

FAMILIENSTREIT

## Wenn Eltern "Ich will" sagen

Lilly will ohne ihre Mutter nicht einschlafen. Aber die Mutter braucht am Abend Zeit für sich. Jetzt lernt sie, den Konflikt mit ihrer Tochter auszutragen.

von Parvin Sadigh | 20. November 2012 - 10:58 Uhr



© dpa

Eltern sollten Streit nicht vermeiden, sondern als Chance sehen.

Lilly\* muss endlich alleine einschlafen. Denn schon beim Zähneputzen hat Andrea\* Angst davor, was gleich kommt. Mindestens eine dreiviertel Stunde liegt sie Abend für Abend neben ihrer fünfjährigen Tochter im Bett. "Das macht mich ganz rappelig. Ich brauche dringend ein wenig Zeit für mich, ohne Kind." Das Rappelige wird manchmal zu Wut. "Neulich hab ich mit der Faust aufs Kissen geschlagen, so sauer war ich. Lilly hat geweint. Ich will so nicht sein", sagt Andrea.

## ENDLICH RICHTIG STREITEN - DIE THEMENWOCHE

Wir müssen dringend wieder streiten - auch laut und heftig. Denn ohne solche Konflikte gehen unsere Beziehungen kaputt, unsere Identität – und am Ende unsere Demokratie. ZEIT ONLINE will in einer Themenwoche zeigen, wie man sich konstruktiv und erfolgreich auseinandersetzen kann: in der Partnerschaft und der Familie, am Arbeitsplatz und in der Schule, unter Bürgern und im Bundestag, sogar im Internet und in der Religion.

### DIE FOLGEN DER SERIE

Streitkultur: Streitet euch! Ein Essay

Sexualität: Streiten öffnet das Herz und andere Teile der Anatomie

Familie: Wenn Eltern "Ich will" sagen

Schule: Ohne Streit kein Unterricht

Arbeit: Lass uns streiten, Chef

Unternehmen: Die Wohlfühl-Lüge

Politik: Geistige Terroristen sind ausgestorben

Wutbürger: Wir lassen Euch nie mehr in Ruhe

Religion: Elefanten-Gott trifft Lamm

Einigkeit kann zu einer Zeitbombe werden, schreibt der Familientherapeut Jesper Juul. Er hat [familylab](#) gegründet, eine Seminarreihe für Eltern. Heute geht es um Streitkultur und Familienkonflikte. Außer Andrea und ihrem Mann Gunter\* sind noch drei andere Mütter in die Praxis der Elternberater Wolfgang Bergmann und Britta Kolbe in Bielefeld gekommen. Auch sie kennen diese verzweifelten Versuche, endlich vom Bett des Kindes wegzukommen: Schlaf jetzt! Oder noch besser: Wenn du nicht sofort einschläfst, dann passiert aber was!

"Wer nicht mindestens 25 Konflikte am Tag hat, hat keine bedeutungsvollen Beziehungen." Dieses Zitat von Juul steht auf einer der Tafeln, die Bergmann für den Abend vorbereitet hat. Mit diesem Satz will er den Müttern und Vätern im Raum vermitteln, dass sie Eltern mit bedeutenden Beziehungen sind. Dabei waren sie doch hergekommen mit Sätzen im Kopf wie: Ich darf meine Kinder nicht anschreien. Oder: Ich darf nicht egoistisch sein.



© LeichtSinn Bielefeld

### ELTERNBERATER

Wolfgang Bergmann führt gemeinsam mit Britta Kolbe die Praxis LeichtSinn in Bielefeld. Als Coach und familylab-Trainer begleiten sie Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Paare, Familien und Organisationen. Ihr Motto ist es, Konflikte als Chancen zu erkennen.

Ich muss, ich darf nicht... Juul schlägt Eltern vor, einfach "Ich will" zu sagen. Und dafür auch die Verantwortung zu übernehmen. Mit Lilly könnte Andrea etwa so verhandeln: Ich verstehe, dass du gerne mit mir einschläfst, ich kuschele auch gerne mit dir. Aber ich will das jetzt ändern, weil ich Zeit für mich brauche.

Was viele Eltern stattdessen gerne sagen, sind Sätze wie: Kinder in deinem Alter müssen alleine einschlafen können. Oder: Fernsehen schadet Kindern. Du weißt genau, dass jetzt aufgeräumt wird. Wenn du keine Jacke anziehst, erkältest du dich.

## **Mehr Streit aber weniger Machtkämpfe**

Das klingt sachlich und höflich, ist aber viel zu unpersönlich, meint Juul. Wer sagt: Ich will es so!, steht zu seinen eigenen Bedürfnissen und Grenzen und eröffnet den Dialog. Die Kinder werden sich ein Beispiel nehmen und antworten: Ich will es aber anders. Es wird also viel mehr Streit geben als vorher. Aber dafür weniger Nörgeleien und Machtkämpfe.

Andrea wirkt eloquent und einfühlsam. Sie lacht über sich selbst und schaut den anderen im Raum in die Augen. Es fällt ihr auch nicht schwer, einzufordern, dass jetzt ihr Problem drankommen soll. Schwer vorzustellen, wie diese souveräne Frau zu Hause ins Kopfkissen boxt.

