

Liebe Eltern,

nun haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Übungen zum Thema Geschwisterstreit bzw. Streit unter Freunden zu durchlaufen und Tipps und Tricks im kompetenten Umgang damit zu erlernen.

Es kann hilfreich sein, sich erst die Problemsituation genau anzuschauen, bevor man nach Lösungsmöglichkeiten sucht.

Rufen Sie sich dazu typische Streitsituationen Ihres Kindes mit Freunden bzw. Ihrer Kinder untereinander ins Gedächtnis.

- In welchen Situationen kommt es zum Streit?
- Wie provozieren sich die Kinder? – Es geht nicht darum, einen Schuldigen zu suchen. Häufig bekommt man den Anfang eines Streits zwischen Kindern nicht vollständig mit.
- Wie reagieren die Kinder?
- Wie endet der Streit, wenn Sie dazwischengehen?
- Wie endet der Streit, wenn Sie nicht dazwischengehen? Schaffen es die Kinder selbst, sich wieder zu vertragen? Wenn ja: Wie machen sie das?

Halten Sie Ihre Gedanken dazu fest.

Nachdem Sie sich typische Streitsituationen Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder noch einmal ins Gedächtnis gerufen haben, geht es nun um erste Lösungsansätze.

Überlegen Sie, ob Sie allen Kindern ähnlich viel positive Aufmerksamkeit zukommen lassen und was am ehesten auf Sie zutrifft.

- Ja, meistens schon.
- Mal ja, mal nein.
- Nein, nicht oft genug.

In der Tat ist es manchmal schwer, allen Kindern ähnlich viel positive Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

Gelingt einem dies, so kann man einen der häufigsten Streitgründe für Kinder vermeiden. Denn gerade die sogenannten „Problemkinder“ fühlen sich häufig aufgrund des negativen Feedbacks benachteiligt und lassen ihren Ärger an dem Kind aus, auf das sie eifersüchtig sind.

Andersherum kann sich auch das „unauffälligere“ Kind zurückgesetzt fühlen, weil das „Problemkind“ so oft im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

In den folgenden Übungen bekommen Sie Tipps, wie Sie auch dem „Problemkind“ genügend positive Aufmerksamkeit zukommen lassen können.

Wie häufig kommt es vor, dass Sie die (Geschwister-)Kinder bzw. befreundete Kinder miteinander vergleichen?

- Selten
- Hin und wieder
- Häufiger

Es ist wichtig, mit Vergleichen zwischen Kindern sensibel umzugehen. Ein Kind sollte im Vergleich nicht abgewertet werden. Gegen einen positiven Wettbewerb unter Kindern ist aber nichts einzuwenden, zum Beispiel, wenn man ein Kind anspricht, ein Sportabzeichen zu machen, das auch seine Freunde erhalten haben. Wichtig ist, dem Kind das Gefühl zu geben, dass es das gesteckte Ziel, zum Beispiel das Sportabzeichen, auf jeden Fall erreichen kann.

Außerdem ist es hilfreich, wenn jedes Kind etwas hat, worin es gut ist, wofür es gelobt wird und worauf es stolz sein kann.

Es ist empfehlenswert, sich als Eltern immer wieder ehrlich zu fragen, ob man es schafft, einen positiven Wettbewerb zwischen den Kindern herzustellen oder ob man ein Kind abwertet, zum Beispiel, indem man es ärgerlich auf das bessere Benehmen des anderen Kindes hinweist.

### Schenken Sie jedem Kind sein eigenes Reich

Für ein Kind, das sich häufig mit anderen Kindern streitet, kann ein „eigenes Reich“ sehr wichtig sein. In diesem „Reich“ kann es über alles schalten und walten wie es will, ohne dass es ständig mit anderen aneckt oder sich mit anderen messen muss.

Wenn zum Beispiel zwischen Geschwisterkindern große Leistungsunterschiede in der Schule oder im Sport bestehen, kann es für die Persönlichkeitsentwicklung des „schwächeren“ Kindes förderlich sein, nicht in dieselbe Schule oder in denselben Verein wie das „stärkere“ Geschwisterkind zu gehen. Befindet sich das Kind nicht ständig im direkten Vergleich, kann es seinen eigenen Weg gehen und mehr Selbstbewusstsein entwickeln.

