



familylife KIDS

Eltern stark machen

PEACEMAKER UND ANDERE KINDER

Unsere Mittlere wurde in der dritten Klasse von ihren Mitschülern zur Peacemakerin gewählt. Die Aufgabe passte zu ihr und sie kann heute noch gut vermitteln. Wenig später kam die große Schwester genervt aus der Schule. Sie hatte im Turnunterricht Streit mit einem Mitschüler. Darauf meinte unsere kleine Peacemakerin: Du hättest ihn halt verhauen sollen.

Im Zusammenleben entstehen Konflikte; wir alle streiten ab und zu. Und doch ticke ich da ein bisschen anders. Ich mag es nicht, wenn meine Kinder miteinander streiten. Denn das kollidiert mit meiner Wunschvorstellung von Familie. Meine Kinder sollen sich lieben, immer füreinander da sein, keine lauten Worte brauchen und ganz sicher nie aufeinander losgehen. Idylle pur. Nicht eine Familie, die wir kennen, ist so. Wir auch nicht. Unsere Kinderstreiten regelmäßig in allen Kombinationen und über alles Mögliche. Und ich? Ich lerne, immer besser damit umzugehen.

Ich habe Abschied von meinem allzu romantischen Familienbild genommen und meine imaginäre Schiedsrichter-Pfeife weggeworfen. Ich habe aufgehört, jederzeit, sofort und ungefragt in ihre Konflikte einzugreifen. Das gelingt natürlich nicht immer. Manchmal bin ich müde oder habe den Kopf zu voll. Dann würge ich einen Streit meiner Kinder auch einfach mal wie folgt ab: "Heute nicht, hier nicht. Wenn ihr unbedingt streiten möchtet, dann macht ihr das in euren Zimmern, nicht hier am Esstisch. Stopp. Wir können später darüber sprechen." Das ist nicht ideal, aber in dem Moment müssen die Kinder meine Grenzen akzeptieren.

Aber ab und zu mische ich mich bewusst in gewisse Konflikte ein. Ein Konflikt ist tatsächlich auch eine Chance, die Verbundenheit und Intimität untereinander zu stärken. Sie lernen dadurch, ihre Konflikte selbst zu lösen. Idealerweise läuft das so ab:

1. Ich mische mich ein, wenn die Emotionen meiner Kinder noch nicht durch die Decke gegangen sind. Kleine Anzeichen für einen sich anbahnenden Streit sind geballte Fäuste oder zusammengezogene Augenbrauen.
2. Ich lasse jeden seine Sicht der Dinge erzählen. Ich spiegle einfühlsam, was ich gehört habe und bewerte dabei ihre Gefühle nicht.
3. Ich helfe ihnen, Gefühle zu benennen und frage: "Bist du frustriert, traurig oder enttäuscht?" So lernen sie, sich positiv und sozial angemessen auszudrücken.
4. "Es ist ok, was du fühlst, aber nicht ok, wenn du dich so verhältst." Ich setze ihrem Verhalten Grenzen und helfe ihnen, ihre Wünsche oder Ziele zu formulieren: "Was wolltest du?" oder "Was hättest du gebraucht?" Anschließend suchen wir gemeinsam nach konfliktfreien Wegen, das Gewünschte zu erreichen. Wenn wir zwei oder drei Alternativen haben, lasse ich das Kind eine auswählen und überlege mit ihm, wie sich sein Gegenüber dabei fühlen würde oder was zu unseren Familienregeln passt.

Mein Fazit ist: Kinder schätzen es, wenn sie an diese Punkte erinnert werden. Dranbleiben lohnt sich und Peacemaker zu werden, ist lebenslanger Prozess.

* Eingreifen im Notfall: Wenn ein Kind zu Schaden kommt, müssen wir natürlich einschreiten.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wird in eurer Familie gestritten? Oder ist das ein Tabu? Was macht es mit dir, wenn deine Kinder streiten? Wie reagierst du? Versuche, in den nächsten Tagen einen Konflikt als Chance zu sehen und mit Hilfe des obigen Schemas aktiv mitzugestalten.

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard.

Zusammen haben sie drei Töchter im Alter von 9 bis 20 Jahren. Sie arbeitet bei FAMILYLIFE und verantwortet dort die Ehe- und Elternkurse

Weitere Artikel: familylife.de/kids