durch ständige Streitereien so stark absorbiert sind, dass sie dem Baby oder Kleinkind nicht mehr die Zuneigung geben können, die sie nötig haben. Die Pubertät ist ein ganz anderer Lebensabschnitt. Es ist eine Zeit der Veränderungen, welche bei den Jugendlichen zu Verunsicherungen führen kann. Sexualität und Partnerschaft werden zu wichtigen Themen. Sind die Jugendlichen in dieser sensiblen Phase heftigen elterlichen Konflikten ausgesetzt, kann dies zusätzliche Instabilität auslösen und der nötige emotionale Halt, der auch in dieser Zeit sehr wichtig ist, kann zu Hause nicht gefunden werden. Auch beschäftigen sich die Jugendlichen nun selber mit dem Thema Partnerschaft und interessieren sich daher stärker als in anderen Phasen dafür, wie die Eltern ihre Beziehung leben. Die Vorbildfunktion der Eltern ist in dieser Phase besonders wichtig. Kinder mittleren Alters geben sich häufiger die Schuld an den elterlichen Konflikten, als dies bei Kleinkindern der Fall ist, die sich aufgrund ihres Entwicklungsstandes noch weniger Gedanken zu ihrer Schuld machen. Jugendliche können bereits differenziert abschätzen, ob und inwiefern sie Grund eines Streites sind.

### 3.4 Wie reagieren Mädchen im Vergleich zu Jungen auf Konflikte der Eltern?

Insgesamt spielt das Geschlecht des Kindes für seine Reaktionen auf elterliche Konflikte eine geringere Rolle als die Art der Konfliktaustragung (siehe oben). Damit sind die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen insgesamt eher klein. Dennoch reagieren Mädchen auf Stress in vielen Fällen häufiger mit Angststörungen und Depressionen und Jungen eher mit Problemverhalten (aggressivem, hyperaktivem und/oder antisozialem Verhalten).

Zwischen Jungen und Mädchen gibt es keine eindeutigen Unterschiede bezüglich ihrer Reaktion auf elterliche Konflikte.

### 3.5 Veranlagung und Persönlichkeit

Die Reaktionen der Kinder auf elterliche Konflikte sind zum einen von ihrer Veranlagung (z.B. Temperament) und zum anderen von Erfahrungen abhängig, die sie bis anhin in ihrem Leben gemacht hat.

Bereits Babys reagieren auf stressreiche Situationen ganz unterschiedlich. Bei vier- bis fünfjährigen Kindern wurde festgestellt, dass genetische Faktoren einen Einfluss darauf haben, wie sie unter Stress Emotionen regulieren können.

### 3.6 Wie wird die Streitsituation vom Kind eingeschätzt?

Wie stark Kinder unter den Streitereien der Eltern leiden, hängt davon ab, wie jedes einzelne Kind die Situation einschätzt und interpretiert. Man könnte auch sagen, was für Gedanken sich das Kind zum elterlichen Konflikt macht. Je nach Interpretation stellt der Streit für ein Kind eine größere oder kleinere Belastung dar.

Wenn ein Kind beispielsweise die Schuld am elterlichen Streit bei sich sucht und sich hinter sinnt, was es an seinem Verhalten ändern könnte, damit sich die Eltern wieder besser vertragen, ist dies für das Kind belastender. Anders ist es, wenn das Kind weiss, dass der Streit nichts mit ihm zu tun hat, weil dies die Eltern in einer altersgerechten Sprache erklären und auch betonen, dass sie versuchen werden eine Lösung zu finden. Solche Erklärungen führen Entlastung herbei.

### 3.7 Wie gehen Kinder mit der schwierigen Situation des elterlichen Streits um?

Die kindlichen Bewältigungsstrategien bei einem elterlichen Streit zielen darauf ab, erneut emotionale Sicherheit zu gewinnen und das persönliche Wohlbefinden wieder herzustellen. Es ist möglich, dass sich die Kinder zu diesem Zweck selber in den Streit der Eltern einmischen (indem sie beispielsweise versuchen, diesen zu schlichten) oder versuchen, die Aufmerksamkeit auf sich lenken, in der Hoffnung, dass sie den Streit beenden können.

