

Warum kaufe ich alle Geschenke ein? Warum hilfst du nicht beim Baumschmücken? Das Kind ist krank, kümmerst du dich! Nein, du! Können wir mal ohne deine Eltern feiern? Ich will Fondue an Heiligabend! Ich Kartoffelsalat! – Es gibt viele Gründe sich zu streiten, vor und an Weihnachten vermutlich noch ein paar mehr. Manchmal sind es kleine Wortgefechte, manchmal sind sie schnell beendet, manchmal eskalieren sie in einem lautstarken Streit. Und manchmal stehen Kinder dazwischen und fragen mit großen Augen: Trennt ihr euch jetzt? Spätestens dann haben die Eltern wieder mal ein schlechtes Gewissen und nehmen sich vor, nie mehr vor den Kindern zu streiten.

Abgesehen davon, dass es sehr schwer ist, das durchzuhalten, ist es auch grundfalsch, sagt Guy Bodenmann, Professor für Psychologie an der Universität Zürich und Paartherapeut. In seinem Buch „Streitet euch! Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken“ vergleicht er das Verdecken von Konflikten mit dem Gefühl, das man hat, wenn man bei Freunden eingeladen ist und spürt, dass was nicht stimmt. Man ahnt nur, dass das Gastgeberpaar sich vorher gestritten hat. Sie wirkt gestresst, er hat ein aufgesetztes Lachen, beide gehen sich aus dem Weg. Ein Konflikt liegt in der Luft, der nicht offen ausgetragen wird. Als Gast hält man das aus, man spricht es nicht weiter an, macht gute Miene zum bösen Spiel und geht nach dem Essen wieder nach Hause. Aber was ist, wenn das Kind von bösen Ahnungen verfolgt wird und sich abends im Bett ängstlich ausmalt, dass die Eltern sich nicht mehr lieb haben und sich demnächst trennen werden?

Gerade Eltern, die zwar Konflikte haben, aber darauf achten, sie nicht vor den Kindern auszutragen, unterschätzen, wie sehr sich das auf die Kinder auswirkt. „Während Eltern, die verbal-aggressiv streiten, sich der negativen Folgen für die Kinder durchaus bewusst sind, meinen Eltern, die zu verdeckter Konfliktaustragung neigen, dass sie weniger Schaden anrichten“, sagt Bodenmann im Gespräch. „Sie denken, dass das Kind nichts mitbekommt. Da täuschen sie sich. Kinder sind wie Seismographen, sie bekommen Spannungen immer mit. So wissen wir aus Studien, dass offen wie verdeckt ausgetragene dysfunktionale Konflikte die Kinder gleichermaßen belasten.“

Tatsächlich wirkt sich Streit sehr oft negativ auf die Kinder aus. „Wenn sie beobachten, dass der elterliche Streit eskaliert, die Eltern schreiend, weinend oder gewalttätig auseinandergelassen, verstört sie dies. Sie grübeln noch lange darüber nach, fragen sich, ob sie Schuld dran haben, ob sich die Eltern womöglich trennen werden. Schlafstörungen, Ängste und chronischer Stress können die Folge sein.“ Verbal-aggressive Konflikte führen laut Bodenmann zu einer starken physiologischen Erregung der Kinder. Verdeckte Konflikte, die vermeidend, schwellend oder passiv-aggressiv ausgetragen werden, würden dagegen von den Kindern eher atmosphärisch wahrgenommen. „Sie realisieren, dass dicke Luft herrscht, können es jedoch nicht einordnen, was bei ihnen Stress und Unsicherheit auslöst.“ Das kann langfristige Folgen haben, die vielfältig sind. „Zum einen lernen sie anhand der elterlichen Verhaltensmodelle, wie sie später in ihrer eigenen Beziehung streiten werden, zum anderen steht destruktives Streiten der Eltern im Zusammenhang mit kindlichen Auffälligkeiten“, erläutert der Psychologe. Kinder können dabei ganz unterschiedlich auf die für sie belastenden Konflikte reagieren. Manche werden nervös, andere wirken zunehmend verunsichert und trauen sich nicht mehr, ihre Meinung zu sagen, aus Angst, dass sich daran ein weiterer Streit entzünden könnte, an dem sie schuld sind. Manche Kinder werden aggressiv gegenüber Familienmitgliedern oder anderen Kindern oder zeigen durch Einnässen, dass sie mit der Situation zu Hause nicht mehr umgehen können.

Streiten, aber richtig

Wenn es Konflikte zwischen den Eltern gibt, belastet das oft die Kinder. Sie fühlen sich schuldig. Gar nicht zu streiten kann aber auch keine Lösung sein.