Doch im Alltag mit Kindern ist es nicht leicht, den passenden Weg für sich selbst zu finden. "Bilderbuchdialoge" nennt deshalb Meike, eine andere Teilnehmerin, Bergmanns Empfehlungen. Sie sagt: "Es klingt alles so richtig hier im Raum, aber zu Hause klappt es überhaupt nicht."

Andrea geht es genauso. Sie hat nämlich schon mit ihrer Tochter geredet und ihr ein neues Ritual vorgeschlagen: Lesen, kuscheln – und ich gehe. Lilly hat versprochen: "Wenn ich fünf bin, dann machen wir es so!" Seit zwei Wochen ist Lilly fünf. Doch jetzt hat sie Angst vor Monstern. Mama muss bei ihr bleiben. Ist das eine Masche oder hat das Mädchen wirklich Angst? Solange sie es nicht versteht, kann Andrea nicht nein sagen.

Und dann ist da noch unsere Vergangenheit, die es extrem schwierig macht, zu einem authentischen "Ich will" zu finden: wenn nämlich die Konflikte mit den Kindern an die Oberfläche spülen, was mit den eigenen Eltern nicht gut lief. Simone weint, als sie erzählt, mit welcher Härte sie ihre Kinder anschreit und wie erschrocken sie über sich selbst ist. Denn sie verhielt sich genauso wie früher ihr wütender Vater. Längst hatte sie geglaubt, dessen Verletzungen hinter sich gelassen zu haben. Plötzlich ist alles wieder da.

Bergmann wirft kleine gelbe Bälle auf den Fußboden. Alle sollen sich einprägen, wie sie liegen. Meike merkt sich die Bälle in Dreiergrüppchen, Gunter hat ein tanzendes Mädchen mit wehendem Rock auf einem Bein gesehen, Simone sortiert die Bälle in Fünferreihen. Als die Teilnehmer jeweils drei Plätze aufrücken, versuchen manche, ihr altes Bild aus der neuen Perspektive wiederzufinden, andere entdecken ganz neue Muster und wieder andere versuchen nachzuvollziehen, was der gesehen hat, der vorher auf dem Stuhl saß.

**JESPER JUUL**

Der dänische Lehrer und Familientherapeut Jesper Juul hat *familylab international* im Jahr 2004 gegründet. Schon vorher hatte er praxisnahe Kurzzeittherapien für Familien entwickelt. Er will Eltern bei der Suche nach neuen Wegen in der Erziehung unterstützen, aber keine Rezepte vorgeben. Sein bekanntestes Buch ist *Das kompetente Kind*.

**FAMILYLAB**

Es gibt inzwischen in vielen Ländern, auch in vielen deutschen Städten familylab-Trainer, die Workshops und Vorträge anbieten, die auf den Büchern von Jesper Juul aufbauen. Nach einem achttägigem Training können sich die Fachleute – meistens Pädagogen oder Psychologen, aber auch Coaches – familylab-Trainer nennen.

Was Bergmann zeigen will ist, dass jeder Konflikt für ein Kind ganz anders aussieht als für die Mutter und wieder anders für den Vater. Es lohnt sich also herauszufinden, was Lilly wirklich bewegt. Und ab und zu die Perspektive zu wechseln.

**Ein Perspektivwechsel bringt Erleichterung**

Neulich hat Simone es geschafft, sich darauf einzulassen. Ihr Sohn hatte alle möglichen Dinge, unter anderem Bücher, aus dem Badezimmerfenster in den Regen geworfen. Doch Simone hat nicht herumgeschrien. So konnte der Junge ihr erzählen, dass er wissen wollte, wie die Dinge fliegen. Die Wut ließ sich bändigen.



**PARVIN SADIGH**

Parvin Sadigh ist Redakteurin im Ressort Gesellschaft bei ZEIT ONLINE. [Ihre Profielseite finden Sie hier.](#)

© ZEIT ONLINE

Diese einfache Wahrheit will Juul Eltern begreifbar machen: Das Wollen und Wünschen der Kinder ist nicht weniger wert als das der Eltern – und umgekehrt. Er nennt das Gleichwürdigkeit. Aber gleichberechtigt seien die Kinder deshalb nicht. Je kleiner sie sind, desto mehr Führung müssten die Eltern übernehmen. Das "Ich will" der Eltern setzt sich gegen das der Kinder durch. Das ist nicht demokratisch, aber auch nicht erniedrigend. Dem Kind wird nicht mitgeteilt: Du bist falsch, weil du nicht einschlafen kannst oder weil du wissen willst, wie Bücher fliegen. Sondern: Ich verstehe deine Wünsche. Aber da ich erwachsen bin, übernehme ich die Verantwortung dafür, wie wir in Zukunft damit umgehen.

Lilly wird frustriert sein, wenn Andrea es schafft, Zeit für sich zu beanspruchen. Das macht aber nichts, denn ihr Selbstwertgefühl wird nicht verletzt. Außerdem sei die Lösung selbst am Ende gar nicht mehr wichtig, sagt Bergmann. Entscheidend sei, dass ein intensiver

Kontakt entstanden ist, ein konstruktiver Streit, in dem die Bedürfnisse von Kindern und Eltern ernst genommen werden.

*\*Namen von der Redaktion geändert*

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2012-11/familienstreit-streitkultur>