

special//eltern.

# Zoffen erlaubt!

Wie Streiten mit den Eltern gelingen kann

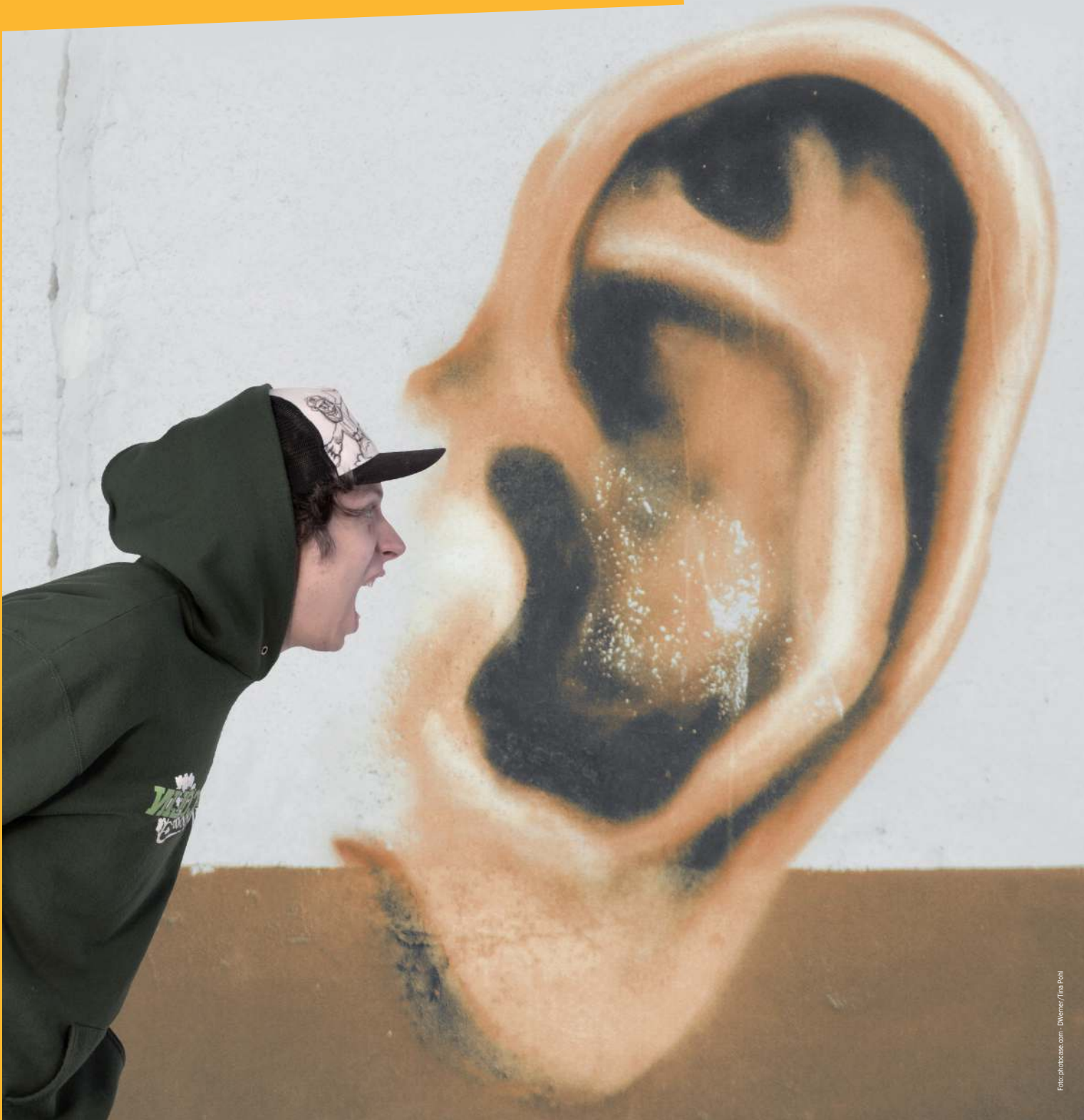


Foto: photocase.com - DWerner/Tina Pohl



## Fliegen zwischen dir und deinen Eltern manchmal so richtig die Fetzen? Willkommen im Club! Keine Familie schafft es ohne Streit. Allerdings kann man dabei Dinge gut und weniger gut machen – hier einige Tipps, damit's besser wird