Ähnlich verhält es sich, wenn ein Geschwisterkind sozial geschickter und beliebter ist. Spielen die Geschwister mit einem befreundeten Kind zusammen, kann es passieren, dass das sozial geschicktere Kind den Freund / die Freundin stark für sich einnimmt und das sozial „schwächere“ Kind ausschließt. In solchen Fällen ist es ratsam, darauf zu achten, dass jedes Kind seine eigenen Spielkameraden hat.

### Widmen Sie sich Ihrem „Problemkind“

Auch wenn Sie das Gefühl haben, sich Ihrem „Problemkind“ ohnehin schon zu viel zu widmen, kann es dem Kind an positiver Aufmerksamkeit mangeln. Dies kann sich belastend auf das Verhältnis zwischen den Eltern und dem Kind auswirken.

Wenn Sie das Gefühl haben, zu wenig Zeit mit Ihrem „Problemkind“ zu verbringen, könnten gemeinsame Aktivitäten weiterhelfen. Unternehmen Sie etwas mit Ihrem Kind alleine, und lassen Sie ihm Ihre ungeteilte, positive Aufmerksamkeit zukommen! Häufig kommen sich Eltern und Kinder dadurch wieder näher, und nicht selten entwickeln sich während gemeinsamer Aktivitäten auch Gespräche über die Gefühle und Probleme des Kindes. Das Kind kann über eine gute Beziehung zu den Eltern ein positives Selbstwertgefühl entwickeln.

Was könnten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind unternehmen?

Halten Sie Ihre Ideen schriftlich fest. Überlegen Sie auch, wie Sie Ihre Ideen in den Alltag integrieren können.

## Entspannen Sie sich

Immer wieder haben wir in den vorangegangenen Übungen anklingen lassen, dass es helfen kann, bei Streitereien unter Kindern möglichst entspannt zu bleiben.

Das ist natürlich leicht gesagt und schwer umgesetzt!

Wie gut gelingt es Ihnen für gewöhnlich, selbst entspannt zu bleiben, wenn sich Ihr Kind streitet / sich Ihre Kinder streiten?

Wenn es Ihnen gelingt, selbst entspannt zu bleiben, wenn sich Ihr Kind streitet bzw. wenn sich Ihre Kinder streiten ist dies eine sehr nützliche Fähigkeit, denn streitende Kinder können eine große Belastung für die Nerven sein.

Damit haben Sie bereits viel für Ihre eigene Gemütslage getan. Auch auf die streitenden Kinder kann sich eine gelassene Grundhaltung der Eltern positiv auswirken.

Falls es Ihnen nicht so gut gelingt – hier ein paar Tipps und Tricks, wie man sich schnell beruhigen kann:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lehnen Sie sich entspannt zurück. Schließen Sie die Augen. Reiben Sie die Handflächen schnell aneinander, bis sie warm werden. Legen Sie dann Ihre warmen Handflächen auf Ihre geschlossenen Augenlider. Bleiben Sie so für ein bis zwei Minuten sitzen.
- Stellen Sie sich gerade hin. Strecken Sie den rechten Arm waagrecht von sich und sammeln in ihm alle Stressgedanken. Dann lassen Sie den Arm mit einem großen Seufzer fallen. Stellen Sie sich vor, wie der gesammelte Stress aus Ihrem Arm zu Boden fällt. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm. Zum Abschluss strecken Sie beide Arme so weit es geht nach oben. Dann beugen Sie sich etwas nach vorne und lassen beide Arme fallen und ausschwingen. Malen Sie sich aus, wie der gesamte Stress aus Ihren Armen purzelt und Ihren Körper verlässt.

Auch ein proaktiver Umgang mit der Situation ist meistens sehr hilfreich:

- Auch, wenn Ihnen gar nicht danach zumute ist: Richten Sie Ihren Oberkörper auf, entspannen Sie die Schultern, halten den Kopf aufrecht und lächeln Sie. Denn ebenso, wie Ihre Stimmung Einfluss auf Ihre Körperhaltung hat, kann umgekehrt auch Ihre Körperhaltung Ihre Stimmung beeinflussen! Probieren Sie es einmal aus.
- Sprechen Sie innerlich mit sich: „Ich bleibe ruhig. Ich werde jetzt auf die streitenden Kinder eingehen, ohne mich dabei aufzuregen“. Wenn es Ihnen gelingt, ausschließlich positiv zu sich zu sprechen, werden Sie auch entspannt bleiben. Sehen Sie es als ein Experiment an.
- Wenn Sie sehr wütend sind, kann es helfen, sich voll und ganz auf eine andere Tätigkeit zu konzentrieren (zum Beispiel einen spannenden Artikel lesen). Achten Sie darauf, wie schnell ein Gefühl der Erleichterung aufkommt.

