

# „Diese eine Frage entschärft jeden Konflikt“

Stress und Streitereien bringen viele Eltern an ihre Grenzen. Sieben Expertinnen und Experten wissen, wie man mehr Harmonie in den Familienalltag bringt

Von Maja Sommerhalder

**W**ie gehen wir bei all dem Alltagsstress trotzdem gut mit unseren Kindern um? Diese Frage stellen sich wohl die meisten Eltern immer wieder. Und immer wieder tauchen neue Schwierigkeiten und Hürden im Umgang miteinander auf. Was sich Mütter und Väter dann oft wünschen: eine (möglichst) einfache Lösung für komplexe Probleme. Die gibt es nicht immer – aber manchmal eben doch. Sieben Expertinnen und Experten verraten, was ihnen selbst mit ihren Kindern am meisten geholfen hat.



© privat

## Einen Familienrat einführen

„Was läuft gerade rund und was eckig? Was finde ich an jedem Familienmitglied gut? Was wünsche ich mir? Wie möchte ich das Wochenende gestalten?“

Jeweils am Samstagmorgen beantworten meine beiden Kinder, meine Frau und ich diese Fragen – bei unserem Familienrat. Diesen haben wir vor zwei Jahren ins Leben gerufen und ich kann nur empfehlen, eine solche Feedbackrunde auf Augenhöhe zu führen. Jeder fühlt sich ernst genommen und hat die Möglichkeit, seine Freuden und Sorgen loszuwerden – im stressigen Alltag geht das ja schnell unter.

Für uns hat es sich bewährt, Konflikte anzusprechen, wenn man nicht gerade in einer Streitsituation ist. Die Kinder können es dann besser annehmen. Wichtig dabei: Gefühle aus der Ich-Perspektive zu formulieren. Also: ‚Ich mache mir Sorgen, dass unser Haustier zu wenig Futter bekommt‘ statt: ‚Nie fütterst du unser Haustier.‘

Übrigens ist es auch für uns Eltern wertvoll, eine ehrliche Rückmeldung zu erhalten. So erinnerten mich meine Kinder neulich daran, dass ich im Streit öfter mal laut werde. Das möchte ich nun ändern.“

Hannes Bielas ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie -psychotherapie. Er und seine Frau betreiben eine Praxis in Berlin-Treptow. Bielas hat zwei Kinder und lebt in Berlin.



© Ulla Richter

## Die richtigen Fragen stellen

„Eine Stunde lang war die Terrassentür sauber. Dann habe ich einmal kurz weggeguckt – und meine Tageskinder hatten sie einen Meter hoch mit Babycreme eingeschmiert.“

In solchen Situationen schießen blitzartig Bewertungen in den Kopf, wie: Die machen das absichtlich, um mich zu ärgern! Oder: Die testen ihre Grenzen! Dann schimpfen wir und stellen fest: Das macht das Verhalten eher schlimmer.

Also atmete ich tief durch und stellte mir diese eine Frage, die jeden Konflikt sofort entschärft: Warum würden die besten aller Kinder so etwas tun?

Diese Frage nimmt die Energie des Vorwurfs raus. Stattdessen hilft sie Eltern, mit Neugierde zu reagieren. Denn viele Streitereien beruhen auf Missverständnissen. Kinder wollen die Erwachsenen mit ihrem Verhalten nicht zur Weißglut bringen. Sie haben andere Gründe.

Indem man unbefangen nachfragt, erhält man oft überraschende Antworten. Wichtig dabei ist aber, die richtigen Fragen zu stellen: Fragen wie ‚Warum habt ihr bloß die Fenster mit Babycreme beschmiert?‘ führen nicht zum Ziel. In solchen Warum-Fragen steckt oft ein Vorwurf und Kinder haben dafür feine Antennen.

Stattdessen fragte ich meine Tageskinder, ob sie mir helfen wollten, die Fenster zu putzen. Die Freude war groß, dass ich das erkannt hatte. Und ebenso groß war die Motivation, das Fenster gemeinsam mit richtigem Reinigungsmittel nachzusäubern, damit wir wieder rausgucken konnten. Danach war ihnen klar: Babycreme klebt zu doll, das machen wir nicht noch mal. Ziel erreicht, ohne ein einziges böses Wort.“

Ulla Richter arbeitet als Familienberaterin bei Familylab Deutschland. Daneben hält sie Vorträge und bietet Coachings an „für Mütter, die nicht durchdrehen wollen“. Richter hat ein Kind und lebt in Düsseldorf.