Wenn Streiten schlecht verläuft, entsteht Frust, man geht auf Abstand und Beziehungen leiden. Andererseits kann ein guter Streit dazu führen, dass man sich besser kennen lernt, zu einer guten Lösung findet und die Beziehung noch besser wird. Streiten muss also nicht automatisch schlecht sein. Die Frage ist eher, was man daraus macht! Gutes Streiten kann man lernen – und das startet meistens in unserem Kopf:

### Die richtige Einstellung

Sam hat Stress mit seinen Eltern. Die Stimmung ist im Keller und Sam denkt sich: »Die haben eh keine Ahnung vom Ganzen.« Als sein Vater ihn später am Abend auf das Thema anspricht, sagt Sam nur »Ihr blickt doch eh nichts« und haut in sein Zimmer ab ... Ähnlich geht es Jonas, der schon morgens mit seinen Eltern Streit hatte. Im Laufe des Tages denkt Jonas aber: »Eigentlich kann man mit Mama und Papa ja ganz gut reden.« Als seine Mutter dann abends den Streit anspricht, unterhalten sie sich in Ruhe über alles ...

Wie wir uns in einem Streit verhalten, ist stark von unserem Denken abhängig. Was und wie wir denken, ist daher extrem wichtig, wenn es ums Streiten geht. Du kannst dir das wie einen Kreislauf vorstellen: Wenn du etwas Negatives denkst, z.B. »Meine Eltern wollen mich sowieso nicht verstehen«, wirst du dich entsprechend mies fühlen und du wirst dich auch so verhalten. Du wirst bei einem Streit in nullkommanix auf der Palme sein oder heulend aus dem Zimmer laufen.

### Gutes denken

Andersherum funktioniert es aber genauso: Wenn du etwas Positives denkst, z.B. »Meine Eltern werden mir zuhören, was ich zu sagen habe«, wirst du dich ganz anders fühlen und dich auch anders verhalten. Schätzungsweise wirst du bei einem Streit ruhiger bleiben und nicht gleich die Wände hochgehen. Wie ein Streit verläuft, hat also viel mit unserem Kopf zu tun: Starten wir hier mit einer miesen Haltung, kommt am Ende selten etwas Gutes dabei raus. Nur wer mit einer positiven Einstellung an die Sache geht, kann auch mit einem guten Ergebnis rechnen. Das zu bedenken, ist extrem wichtig für gutes Streiten! Versuche daher eine positive Haltung zu gewinnen – gegenüber dir selbst, aber auch gegenüber deinen Eltern. Sprich gute Dinge über dich und deine Eltern aus und versuche negative Gedanken durch gute zu ersetzen!

### Klein anfangen

Eine positive Einstellung garantiert zwar nicht, dass ein Streit automatisch gut verläuft, aber sie bietet eine super Grundlage. Wichtig ist außerdem, dass du dir und deinen Eltern Zeit gibst, das Streiten zu lernen. Fang dafür am besten erst bei einem Punkt an und versuch, nicht alle Tipps gleichzeitig umzusetzen. Einen Schritt nach dem anderen. So kannst du auch besser erkennen, wo Dinge schon gut laufen und wo manches noch verbessert werden kann. Überleg dir nach einem Streit zum Beispiel:

- Was lief gut?
- Was lief schlecht?
- Was hätte man besser nicht gesagt?
- Wo habe ich mich richtig verhalten?
- Woran möchte ich arbeiten?

### Gesprächsregeln beachten

Gutes Streiten hat viel mit guten Gesprächsregeln zu tun. Ziel ist dabei nicht, den eigenen Wunsch durchzuboxen, sondern ein gutes Gespräch zu führen, ein Gespräch, bei dem jeder seine Meinung äußern darf und zu Wort kommt und man einander zuhört. Ein guter Streit bedeutet also nicht zwangsläufig, dass am Ende dein Wunsch erfüllt wird oder deine Eltern alles genau so sehen wie du. Nein: Ein guter Streit bedeutet vielmehr, dass du es geschafft hast, auf gute Weise deine Gefühle und Gedanken rüberzubringen und, dass ihr euch gegenseitig respektvoll angehört habt! Hier einige Gesprächsregeln, die dabei helfen können.

### Vor dem Gespräch

- Bitte Gott um Hilfe, deinen Teil zu einer positiven Auseinandersetzung beizutragen.
- Achte darauf, dass deine Eltern Zeit haben. In Eile streitet es sich immer schlecht.
- Hab eine positive Einstellung gegenüber dir und deinen Eltern. Erwarte nicht, dass es sowieso nicht klappt, sondern ihr Schritt für Schritt lernt, gut miteinander zu streiten.

