

## *Hallihallo und Herzlich Willkommen bei der Familienzauberei!*

Ich glaube alle Eltern, die mehr als ein Kind haben, kommen gerade mit Geschwisterstreitigkeiten an ihre Grenzen. Zumindest war das bei mir so. Da sind diese Kinder, die wir über alles lieben und die gehen sich „gegenseitig an die Gurgel“. Von einem Moment auf den anderen herrscht sozusagen Krieg und als Mama oder Papa sind wir einfach überrumpelt oder überfordert. Wie auch immer man reagiert, scheint es falsch zu sein. Dafür haben wir doch nicht mehrere Kinder bekommen, oder?

Gleichzeitig geht mir das Herz auf vor Liebe, wenn meine Kinder liebevoll miteinander sind - dann bin ich völlig beseelt. Wir haben doch alle das Ziel, eine fröhliche Familie zu sein? Ich finde, das ist auch gewissermaßen der Lohn für all die schlaflosen Nächte, etc.

Deshalb zeigen wir dir, wie es gehen kann ein liebevolles Miteinander in der Familie zu erschaffen. Mit Kindern, die wenig Konflikte haben und selten streiten.

### **Ist das ein Hexenwerk?**

Nein - denn wenn wir das schaffen konnten, schaffst du es auch. Und dafür schenken wir dir unsere besten Tipps für Konflikte und Streitsituationen. Damit du entspannter reagieren kannst - denn das ist definitiv der goldene Schlüssel. Also losgeht es - erstmal mit den besten Kurztipps, zum direkten Umsetzen. Und anschließend ein bisschen ausführlicher mit mehr Input zum Thema Streit. Damit du immer sicherer wirst und entspannter reagieren kannst.

Und so das Zusammenleben mit deinen Kindern wieder mehr und mehr genießen kannst. Denn eines ist sicher: unsere Kinder werden schneller groß als wir schauen können und jeder Moment ist bedeutsam.

Wie versprochen bekommst du nun 7 Tipps. Einmal in Kurzform - gerne zum Ausdrucken und an den Kühlschrank hängen und einmal ausführlicher zum besseren Nachlesen und etwas Vertiefen. Gleichzeitig ist das Thema natürlich total vielschichtig. Und jeden dieser Punkte kann man noch viiiiiiiiiel ausführlicher bearbeiten. Sieh diese Tipps als Einstieg und wenn dir unsere Herangehensweise gefällt, kannst du mit unseren anderen Produkten gerne noch tiefer in die einzelnen Themen einsteigen.

## Die 7 Tipps in der Kurzfassung:

### 1. Konflikte dürfen da sein!

Alle Kinder, ja alle Menschen streiten hin und wieder. Du hast nichts falsch gemacht, wenn deine Kinder streiten.

### 2. Niemand hat Schuld!

Streit entsteht, wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinanderprallen. Niemand hat Schuld daran und es gibt weder Täter noch Opfer! Auch wenn es oberflächlich so aussieht.

Unabhängig von den Verhaltensweisen ist keines deiner Kinder besser oder schlechter - du darfst alle deine Kinder gleichermaßen lieben. Für ihre Einzigartigkeit und ihr Da-Sein.

### 3. Verstehen warum Kinder schlagen, beißen, kratzen

Kinder, die handgreiflich oder mit Worten gemein werden, haben bisher keine bessere Strategie erlernt. Sie sind nicht „böse, hinterhältig oder gemein“ - sie wissen nur noch nicht, wie sie ihre Bedürfnisse anders ausdrücken sollen, um gehört zu werden.

### 4. Du musst den Streit nicht lösen

Sei der Moderator für deine Kinder, nicht der Richter! Wenn du versuchst den Streit zu lösen, ergreifst du immer für ein Kind Partei. das verschärft die Konflikte nur.

### 5. Strafen hilft nicht!

Deine Kinder brauchen keine Strafen, um sich zu wundervollen Menschen zu entwickeln. Erlaube dir, darauf zu verzichten und neue Wege zu finden. Durch Kritik wird nämlich niemand besser. Das ist ein weiterverbreiteter Irrglaube.