**Günstige Strategien im Umgang mit elterlichem Streit sind z.B. Ablenkung durch ein Spiel oder ein Geschwister aufzusuchen.**

Hat ein Kind aber bereits die Erfahrung gemacht, dass die Eltern den Konflikt lösen werden, dann kann es darauf vertrauen, dass sich Mutter und Vater in absehbarer Zeit wieder versöhnen werden. Günstige Strategien mit einem elterlichen Streit um-

zugehen sind: Ablenkung durch ein Spiel oder ein Geschwisterteil aufsuchen.

Sehr ungünstig ist es, wenn Kinder während des Streites die Kinderrolle verlassen und eine Erwachsenenrolle einnehmen. Dies ist der Fall, wenn ein Kind die Verantwortung für die jüngeren Geschwister übernimmt, weil die Eltern aufgrund der Konflikte zu stark absorbiert sind. Problematisch sind häufig auch kindliche

Schlichtungsversuche, da dann die elterliche Aggression auch auf sie überspringt. Ebenfalls negativ ist, wenn ein Kind aus der Konfliktsituation fliehen muss, weil die Situation zu bedrohlich wird. Häufig verkriecht es sich dann im Zimmer.

### **3.8 Ungünstiges Elternverhalten**

Besonders nachteilig für die Eltern-Kind-Beziehung ist es, wenn ein Kind in den Streit hineingezogen wird und als Verbündete/Verbündeter ausgespielt wird oder der andere Elternteil dem Kind gegenüber schlecht gemacht wird.

Auch negative Folgen führt es nach sich, wenn die emotionale Nähe, welche sich zwischen den Eltern verringert hat, bei den Kindern gesucht wird und diese mit Zuneigung überschüttet werden.

## **4 Massnahmen – Was kann man tun?**

Auch wenn oft gestritten wird oder die Eltern getrennt sind, gibt es einige Punkte, welche maßgebend dazu beitragen, ob sich die Kinder trotz partnerschaftlicher Konflikte gesund entwickeln können (vgl. Tabelle 1):

**Tab. 1: Massnahmen bei Konflikten**

<b>Massnahmen bei Konflikten</b>	
<b>Bindung</b>	Eine stabile Beziehung zu mindestens einem Elternteil gibt dem Kind Sicherheit.
<b>Erziehung</b>	Das Kind sollte eine konsistente und positive Erziehung erleben können mit viel Liebe, Fürsorge, Strukturen und klaren Grenzen.
<b>Elterliche Kompetenzen</b>	Heftigen Konflikten können Eltern vorbeugen, indem sie über die nötigen Kompetenzen im Bereich der Kommunikation, Stressbewältigung und des Problemlösens verfügen.
<b>Familienritual</b>	Beschäftigungen, denen die Familie oder ein Teil der Familie regelmässig nachgehen. Sie sollen positive Erlebnisse gewährleisten und sind Aktivitäten, auf welche sich die Kinder verlassen können, weil diese täglich oder wöchentlich immer zur selben Zeit stattfinden: Gesellschaftsspiele am Sonntagabend oder eine abendliche Gutenacht-Geschichte.
<b>Bezugspersonen</b>	Freunde und Verwandte können die Familie entlasten, indem sie zuhören, unterstützen, einen Austausch und Gesellschaft bieten.

## 4.1 Konflikten vorbeugen und Beziehungskrisen überwinden

Die meisten Menschen wünschen sich eine zufriedene und glückliche Partnerschaft. Damit sich dieser Wunsch erfüllt, muss jedoch *Partnerschaftspflege* geleistet werden. Denn auch in der Liebe gilt: Vorbeugen ist besser als heilen! Am besten lässt man es gar nicht erst zu destruktiven Paarkonflikten kommen und kümmert sich früh genug darum, dass die Liebe nicht im Alltagsstress verkümmert.