### Im Gespräch

- Verwende Ich-Sätze wie »Ich habe mich ... gefühlt«, »Ich wünsche mir ...«. Das macht klar, dass es hier um deine Gefühle und Gedanken geht und außerdem vermeidest du damit, deinen Eltern nur Vorwürfe und Anschuldigungen an den Kopf zu knallen.
- Vermeide Verallgemeinerungen wie »immer« oder »nie«.
- Formuliere konkret: Um welche Situation geht es, was meinst du genau, was ist dein Anliegen? Rede nicht um den heißen Brei, sag deutlich, was du denkst und fühlst.
- Bleib dabei ruhig und sprich in einem angemessenen Ton. Aggression, Trotz oder Rumgejammere führt selten zum erwünschten Ergebnis.
- Versuche nicht nur negative Dinge zu äußern. Versuche auch Positives zu sehen und deinen Eltern mal ein Lob auszudrücken.
- Lass deine Eltern auch zu Wort kommen und ihre Sichtweise erklären. Lass sie ausreden. Unterbrich nicht, renn nicht aus dem Zimmer.
- Wenn du etwas nicht verstehst, frag nach. Bitte deine Eltern, dir Dinge zu erklären.
- Respektiere deine Eltern – auch wenn du ihre Entscheidungen nicht immer verstehst.

### Nach dem Gespräch

- Sei nicht frustriert, wenn nicht alles auf Anhieb klappt.
- Versuch zu sehen, was gut gelaufen ist. Manchmal sind die Schritte sehr klein und man muss genau hinschauen. Überleg dir: Was war an dem Streit positiv? Was lief schon ganz gut?
- Überleg dir auch: Was hätte besser sein können? Was möchtest du das nächste Mal anders machen? Sind Dinge offen geblieben, wo du noch mal nachfragen möchtest?
- Wollt ihr vielleicht gemeinsam Regeln für das nächste Mal aufstellen?

### Weiterüben

Wie bereits gesagt, spielen unsere Gedanken und Gefühle beim Streiten eine wichtige Rolle. Aber da

durchzusteigen ist gar nicht so einfach. Hier ist eine Übung, die dir vielleicht helfen kann, an deine Gedanken und Gefühle besser ranzukommen.

### 1. Meine Gedankenwelt

Überleg dir: Welche Einstellung habe ich gegenüber mir selbst und meinen Eltern? Wie denke ich meistens über sie und mich? Erinnerung dich an den Kreislauf: Negative Gedanken bewirken negative Gefühle und negatives Verhalten – und darauf bekommt man meist negatives Feedback. Versuche, negative Gedanken durch positive zu ersetzen und positive Gedanken gegenüber dir und deinen Eltern einzuüben. Die folgende Liste kann dabei helfen. Ergänze, was dir einfällt. Vielleicht wird es dir schwer fallen, positive Gedanken zu formulieren, denn das will geübt sein. Bitte Gott um Hilfe, dir zu zeigen, wie ER über dich und deine Eltern denkt.

### Negative Beispiele ...

- a) Beim nächsten Streit raste ich sicher wieder aus.
- b) Meine Eltern haben keine Ahnung, wie es mir geht.
- c) Immer, wenn ich was will, hören sie gar nicht zu.

---



---



---

### ... in positive Beispiele umwandeln

- a) Beim nächsten Streit werde ich ruhig bleiben.
- b) Ich werde meinen Eltern ehrlich sagen, wie es mir geht.
- c) Meine Eltern werden mir zuhören.

---



---



---

### 2. Mein nächster Schritt

Geh alle Tipps und Gesprächsregeln nochmal durch und überleg dir, welche davon du gerne ausprobieren und umsetzen möchtest.

Beim nächsten Mal möchte ich diesen Tipp/diese Regel besser beachten:

---



---

Versuche dann nach eurem nächsten Streit zu prüfen, wie gut es dir gelungen ist. Freu dich über kleine Schritte in die richtige Richtung und denk dran: das Ganze beruht auf deiner Entscheidung und Freiwilligkeit! Niemand kann dich oder deine Eltern zum guten Streiten zwingen – das muss jeder selbst entscheiden. Es bringt nichts, stur irgendwelche Regeln einhalten zu wollen – Einstellung ist die halbe Miete!

**Text\_Julia Obergfell streitet nicht gern – aber wenn dann »richtig«.**