Von Anke Schipp

Eltern sollten also nicht laut streiten. Aber streiten sollen sie. Wie soll das gehen? Der Schlüssel heißt: konstruktives Streiten. Dazu gehört laut Bodenmann zum einen, dass Störendes, das einen nachhaltig beschäftigt, nicht unter den Teppich gekehrt wird. Konstruktives Streiten umfasst stattdessen drei Haupt-

aspekte. Erstens: den Mut zu haben, dem anderen zu widersprechen und die eigene Sichtweise mitzuteilen. Zweitens: konkretes Verhalten oder konkrete Situationen zu kritisieren und nicht die Person des Partners oder der Partnerin. Drittens: sich emotional selbst zu öffnen, das heißt, dem anderen mitzuteilen, wie man

sich fühlt und warum einen etwas stört am Partner.

Viele kennen das aus Erziehungsratgebern: Wenn ein Konflikt auftritt und man das Kind für etwas kritisiert, sollte man nicht rumschreien, keine Vorwürfe machen, die auf die Person generell abzielen, und Formulierungen wie „das ist wieder typisch“ oder „immer bist du so und so“ vermeiden. Stattdessen ist es besser, Ich-Botschaften zu senden, denn sie verhindern, dass sich der Konfliktpartner angegriffen fühlt.

Dabei geht es nicht nur darum, dass Kinder durch „falsches“ Streiten psychische oder körperliche Symptome entwickeln. Eine gute Streitkultur hat einen nachhaltigen Effekt auf die Kinder. „Wenn die Kinder mitbekommen, dass ein Konflikt zwar virulent verlaufen kann, die Eltern jedoch am Ende zu einer einvernehmlichen Lösung kommen und sich wieder vertragen, motiviert sie dies, Störendes ebenfalls häufiger anzusprechen und Kompromissbereitschaft zu entwickeln“, sagt Bodenmann. „Selbst wenn Eltern es nicht optimal angehen, sind sie Vorbilder dafür, dass Konflikte zu Beziehungen dazugehören und nicht immer nur Harmonie herrschen kann. Und die Eltern können ungünstig verlaufene Konfliktgespräche mit den Kindern nachbesprechen.“ Diese emotionale Selbstöffnung der Eltern sei zudem die beste Schulung in emotionaler Intelligenz, sagt Bodenmann.

Aber was ist, wenn die Konflikte zwischen den Eltern immer wieder eskalieren? „Ärger und Wut sind schnell aufkeimende Emotionen. Dahinter verbergen

Elternstreit setzt bei Kindern ein Gedankenkarussell in Gang.
Illustration Nina Simon

sich meist jedoch tiefer liegende Gefühle, um die es wirklich geht. Man fühlt sich nicht gesehen, benachteiligt, vernachlässigt, nicht fair behandelt, nicht wertgeschätzt.“ Vielleicht haben manche auch Angst, dass die Beziehung demnächst in die Brüche geht oder sich der Partner oder die Partnerin trennt. Bodenmann rät dazu, die Gefühle hinter der Wut zu erspüren und diese dem anderen mitzuteilen. „Das ist der Schlüssel zu einem konstruktiven Streit.“

Wichtig, so der Psychologe, sei es, ein Nachkonfliktgespräch zu führen. „Es ist eine Chance zur Reparatur. Nicht immer gelingt es, konstruktiv zu bleiben. Stress, starke Emotionen, Müdigkeit, wunde Punkte können dazu führen, dass man stark emotionalisiert reagiert, Dinge sagt, die einem später leidtun.“ Mit dem Nachkonfliktgespräch könne man das klären, sich entschuldigen und versöhnen. „Den Kindern gegenüber kann man verdeutlichen, dass das nicht eben gut gelaufen ist, dass das jedoch nicht den Untergang bedeutet und man vieles wieder einrenken kann.“

Gerade an Feiertagen wie Weihnachten ist die Gefahr besonders groß, dass es zu Streit kommt. Man verbringt mehr Zeit zusammen, es gibt also zwangsläufig mehr Gelegenheiten, sich zu streiten. Hinzu kommt, dass es besonders für arbeitende Eltern eine besonders stressige Zeit ist, in der die Vorbereitungen für Weihnachten nebenbei erledigt werden. Das einst besinnliche Fest werde immer mehr zu einem Hochstressmoment, sagt Bodenmann. Und viele seien froh, wenn dieser wieder vorbei ist. „Unter Stress ist man verschlossen oder gereizt und dünnhäutig. Dies führt häufiger zu Konflikten und dazu, dass diese negativ verlaufen.“

Welche Tipps hat der Psychologe, damit es ein „friedliches Fest“ wird? Man sollte versuchen, bereits vor Weihnachten zu entschleunigen, rät Bodenmann. Dazu brauche es eine umsichtige Planung und Organisation und die Verschiebung unwichtiger Termine auf danach. Die Eltern könnten sich im Vorfeld absprechen, wie sie das Fest gestalten wollen, welche Erwartungen sie hätten und wie man es mit Einladungen handhabt. „So steigen die Chancen auf friedliche Weihnachten.“

Das Buch „Streitet Euch! Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken“ von Guy Bodenmann ist im Patmos Verlag erschienen. 200 Seiten, 22 Euro.