Die wichtigsten Kompetenzen dazu sind:

- angemessene Kommunikation
- kompetente Lösung von Alltagsproblemen
- adäquate Stressbewältigung (alleine und gemeinsam als Paar)
- realistische Erwartungen an die Partnerschaft

Aber auch kleine Gesten und Alltagsgewohnheiten können einer *Negativspirale vorbeugen*. Ein gutes Partnerschaftsgefühl kann durch gemeinsame Hobbies, das Feiern von wichtigen Paarereignissen, Interesse aneinander im Alltag, Komplimente und Aufmerksamkeiten, das Wissen über Sorgen, Wünsche und Ängste des Partners usw. erhalten und erzeugt werden. Wichtig dabei ist, dass man sich *für einander Zeit* nimmt.

Niemand ist frei von Kommunikationsfehlern und das ist menschlich. Es braucht jedoch viel positives Verhalten (z.B. Lob, Komplimente, Zuwendung usw.) um negative Verhaltensweisen auszugleichen. Als Faustregel kann hierbei festgehalten werden: Auf eine negative Äusserung oder Geste sollten fünf positive folgen, so kann das Positive und Schöne überwiegen.

Diese Formel ist nicht mathematisch zu verstehen, zeigt uns jedoch, dass es einige Anstrengungen braucht, um Kommunikationsfehler zu neutralisieren.

Es gibt verschiedene Ratgeber und Broschüren, sowie Kurse, welche Wissen und Fähigkeiten zur Partnerschaftspflege vermitteln. Angaben dazu finden Sie am Ende dieser Broschüre.

### **Tipps für die Beziehungspflege**

- sich auf die Beziehung einlassen, ihr Zeit und Raum und Exklusivität geben
- Gemeinsamkeit und Wir-Gefühl aufbauen
- sich täglich immer wieder Zeichen der Liebe und Geborgenheit schenken, dem anderen deutlich machen, dass er für einen wichtig ist
- Schwächen und Stärken erkennen und bei sich und beim anderen annehmen
- als wichtigste Unterstützungsquelle für den anderen da sein, sich wirklich begegnen
- Raum für konstruktive Konflikte schaffen
- eine befriedigende Sexualität pflegen
- die Elternrolle annehmen, ohne die Partnerschaft zu vernachlässigen

## 4.2 Ein konstruktiver Konflikt

Ziel eines konstruktiven Konfliktes ist eine gemeinsame Lösungsfindung und Versöhnung. Dabei sind folgende Schritte zu beachten:

### 1. Ruhe bewahren

Der erste Schritt zu einer konstruktiven Konfliktführung ist Ruhe zu bewahren. In einem erregten Zustand ist es sehr schwierig, angemessen miteinander zu sprechen und sich an Regeln einer fairen Kommunikation zu halten.

Dabei ist es hilfreich, sich selber zu überlegen, wie man am besten diese Ruhe bewahren kann. Vielleicht wird man ruhiger, wenn man innerlich mit sich positiv spricht (Ich bleibe ganz ruhig, ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen) oder sich innerlich gute Vorsätze nimmt: „Wir wollen uns nicht unnötig verletzen und das Positive soll in der Beziehung überwiegen.“

Kehrt die Ruhe ein, ist die erste Hürde genommen. Nun fällt es leichter, sich auf einen angenehmen Kommunikationsstil zu konzentrieren.

Manchmal regt man sich über eine Situation jedoch so stark auf, dass es nicht möglich ist, sich innerhalb von ein paar Minuten zu beruhigen. In diesem Fall ist es besser, das Konfliktgespräch auf einen anderen Zeitpunkt zu verschieben.

