

Streiten will gelernt sein

Liebe Eltern,

die Zeiten, während der langanhaltenden Corona Pandemie sind sicherlich nicht immer rosig, trotz jeder Menge guter Spielideen ihrer Kinder und langen Atem ihrerseits. Es kann auch nicht immer alles harmonieren, weder im Familienalltag noch im Berufsleben. Richtiges Streiten fällt auch deshalb vielen schwer, weil wir es nie richtig gelernt haben. Im Gegenteil, schon in der Kindheit wurde uns vermittelt, dass Auseinandersetzungen etwas Schlechtes sind.

Kindern wird das Streiten verboten und sie werden manchmal zu Unrecht dafür bestraft. Dabei bietet sich schon bei Kindern die Chance, ihnen konstruktives Streiten zu vermitteln.

Hier können Sie 10 Tipps lesen, wie Sie eine gesunde Streitkultur mit Kindern oder auch Partnern leben können:

Richtig streiten – 10 Tipps

1. 4 – Augen Gespräch

Keiner möchte vor anderen bloß gestellt werden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Gespräch unter vier Augen zu führen. Auch kann man seine Mitmenschen emotional belasten, besonders Kinder, wenn man sich immer vor ihnen streitet.

2. Zuhören

Auch wenn es nicht leicht fällt, sollten Sie versuchen, der anderen Person zuzuhören. Also sie nicht unterbrechen, sondern ausreden lassen.

3. Du - Sätze vermeiden

Sätze, die mit Du beginnen, sind Anklage Sätze. Der Streitpartner fühlt sich sofort beschuldigt und die Emotionen kochen noch schneller hoch, was zu einem schwierigeren Gespräch führt.

4. Ich - Sätze verwenden

Mit Ich - Sätzen sollten Sie dem Gegenüber vermitteln, was Sie fühlen, z.B. „Ich habe mich sehr geärgert, dass ...“ Oft ist dem anderen gar nicht bewusst, was er z. B. durch eine Aussage oder eine Handlung ausgelöst hat. Das Kommunizieren der eigenen Gefühle kann dem Gegenüber die Augen öffnen und damit die Basis für ein konstruktives Streitgespräch geben.

5. Mit Lob beginnen

Beginnen Sie den Streit mit einem Lob und erst dann teilen Sie mit, was Sie stört, z.B. „Ich bewundere deinen Mut, wütend macht mich ...“

6. Beleidigungen vermeiden

Bei einem heftigen Streit kommen beleidigende Worte schnell über die Lippen. Aber genau solche Beschimpfungen lassen kein „richtiges“ Streiten zu. Im Gegenteil, damit wird der Streit auf eine dekonstruktive Ebene verlagert. Deshalb wählen Sie Ihre



Worte mit Bedacht und vermeiden Sie Beleidigungen. Diese können sehr schnell eine stabile Beziehung zerstören.

7. Vergangenheit ruhen lassen

In einer Auseinandersetzung wird häufig Vergangenes wiederholt und für die eigene Argumentation verwendet. Dieses Aufwärmen vergangener Fehler ist alles andere als förderlich für die Lösungsfindung. In einem Streit sollten Sie möglichst auf die aktuelle Situation eingehen.

8. Zeit nehmen

Ein Streit sollte nie zwischen Tür und Angel ausgetragen werden. Auch wenn es in den wenigsten Fällen möglich ist, so lässt sich der Zeitpunkt eines Streitgesprächs manchmal planen.

9. Sich in die Lage des anderen hineinversetzen

Versuchen Sie, sich in deren Lage zu versetzen. Das gilt aber nicht nur bei unberechtigten Vorwürfen, sondern generell für jede Auseinandersetzung. Denn oft hilft es, die Perspektive zu wechseln, um sich bewusst zu machen, dass auch die andere Person aus ihrer Sicht durchaus recht hat.

10. Lösung bzw. Kompromiss anbieten

Im besten Fall laufen Auseinandersetzungen auf eine für beide Seiten zufriedenstellende Lösung hinaus. Das Anbieten eines Lösungsvorschlags trägt zu einem konstruktiven Streitgespräch bei.

Mit diesen Tipps sollte eine konstruktive Streitkultur gelingen, natürlich vorausgesetzt, dass alle Beteiligten daran interessiert sind.

Hier folgend noch ein paar besondere Tipps bei Geschwisterstreit:

Nicht vergleichen

Kinder nicht vergleichen, auch wenn es ganz automatisch passiert. Wirklich wichtig ist, dass niemals vor den Kindern zu machen. Sätze wie: „X ist viel früher gelaufen!“, oder „Bei Y mussten wir nie zu Lehrergesprächen!“ sind Gift für jede gesunde Geschwisterbeziehung.

Mama / Papa Zeit

Jedem Kind eine Mama oder Papa Zeit schenken. Egal in welchem Alter, tut es gut ab und an mal Papa oder Mama nur für sich allein zu haben. Wichtig ist, sich wirklich Zeit für das Kind zu nehmen. Dinge zu unternehmen, die dem Kind Freude machen (Eis essen, Bude bauen im Wald, Fahrrad fahren, ...)

Belohnungsglas

Ein Belohnungsglas anschaffen. Immer wenn die Geschwister besonders gut miteinander aufräumen, sich gegenseitig helfen und unterstützen, eine Murmel ins Glas geben. Wenn das Glas voll ist, gibt's einen tollen und besonderen Ausflug als Familie.

Familienstammtisch



KINDERLAND - Sachsen e. V.

Familienstammtische verbinden auch. Wenn alle Familienmitglieder gleichberechtigt mitbestimmen dürfen, wohin der nächste Ausflug geht oder was am Wochenende geplant ist. Auch der Wochenplan bzgl. Essenswünschen kann hier prima besprochen werden.

Familienregeln

Regeln aufstellen: Jedes Kind darf auch Spielzeug haben, was wirklich nur ihm gehört und bei dem das andere Kind fragen muss, wenn er es benutzen möchte.

Viel Freude bei der Umsetzung!

Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung oder Suchen Sie Rat oder Hilfe?

Dann rufen Sie uns an oder wenden sich per E-Mail an uns:

KINDERLAND-Sachsen e.V.

Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland

03586 - 78 90 78

jhz.eibau@kinderland-sachsen.de

Mit besten Grüßen

Carolin Fischer