Wie immer gilt: Freuen Sie sich an dem, was geklappt hat, und bauen Sie diese Stärken mit der Zeit immer weiter aus.

Regelmäßige Entspannungsübungen können Ihnen helfen, grundsätzlich zu mehr innerer Gelassenheit zu finden. Sie lernen außerdem, sich schneller zu entspannen, wenn es nötig ist.

## Suchen Sie gemeinsam mit den Kindern nach Lösungen

Haben Sie schon einmal versucht, mit den Kindern über einen Streit zu sprechen?

Kinder können davon profitieren, wenn man mit ihnen alleine oder auch gemeinsam über die Streitsituation spricht. Natürlich hängt der Verlauf dieser Gespräche vom Alter der Kinder ab. Sehr kleinen Kindern kann man aber bereits die Gefühle des anderen nahe bringen (zum Beispiel: „Tom wollte auch mit deinem Eimer spielen.“).

Je älter die Kinder sind, desto mehr kann man ihnen die Gesprächsführung überlassen und nur noch moderierend eingreifen. So sollte man darauf achten, dass sich die Kinder gegenseitig ausreden lassen und jedes Kind die Ausgangssituation aus seiner Sicht darstellen darf. Die Kinder sollten sich nicht gegenseitig beschimpfen. Schließlich kann man den Kindern helfen, zu einer gemeinsamen Lösung zu finden. Jedes Kind sollte dazu Vorschläge machen dürfen.

Auch wenn sich die Erfolge solcher Gespräche manchmal erst Jahre später zeigen, helfen Sie Ihren Kindern, mit Auseinandersetzungen kompetent umzugehen. Von dieser Fähigkeit wird Ihr Kind / werden Ihre Kinder das ganze Leben profitieren!

## Achten Sie auf Ihre Gesprächsführung

In dieser Übung finden Sie Formulierungsvorschläge für Gespräche mit Kindern über Streitfälle.

Berücksichtigen Sie dabei das Alter der Kinder.

### 1. Situation aufklären:

Es geht darum, die verschiedenen Interessenlagen der Kinder zu verstehen. Dafür eignen sich am besten ganz direkte Fragen: „Was willst/wolltest du?“

Auf gegenseitige Beschuldigungen sollte man am besten nicht eingehen oder sie abrechnen: „Mich interessiert nicht, was der andere getan hat, sondern was du willst/wolltest.“

### 2. Lösung finden:

Ziel ist, die Kinder darin zu unterstützen, nach eigenen Lösungen zu suchen. Hierfür eignen sich Fragen, wie zum Beispiel: „Was hättest du stattdessen tun können?“, „Wie hättet ihr das Problem auch lösen können?“

Ermuntern Sie Ihre Kinder, die gefundene Lösung beim nächsten Mal auszuprobieren: „Toll, dass dir so eine gute Idee eingefallen ist! Beim nächsten Mal kannst du ja probieren, sie umzusetzen. Wenn du es schaffst, ist das sicher ein gutes Gefühl für dich!“

### 3. Streit beenden:

Der Streit soll so beendet werden, dass alle Beteiligten einander verzeihen können und/oder zu einer Einigung gelangen. Hier kann man Kinder beispielsweise mit folgenden Fragen unterstützen: „Willst du dich entschuldigen?“, „Was hast du dir überlegt, wie du deinem Gegenüber zeigen kannst, dass dir dein Verhalten leid tut?“, „Wie könnt ihr euch einigen?“

*(Hinweis: Wenn Sie möchten, können Sie die Formulierungsvorschläge für „Gespräche über Streitigkeiten“ ausdrucken. )*

### Stellen Sie Familienregeln auf

Um Streitigkeiten in der Familie zu reduzieren oder abzumildern, können auch Familienregeln weiterhelfen.

Es ist darauf zu achten, dass es sich dabei um konkrete Verhaltensanweisungen handelt.

Zum Beispiel:

„Wir brüllen uns nicht an.“

„Wir lassen den anderen ausreden.“

„Wir nehmen dem anderen nicht einfach etwas weg, ohne vorher zu fragen“.

Wichtig ist, dass sich wirklich alle – also auch die Eltern – an die Familienregeln halten!

Welche Regeln könnten in Ihrer Familie helfen, Streitigkeiten zu vermeiden bzw. abzumildern? – Dazu kann es nützen, sich noch einmal die Übung „Machen Sie sich die typischen Streitsituationen klar“ anzuschauen. Dort haben Sie festgehalten, wie die Streitigkeiten Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder typischerweise ablaufen. Halten Sie die drei wichtigsten Familienregeln schriftlich fest.