### 2. Das Konfliktgespräch führen

Das Gespräch wird konstruktiver verlaufen, wenn ein paar **Gesprächsregeln** beachtet werden:

- Ich-Form verwenden: Sprechen Sie von sich, wie die Situation für Sie war und wie Sie die Situation erlebt haben.
- Aktiv zuhören: Hören Sie einander aktiv zu. Stellen Sie einander offene Fragen (wie? was? warum?), versuchen Sie

nachzuvollziehen, was die Situation für den Partner, die Partnerin bedeutet.

- Konkret bleiben: Umschreiben Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin möglichst genau, was Sie stört oder belastet.
- Gefühle ansprechen und annehmen: Erklären Sie, was die Situation in Ihnen ausgelöst hat, was Sie empfinden und wie so Sie traurig, ärgerlich, oder besorgt sind. Lassen Sie den Gefühlen Ihres Partners/Ihrer Partnerin Raum.
- Verständnis zeigen: Versuchen Sie, sich in die Lage des anderen zu versetzen, und teilen Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin Ihr Verständnis für die schwierige Situation mit.

### **3. Lösungssuche**

Dieser dritte Punkt kann nur erfolgreich durchgeführt werden, wenn sich die Partner bemühen, die Gesprächsregeln zu befolgen und jeder Partner sagen konnte, warum ihn oder sie die Situation beschäftigt. Nur wenn das Gespräch angemessen geführt wird, ist es möglich, gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.

Nicht immer ist es möglich, gleich auf Anhieb eine Lösung zu finden. Manchmal braucht dies Zeit.

### **4.3 Die vier Konfliktfallen**

Nachdem beschrieben wurde, was für eine konstruktive Streitkultur förderlich ist, lassen sich auch vier Verhaltensweisen beschreiben, welche sich schädlich auf einen positiven Kommunikationsstil auswirken und die vermieden werden sollten.

Tab. 2: Die vier Konfliktfallen

Die vier Konfliktfallen	
<b>Verallgemeinerungen</b>	<p><b>Keine Aussagen mit immer und nie,</b> sondern spezifizieren Sie: Gestern, am Sonntag, an meinem letzten Geburtstag.</p> <p><b>Ich-Botschaften statt Du-Botschaften:</b> Erklären Sie, wie Sie die Situation empfunden haben und nicht, was der Partner, die Partnerin falsch gemacht hat.</p> <p><b>Keine Persönlichkeitszuschreibungen:</b> Während eines Streites sollte man Aspekte, welche Sie als störend erleben, nicht auf den Charakter des Partners zurückführen.</p>
<b>Defensive Kommunikation</b>	<p><b>Keine uneinsichtige Verteidigung und Verantwortungszurückweisung:</b> Hören Sie stattdessen Ihrem Partner, Ihrer Partnerin genau zu, was sie zu sagen hat. Reagieren Sie auf die Anliegen, welche geäußert wurden und setzen Sie sich damit auseinander.</p> <p><b>Reagieren Sie nicht mit Vorwürfen und Gegenvorwürfen:</b> Fragen Sie besser noch einmal nach, was den Partner, die Partnerin stört und versuchen Sie, die Situation zu verstehen. Beschreiben Sie, was für Sie belastend ist.</p>

<b>Verächtliche Aussagen</b>	<b>Abwertung, Gemeinheiten sollen vermieden werden:</b> Es kann keine konstruktive Kommunikation stattfinden, wenn sich ein Partner über den anderen lustig macht, diesen karikiert oder klein macht. Dieses Verhalten geht immer mit Verletzungen einher.
<b>Provokationen</b>	<b>Vermeiden von Zynismus</b> in Form von Bemerkungen oder Fragen, welche man nicht beantworten kann.

#### 4.4 Was sagt man den Kindern?

Neben der Arbeit an der partnerschaftlichen Streitkultur kann im direkten Umgang mit den Kindern viel bewirkt werden.