### 6. Deine Kinder sind toll!

Manchmal nehmen wir nur noch die „doofen“ Situationen wahr und fühlen uns immer schlechter. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Situationen, in denen deine Kinder nicht streiten (z.B. wenn sie schlafen) und freu dich daran und an ihnen. Zeige ihnen jeden Tag, dass du sie liebst!

### 7. Selbst gelassen bleiben

Sei sanft mit dir - Auch Eltern sind Menschen, verurteile dich nicht, wenn du mal lauter wirst oder schimpfst. Anerkenne dich dafür, dass du nach Wegen suchst, wie du deine Kinder auch in schwierigen Situationen unterstützen kannst. Und mach dir bewusst, dass Elternsein die schönste und größte Herausforderung der Welt ist.

## 7 Tipps wie du Streit ganz ruhig und ohne laut zu werden klären kannst

„In menschlichen Beziehungen gibt es zwei Arten von Wärme: Schmelzwärme und Reibungswärme. Wir Menschen neigen dazu, der Schmelzwärme den Vorzug zu geben. Das halte ich für falsch. Ich denke wir sollten beide Arten von Wärme gleichberechtigt nebeneinander sehen, denn das konfliktlose Zusammenleben von Menschen ist eine Illusion“ (Jesper Juul)

### 1. Konflikte dürfen da sein

Auch wenn wir Erwachsenen streitende Kinder oft gar nicht gut aushalten können und am liebsten hätten, dass sie nie streiten - so ist Streit doch etwas ganz Normales.

Denn Streit zu haben bedeutet, dass unterschiedliche Bedürfnisse - die nicht gleichzeitig erfüllt werden können - aufeinander prallen. Und wenn wir mal ganz ehrlich sind, passiert das doch ständig und immer wieder. Für Kinder ist es wichtig zu lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit den Bedürfnissen der anderen abzugleichen.

Also zu lernen: Wann stehe ich für mich ein und wann kann ich nachgeben?

Wichtig: Streiten heißt nicht „ich bin gegen dich“ sondern „ich bin für mich“

Streiten = für sich selbst einstehen

Deshalb können Kinder sich so schnell wieder „vertragen“. Weil der Streit nicht gegen den anderen gerichtet war.

☛ Kinder müssen streiten lernen

Bedeutet das, dass Kinder in Konfliktsituationen keine Begleitung brauchen? Nein auf gar keinen Fall. Wir MÜSSEN die Kinder unbedingt dabei unterstützen zu lernen, wie Konflikte gelöst werden können. Denn eines ist klar, was unsere gesellschaftliche Streitkultur betrifft, sind wir keine besonders guten Vorbilder. Wenn die Kinder es sich allerdings nicht bei uns anschauen können, dann müssen wir es ihnen beibringen. Sonst gewinnt der Stärkere oder es werden verdeckte

Gemeinheiten ausgetauscht oder, oder, oder. Es gibt nicht von ungefähr den Satz, dass Kinder grausam zueinander sein können. Und lass uns eines klarstellen: das ist nicht angeboren, das ist anerzogen. Wenn du dazu gerne mehr wissen möchtest, haben wir am Ende der Mail ein Video für dich eingestellt.

Also auch wenn Konflikte normal sind, ist es unsere Aufgabe, den Kindern einen bedürfnisorientierten Umgang miteinander zu vermitteln.

## 2. Niemand hat Schuld!

Wenn ein Streit entsteht, gehen wir klassischer Weise davon aus, dass einer angefangen hat oder einer schuld ist an der Eskalation. Ich möchte dich einladen, dich von dieser Sichtweise zu lösen. Wie beschrieben entsteht ein Streit, wenn verschiedene Bedürfnisse, die nicht miteinander vereinbar sind, aufeinanderprallen. Dabei gibt es keine besseren oder schlechteren Bedürfnisse. Folglich kann auch niemand schuld sein an einem Streit.

Wenn du dich stattdessen auf die Suche nach den Gefühlen und Bedürfnissen der Kinder machst, kannst du sie in ihrem Miteinander unterstützen. „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst“ ist die Haltung mit der wir Kindern in diesen Situationen gut tun können. Denn Kinder werden mitfühlend und empathisch, wenn sie genau das selbst erlebt haben. Du bist auf einem guten Weg, wenn es dir mehr und mehr gelingt auch in herausfordernden Momenten liebevoll zu bleiben.