Achten Sie darauf, dass Sie die Regeln konkret formulieren und diffuse Aufforderungen, wie zum Beispiel „Seid lieb zueinander!“, vermeiden.

### Handeln Sie klar und konsequent

Ein klares und konsequentes Elternverhalten kann bei Streitigkeiten unter Kindern sehr hilfreich sein.

Wie gut gelingt es Ihnen in der Regel, auf einen Streit unter Kindern klar und konsequent zu reagieren?

Folgende Tipps können im Umgang mit streitenden Kindern weiterhelfen:

- Denken Sie lösungsorientiert. Versuchen Sie, Ihre Energie auf die Lösung der Streitsituation zu verwenden, anstatt sich zu ärgern, dass die Kinder überhaupt streiten.
- Verzichten Sie darauf, einen Schuldigen zu suchen. Ob man dabei war oder nicht – nur selten bekommt man alle Streit anfänge zwischen Kindern vollständig mit.
- Lassen Sie sich im Streit nicht auf Diskussionen mit den Kindern ein. Geben Sie Kindern nicht den Raum zum Petzen. Über den Streit kann später gesprochen werden, wenn sich alle beruhigt haben.
- Handeln Sie klar und konsequent. Wenn Sie sich für eine Reaktion entschieden haben, dann führen Sie diese Handlung ohne Zögern zu Ende (zum Beispiel den umstrittenen Gegenstand an sich zu nehmen).

### Fördern Sie die Geschwister- bzw. Freundschaftsbeziehung

Vielleicht geht es Ihnen auch so: Ständig muss man eine Lösung für Streitereien zwischen den Kindern finden. Verstehen sich die Kinder dann ausnahmsweise einmal gut, widmet man sich erleichtert seinen eigenen Beschäftigungen.

Das ist nur zu verständlich. Dennoch ist zeitnahes Lob sehr wichtig, wenn sich die Kinder häufig streiten und man sie zu einem friedlicheren Miteinander motivieren möchte. Es lohnt sich daher, die Kinder konsequent und zeitnah zu loben, sobald sie einen guten Umgang miteinander gefunden haben, und sei es auch nur für kurze Dauer. Die Kinder werden viel motivierter sein, miteinander auszukommen, wenn sie sich von den Eltern positiv bestätigt fühlen.

Überlegen Sie einmal folgendes:

- Wann hat Ihr Kind das letzte Mal einvernehmlich mit einem anderen Kind bzw. mit seinem Geschwisterkind gespielt? Wann hat es sich das letzte Mal kooperativ verhalten? Haben Sie Ihr Kind dafür gelobt?
- Über welche positiven sozialen Eigenschaften verfügt Ihr Kind grundsätzlich? Schenken Sie Ihrem Kind dafür Anerkennung?

Halten Sie Ihre Gedanken schriftlich fest.

### Fördern Sie Ihre eigenen Beziehungen

Wie der Titel schon sagt, möchten wir Sie in dieser Übung ermuntern, nicht nur bei Ihren Kindern, sondern auch in Ihren eigenen Freundschafts-, Bekannten-, Verwandten- und Partnerschaftsbeziehungen eine gute Streitkultur zu fördern.

Wie leicht fällt es Ihnen, Ihre Bedürfnisse offen zu vertreten, auch wenn sie von denen Ihres Gegenübers abweichen (zum Beispiel: Sie brauchen Ihre Ruhe, Ihr Gegenüber würde aber gerne etwas mit Ihnen unternehmen)?

Wenn es Ihnen tendenziell eher schwerfällt, offen Ihre Bedürfnisse zu vertreten, wenn sie von denen Ihres Gegenübers abweichen, geht es Ihnen so wie vielen Menschen. Es ist wirklich manchmal nicht leicht, seine Bedürfnisse auszusprechen und zu ihnen zu stehen. Oft ist die Befürchtung zu groß, die eigenen Bedürfnisse könnten vom Gegenüber missbilligt werden.

Dennoch gibt es letztendlich keine Alternative: Für die eigene Zufriedenheit ist man selbst verantwortlich. Keiner kann einem diese Aufgabe abnehmen. Das Gute ist: Man kann es lernen.

Versuchen Sie immer wieder, auf Ihre eigenen Wünsche zu achten, diese ernst zu nehmen und Ihrem Gegenüber mitzuteilen.