- Pflegen Sie die Beziehung zum Kind. Wenden Sie sich ihren Kindern zu. Hören Sie hin, wenn diese Ihnen etwas zu erzählen haben.
- Ziehen Sie die Kinder nicht unnötig in den Konflikt mit ein, indem Sie diesen Negatives über den Partner erzählen oder indem das Kind gegenüber dem Partner als Druckmittel ausgespielt wird. Die Kinder fühlen sich mit beiden Elternteilen verbunden.
- Bleiben Sie weiterhin Ihren Erziehungsgrundsätzen treu, auch wenn der Streit an ihren Kräften zehrt und es nicht einfach ist, diese immer konsequent zu verfolgen.
- Führen Sie Rituale ein, Tätigkeiten, auf welche sich die Kinder verlassen können. Dies vermittelt Sicherheit im durch Konflikte durchzogenen Alltag.

### Während oder nach einem Konflikt

- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Ihre Kinder Sie genau beobachten, wenn Sie streiten und auch nonverbale Signale registrieren.
- Vermeiden Sie es insbesondere dann, vor den Kindern zu streiten, wenn das Streitthema die Kinder betrifft.
- Versuchen Sie, den Konflikt positiv zu lösen. Falls dies nicht möglich ist, dann versuchen Sie möglichst in einer neutralen Stimmung auseinanderzugehen und die Zuversicht zu äussern, dass sich eine Lösung finden wird.
- Sprechen Sie mit dem Kinder über den Streit. Lassen Sie diese nicht in Ungewissheit. Erklären Sie, wie der Streit ausgegangen ist.
- Wenn keine Lösung gefunden wurde, dann erklären Sie dem Kind, dass sich die Eltern wegen des Streits nicht gleich trennen werden, und dass Sie sich bemühen werden eine Lösung zu finden.
- Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild wie man Konflikte bespricht und bewältigt.

## 5 Scheidung als kritisches Lebensereignis für die gesamte Familie

In den meisten Fällen ist eine Scheidung für die ganze Familie ein schwerwiegendes kritisches Lebensereignis und eine erhebliche, emotionale Belastung. Insbesondere von den Kindern wird eine grosse Anpassungsleistung verlangt, da die Trennung der Eltern oft mit Veränderungen der Lebensbedingungen verbunden ist.

Diese beinhalten:

- eine Verminderung des Lebensstandards wegen eines häufig geringeren Familieneinkommens
- eine Veränderung der Familienstruktur
- eine eingeschränkte Beziehung zu einem Elternteil
- Verlust von Freunden und Verwandten aufgrund der Scheidung
- je nach Gegend Stigmatisierung (Gerede)
- bei einem Umzug: Verlust von Freunden und eine neue Schule

Zudem geht einer Scheidung oft ein jahrelanger elterlicher Konflikt voraus.

### **5.1 Wie schädlich ist eine Scheidung für das Kind?**

Bei Kindern aus Scheidungsfamilien werden gehäuft emotionale Probleme oder Verhaltensauffälligkeiten festgestellt. Dies wird auf die erhebliche Anpassungsleistung, die sie erbringen müssen, zurückgeführt aber auch die jahrelangen Konflikte, denen sie vor einer Scheidung in vielen Fällen ausgesetzt waren. Wie die Kinder reagieren, ist von denselben Faktoren abhängig, wie die Reaktion bei häufigen Konflikten. Hierbei spielen neben Alter, Geschlecht und Veranlagung, der Konfliktstil der Eltern vor, während und nach der Scheidung sowie das soziale Netz eine wichtige Rolle. Auf die Frage, in welchem Alter eine Scheidung die Entwicklung der Kinder besonders gefährdet, kann keine klare Antwort gegeben werden.

So ist zum Beispiel für Jungen die Scheidungssituation oft zusätzlich belastend, weil die Kinder nach einer Scheidung vielfach bei der Mutter leben und der Kontakt zum Vater verringert wird. Somit fehlt ihnen häufig das männliche Vorbild.

Die meisten Anpassungsprobleme werden unmittelbar nach einer Scheidung festgestellt, zwei Jahre danach sind diese meistens schon deutlich zurückgegangen und nach drei Jahren teilweise gar nicht mehr beobachtbar.