© PR/sebastianwagnerstudio

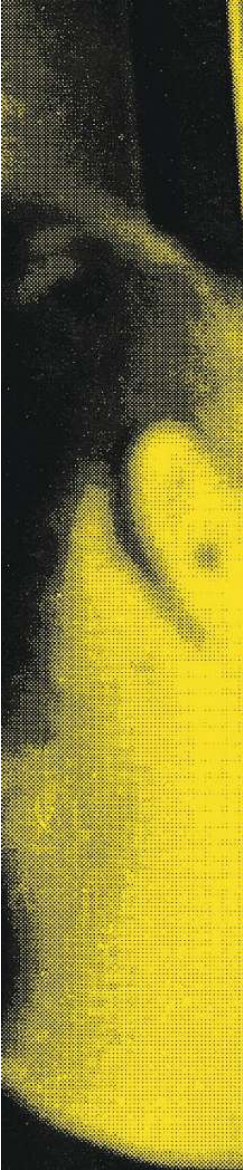
## Die richtigen Worte finden

„Ich saß vor Kurzem beim Skifahren in einer Gondel, zusammen mit einem Vater und seinem etwa zehnjährigen Sohn. Der Sohn fragte, ob die beiden eine bestimmte Strecke fahren könnten, worauf der Vater antwortete: ‚Nein, das kannst du nicht.‘ Der Sohn sah ziemlich bedröpelt aus dem Fenster.“

Eltern sagen leider viel zu oft: ‚Das kannst du nicht.‘ Das wirkt dann wie in Stein gemeißelt und unveränderbar. Das kleine Wort ‚noch‘ wirkt hier Wunder. Es zeigt das Potenzial auf, in das sich ein Kind entwickeln kann.

Laut der US-amerikanischen Psychologin Carol Dweck eröffnet ‚The Power of Yet‘, also die Kraft des ‚noch nicht‘, Kindern einen Weg in ihre Zukunft. Es gibt ihnen das Gefühl, sich auf einer Lernkurve und nicht in einer Sackgasse zu befinden.“

Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich.





© privat

### Vorbild sein statt schimpfen

„Ich begleite unterschiedliche Familien, doch es zeigt sich immer wieder ein zentraler Zusammenhang: Die Entwicklung und das Verhalten von Kindern sind eng verknüpft mit dem, was sie in ihrem familiären, medialen und gesellschaftlichen Umfeld erleben, beobachten und vorgelebt bekommen.

Hier ein Beispiel: Die siebenjährige Frieda sitzt am Tisch und malt mit ihren Buntstiften. Ihre Mutter kommt gerade von der Arbeit, wirkt müde, bemerkt jedoch, dass ein Glas Wasser umgekippt ist. Der Tisch ist nass und der Malblock voller Wasserflecken. Frieda schaut erschrocken zu ihrer Mutter auf und entschuldigt sich. Doch die Mutter atmet kurz durch und sagt ruhig: ‚Das kann passieren. Wir machen das zusammen sauber.‘ Sie holt ein Tuch, wischt das Wasser auf und rettet, was noch zu retten ist.

Ein paar Tage später spielt Frieda mit ihrer kleinen Cousine Sina. Die Cousine stößt aus Versehen einen Becher mit Saft um. Alle schauen auf Frieda. Und Frieda sagt fast wortwörtlich wie ihre Mutter: ‚Das kann passieren. Wir machen das zusammen sauber.‘ Dann holt sie ein Tuch.

Hier zeigt sich: Frieda hat nicht nur Worte übernommen – sie hat auch die Haltung ihrer Mutter verinnerlicht. Sie hat gelernt, mit Fehlern ruhig, hilfsbereit und respektvoll umzugehen, weil ihre Mutter es ihr vorgelebt hat. Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Sind sie sich dessen bewusst, verändert sich das gemeinsame Zusammenleben erheblich zum Positiven.