Zum Beispiel: Wenn Sie das Bedürfnis haben, sich wieder etwas mehr Zeit für sich oder ein Hobby zu nehmen, sprechen Sie diesen Wunsch Ihrem Partner gegenüber an. Suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung.

Es ist meistens hilfreich, die eigenen Bedürfnisse in einem ruhigen Ton anzusprechen. Verteidigen Sie sich nicht schon im Vornhinein, sondern geben Sie dem anderen die Möglichkeit, frei zu reagieren.

Und nun andersherum gefragt:

Wie leicht fällt es Ihnen, ruhig zu reagieren, wenn Ihr Gegenüber Ihnen Bedürfnisse mitteilt, die von Ihren eigenen abweichen (zum Beispiel: Ihr Gegenüber braucht seine Ruhe, Sie aber würden gerne etwas mit ihm unternehmen)?

Für eine gut funktionierende Beziehung ist der gegenseitige Austausch wichtig. Vielleicht können Sie es ja mal wie ein Experiment ansehen: Versuchen Sie, bei nächster Gelegenheit gelassen zu reagieren und ohne Streit von Ihren Gefühlen zu berichten.

Natürlich ist dies leichter gesagt als getan. Wenn Sie es beim nächsten Mal nur ein bisschen besser geschafft haben, können Sie stolz auf sich sein.

Wenn Sie mit einem Beziehungspartner eine Auseinandersetzung haben, fallen Sie ihm eher häufig oder eher selten ins Wort?

Bei einer Auseinandersetzung fallen Sie Ihrem Gegenüber eher häufig ins Wort? Das ist nicht ungewöhnlich, denn wenn viele Emotionen im Spiel sind, kann man sich oft nur schwer bremsen. Dabei ist das gegenseitige Ausreden wichtig, denn häufig stellt man im Nachhinein fest, dass der Streit nur entstanden ist, weil der Austausch zu kurz gekommen ist. Und der Austausch kommt unter anderem dann zu kurz, wenn man den anderen unterbricht, weil man bereits zu wissen meint, was er zu sagen hat.

Es lohnt sich daher, immer wieder zu versuchen, auch im Streit den anderen anzuhören. Achten Sie darauf, wenn Sie es geschafft haben.

Und nun die letzte Frage:

Wenn Sie mit einem Beziehungspartner eine Auseinandersetzung haben, wie leicht/schwer fällt es Ihnen, auf den anderen zuzugehen und selbst Lösungen vorzuschlagen?

Wenn es Ihnen eher schwerfällt, im Streit auf den anderen zuzugehen und Lösungen anzubieten: Das geht vielen Menschen so.

Vielleicht können Sie in Zukunft mehr darauf achten, das Ziel einer gemeinsamen Lösung nicht aus den Augen zu verlieren. Freuen Sie sich dabei über jeden Fortschritt, den Sie gemacht haben!

**Achten Sie auf Ereignisse, bei denen Konflikte vorhersehbar sind**

Bestimmt kennen Sie auch Situationen, die für Ihr Kind schwer zu ertragen sind und in Folge derer es häufig zu Streitereien kommt.

Je besser man diese Situationen als Eltern vorhersieht, desto leichter kann man Streitereien vorbeugen.

Wenn das Kind zum Beispiel in der Schule einen Misserfolg erlebt hat, könnte es an diesem Tag vermutlich leichter passieren, dass es sich mit anderen streitet. Wenn man darauf vorbereitet ist, kann man besser auf das Kind eingehen, zum Beispiel ihm ein gutes Gefühl vermitteln und ihm seinen eigenen Raum geben.

Wenn das Geschwisterkind / der Freund aufgrund eines Erfolgs oder eines Ereignisses, wie zum Beispiel seines Geburtstages, im Mittelpunkt steht und das andere Kind eifersüchtig ist, könnte es ebenfalls schnell zu einem Streit kommen. Wenn man um diese Situation weiß, kann man dem eifersüchtigen Kind helfen, die Situation besser zu ertragen, zum Beispiel, indem man vorher mit ihm darüber spricht.

Fallen Ihnen typische Situationen ein, die für Ihr Kind schwer aushaltbar sind und in denen es dadurch häufiger zu Streitereien mit anderen Kindern kommt?  
Halten Sie Ihre Überlegungen schriftlich fest.

Halten Sie auch fest, wie Sie Ihrem Kind helfen können, damit es gar nicht zu einem Konflikt kommt.