Vergleicht man Kinder, die in „intakten Familien“ aufwachsen mit Kindern aus Scheidungsfamilien und solchen aus „so genannten intakten Familien mit einem hohen Konfliktniveau“, wird deutlich, dass die Kinder aus den „intakten“ Familien mit einem hohen Konfliktniveau die stärksten Probleme aufweisen.

Es ist also nicht die Scheidung als Ereignis an sich, das den stärksten Schaden anrichtet. Viel schädigender sind andauernde, destruktive Konflikte zwischen den Eltern, denen die Kinder über längere Zeit ausgesetzt sind. Kinder sind in der Lage, sich an die Umstände nach der Scheidung anzupassen und mit der neuen Situation zurechtzukommen, so dass die Belastung und die daraus entstandenen Verhaltensauffälligkeiten mit der Zeit zurückgehen. Dies setzt jedoch voraus, dass sich die Eltern bemühen, nach der Scheidung angemessen miteinander zu kommunizieren. Dauern die Streitereien der Eltern an, kehrt die emotionale Stabilität und Sicherheit nicht zurück, welche für die kindliche Entwicklung wichtig ist.

**Ständige, destruktive Konflikte zwischen den Eltern sind problematischer für die Entwicklung der Kinder als die Scheidung selbst.**

## 5.2 Sollte man dem Kind zuliebe zusammen bleiben?

Den Kindern zuliebe zusammen zu bleiben, wenn die Partnerschaft nicht mehr funktioniert, bringt dem Kind keine Vorteile, außer das Paar bemüht sich (z.B. mittels Paartherapie) eine befriedigende Partnerschaftsqualität wieder herzustellen.

Eine unglückliche Partnerschaft der Eltern bildet den Nährboden für ein ungünstiges Familienklima, negative Eltern-Kind-Beziehungen, ungünstiges Erziehungsverhalten und gesundheitliche Probleme aller Familienmitglieder. Eine negative Partnerschaft ist psychisch und physisch schädlich für alle.

Entsprechend sollten sich die Eltern, sich und ihren Kindern zuliebe, um eine *Verbesserung der Partnerschaftsqualität* bemühen. Im Falle aussichtsloser Versuche kann eine Scheidung für alle eine bessere Lösung sein, als chronische Negativität im Alltag.

## 5.3 Die Scheidungssituation meistern

Die Strukturen in einer Scheidungssituation sind komplex und als Eltern befindet man sich selber mittendrin. Deshalb ist es oft nicht einfach, den Überblick zu bewahren, die eigenen negativen Gefühle zu bewältigen und gleichzeitig das Wohlergehen der Kinder zu gewährleisten.

### Was den Kindern hilft

Grundsätzlich können die gleichen Punkte beachtet werden, wie bei den Konfliktgesprächen (siehe oben). Hinzu kommt, dass die Kinder in der Scheidungssituation oder kurz nach der Trennung sich in einer Situation befinden, welche eine starke Verunsicherung auslösen kann. Die Kinder müssen mit dem Verlust eines Elternteils umgehen, sich möglicherweise an eine neue Wohnung,

Freunde oder Schule anpassen und in der Regel sind sie ganz einfach traurig und zerrissen, weil die Eltern nicht mehr zusammen sind.

In dieser Phase sollte besonders darauf acht gegeben werden, dass das Kind emotionale Sicherheit, Nähe und Verständnis erfahren kann:

- Erklären Sie den Kindern in einer altersgerechten Sprache, wie es weiter geht. Die Kinder sollen erfahren, was sie erwartet.
- Wenden Sie sich dem einzelnen Kind zu, wenn es traurig ist. Unterstützen Sie es im Umgang mit seinen schwierigen Gefühlen. Sie können die Kinder fragen, was ihnen helfen würde und sie dann im Umgang mit den Gefühlen unterstützen. Zeigen Sie dem Kind, dass Sie es verstehen.