Kinder lernen also nicht durch Ermahnungen, sondern durch Beobachtung. Das beobachte ich auch in meiner Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie.“

*Gundula Göbel ist als Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin, Familien- und Paartherapeutin, Traumatherapeutin und Spieltherapeutin tätig. Sie hat zwei erwachsene Kinder und lebt bei Hamburg.*



© PR

### Beschreiben statt fragen

„Warum machst du das?‘ Diese Frage erleben Kinder oft als versteckten Vorwurf. Hilfreicher ist es, zu beschreiben, zu begrenzen und den nächsten Schritt zu sagen. Also statt ‚Warum trödelst du schon wieder?‘ oder ‚Jetzt zieh dich endlich an!‘ eher: ‚Du sitzt noch in deinem Schlafanzug auf dem Teppich und spielst. Wir müssen in zehn Minuten los.‘ Das klingt zunächst unspektakulär, macht im Familienalltag aber oft einen großen Unterschied.

Viele Kinder reagieren auf Druck, Vorwürfe oder dauernde Fragen nicht mit Kooperation, sondern mit Widerstand, Rückzug oder noch mehr Langsamkeit. Wenn Eltern erst einmal ruhig beschreiben, was gerade ist, fühlt sich das Kind weniger kritisiert. Das Nervensystem beruhigt sich und es kann dann besser mitmachen.

Der große Fehler im Alltag ist aus meiner Sicht, dass Erwachsene zu schnell bewerten, ständig erklären oder gar moralisch aufladen. Beschreibung schafft Orientierung und das ist oft der kürzeste Weg zu echter Kooperation.“

*Anke Ballmann ist Psychologin, Pädagogin, Experte für gewaltfreie Pädagogik und Autorin. Gemeinsam mit Claudija Stolz hat sie das Buch „Die Krippenlüge“ veröffentlicht.*



© Mark Garner/captivation.de

### Verstehen, wie Kinder ticken

„Viele Eltern erleben Momente, in denen das Verhalten ihres Kindes wie eine bewusste Provokation wirkt. Bei jüngeren Kindern können sie jedoch immer davon ausgehen, dass ihr Kind sie nicht gezielt ärgern will.

Erst etwa ab dem vierten Lebensjahr entwickeln Kinder die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel. Damit beginnen sie zu verstehen, dass andere Menschen eigene Gedanken, Gefühle und Absichten haben, die sich von den eigenen unterscheiden. Vorher fehlt Kindern dieses Wissen weitgehend. Sie handeln aus Neugier, Impulsivität oder Frust, aber nicht, um gezielt eine Reaktion bei anderen auszulösen.

Für Eltern kann diese Einordnung sehr entlastend sein. Der Gedanke ‚Das macht mein Kind nicht, um mich zu ärgern‘ hilft, das Verhalten des Kindes weniger persönlich zu nehmen. Viele Alltagssituationen wirken dadurch weniger konfrontativ und lassen sich mit mehr innerer Ruhe begleiten.“

*Danielle Graf schreibt zusammen mit Katja Seide den Blog „Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“. Ihre bindungsorientierte Erziehungsratgeber standen auf der Spiegel-Bestsellerliste. Die Autorin, Podcasterin und Rechtsökonomin ist Mutter von zwei Kindern.*



© Paul Träger

### Auf Teamarbeit setzen

„Das Wichtigste in der Erziehung ist ein gemeinsamer Konsens darüber, wie Eltern ihr Kind erziehen möchten. Wenn etwa beide ihr Kind bindungsorientiert begleiten wollen, braucht es ganz konkret die Übereinkunft und gemeinsame Werte. Dadurch entstehen weniger Erziehungskonflikte, weil beide die gleiche Haltung haben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Zusammenarbeit in stressigen Situationen, also das sogenannte dyadische Coping, etwa bei einem Wutanfall des Kindes. Ist die Zusammenarbeit zugewandt, mit einer bedachten Kommunikation und unterstützend? Oder eher belehrend, mit Schuldzuweisungen und nicht unterstützend?

Je besser die Zusammenarbeit, also die Teamarbeit der Eltern, desto besser funktioniert es auch mit den Kindern.“

*Marga Bielesch unterstützt in ihrer Arbeit als Paartherapeutin, Autorin und Dozentin seit vielen Jahren Paare, Familien und Fachpersonen dabei, bindungsstärkende Beziehungen zu entwickeln. Bielesch führt eine Praxis in Weimar und hat drei Kinder.*