Auf diese Weise können Eltern den Kindern in der Scheidungssituation Halt geben.

Um sich während der Gespräche mit den Kindern voll und ganz auf diese einzulassen zu können, ist es wichtig, dass man eigene Ängste, Sorgen und Traurigkeit beiseite legen kann. Ein grundlegender Punkt im Umgang mit Kindern in einer Scheidungssituation ist also die Fähigkeit der Eltern, das eigene Stresserleben und die eigenen negative Gefühle regulieren zu können, damit sie sich auf die Kinder einlassen können.

**Die Fähigkeit der Eltern, eigene, negative Gefühle zu regulieren ist entscheidend für einen hilfreichen Umgang mit den Kindern.**

Dies ist sehr anspruchsvoll und gelingt nicht immer. Vielleicht brauchen die Eltern in dieser Phase daher häufig auch Unterstützung von außen (Freunden, Verwandten, Therapeuten).

Eine Scheidungs- oder Trennungssituation ist in den meisten Fällen eine ***grosse Herausforderung für alle Familienmitglieder***. Oft fehlt die nötige Kraft oder das Know-How, um in Eigeninitiative zu überlegen, was hilft und was verbessert werden könnte. In dieser Situation findet man Unterstützung bei Kinder- und Jugendpsychologen oder Familienberatungsstellen, welche Mütter und Väter individuell beraten und im Umgang mit den Kindern unterstützen oder Bewältigungsgruppen bis hin zu Therapien für die Kinder anbieten. Gerade diese Gruppentrainings und Kurse, die speziell für Kinder oder Eltern in Scheidungssituationen entwickelt wurden und ihnen helfen, diesen schwierigen Übergang zu meistern, können sehr sinnvoll sein und Entlastung und Perspektive bringen.

## 6 Weiterführende Hilfen

### 6.1 Weiterführende Literatur

- Bodenmann, G. (2004). *Stress und Partnerschaft: Gemeinsam den Alltag bewältigen*. (4. Auflage). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2005). *Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen und bewältigen* (2. Auflage). Bern: Huber.
- Engl, J. & Thurmayer, F. (1996). *Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*. Freiburg: Herder.
- Gottman, J. M. (1995). *Glücklich verheiratet?* München: Heyme.
- Lang, J. (2003). *Wertschätzen und Abwerten – Vitamin und Virus einer Paarbeziehung*. Berlin: Uni-Edition.
- Largo, R. & Czernin, M. (2007). *Glückliche Scheidungskindertrennungen und wie Kinder damit fertig werden. ?*: Piper.
- Notarius, C. & Markman, H. J. (1995). *Wir können uns doch verstehen. Paare lernen mit Differenzen leben*. Reinbek: Rowohlt.
- Rumo-Jungo, A & Pichonnaz, P. (2006). *Kinder und Scheidung*. Zürich: Schultheiss.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1999). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare*. (2. Auflage). Berlin: Springer.
- Tillmetz, E. & Themessl, P. (2004). *Eltern werden - Partner bleiben. Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs*. München: Kösel-Verlag.

## 6.2 Weiterführende Adressen

### **Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich**

Dr. Kathrin Widmer

Dr. Irina Kammerer

Attenhoferstrasse 9

8032 Zürich

Tel.: 044 634 52 93

[www.pz.uzh.ch](http://www.pz.uzh.ch)

### **Weitere hilfreiche Links**

#### **Angebote zur Partnerschaftspflege**

[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)

[www.akademie-fuer-paare-und-familien.ch](http://www.akademie-fuer-paare-und-familien.ch)

[www.pz.uzh.ch](http://www.pz.uzh.ch)

#### **Angebote für Eltern und Kinder in Scheidung**

[www.pz.uzh.ch](http://www.pz.uzh.ch)

[www.ajb.zh.ch](http://www.ajb.zh.ch)

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

#### **Therapeutensuche**

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)