Natürlich brauchen Kinder unsere Unterstützung dabei, Streitsituationen zu lösen. Denn sie müssen sinnvolle und erfolgversprechende Strategien für ihr weiteres Leben lernen. Ich halte gar nichts davon, Streit laufen zu lassen und abzuwarten, ob die Kinder die Situation alleine bewältigt bekommen.

So, das waren die ersten beiden Tipps. Bitte denk dran: helfen können sie dir nur, wenn du sie auch umsetzt und ausprobierst. Also los, deine Kinder schenken dir sicher genügend Gelegenheiten.

## 3. Verstehen warum Kinder schlagen, beißen, kratzen

Kinder, die handgreiflich werden sind nicht „böse“. Sie nutzen nur eine Strategie, die funktioniert. Ich möchte hier drei Strategien unterscheiden:

**3.1** Manche Kinder haben gelernt, dass sie nur wahrgenommen werden, wenn sie „unfair“ zu anderen sind. In der Folge verletzen sie andere mit Worten oder werden handgreiflich. Häufig geht es dabei um die Aufmerksamkeit, die das Kind von uns benötigt, um sich zugehörig fühlen zu können. Denn wenn ein Kind beißt, schreiten wir richtigerweise schnell ein und reagieren in diesen Situationen besonders emotional. Dadurch bekommt das „beißende“ Kind eine sehr große Portion Zuwendung, zwar negativ, aber immerhin. Du erkennst diese Kinder daran, dass sie oft impulsiv beißen/hauen/kratzen und daran, dass du sehr emotional reagierst. Es fühlt sich einfach gemein an. Für diese Kinder ist das, was unter Punkt 6 steht besonders wichtig. Außerdem haben diese Kinder oft ein ganz feines Gespür für Gerechtigkeit. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass Entscheidungen und Vereinbarungen fair getroffen werden.

**3.2** Andere Kinder werden häufig nur deshalb handgreiflich, weil sie keinen anderen Weg mehr sehen, auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen oder sich in die Enge getrieben fühlen. Die Handgreiflichkeit ist sozusagen die letzte Möglichkeit, selber integer zu bleiben. Diese Kinder benötigen unsere Unterstützung, wie sie ihre Bedürfnisse auf andere Art und Weise deutlich machen können. Eine "Friedenspfeife rauchen" funktioniert hier gut. Dazu bekommen die beteiligten Kinder einen runden Baustein - die Friedenspfeife - und wer die Pfeife hat sagt, was er fühlt und wie er die Situation gerne lösen möchte. Das geht reihum solange, bis ein Konsens gefunden ist.

**3.3** Wieder andere Kinder haben bisher keine bessere Strategie erlernt, wie sie ihre Wünsche mit denen der anderen abgleichen können. Die Kinder werden nicht handgreiflich, weil sie andere verletzen wollen, sondern weil sie von uns keine andere Vorgehensweisen gelernt haben. Reflektiere mal deinen Alltag und überprüfe, wo du willkürlich reagierst und deine Machtposition Kindern gegenüber nutzt: „Mach ... jetzt oder du darfst nicht ...“ . „Gib das ... her oder ich nehme es dir weg“. „Hör sofort auf zu schreien“. „Liebesentzug durch Nichtbeachtung“ „Schlecht reden über ein Kind“ - auch in dessen Abwesenheit. Wir nennen das dann oft Konsequenz und wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, sind es emotionale Handgreiflichkeiten. Kommunikation ist zu einem so großen Anteil nonverbal - du kannst sicher sein, dein Kind bekommt deine Gedanken mit. Folglich brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn Kinder uns auf ihre Weise imitieren. Da gibt es von Gerald Hüther ganz interessante Studienergebnisse dazu (z.B. im Film Alphabet).

## 4. Du musst den Streit nicht lösen

Wir denken ja schnell, wir müssten den Streit für die Kinder lösen. Und setzen uns damit gehörig unter Druck. Oft rasen wir dann mit Tabularasa durch die Situation und wundern uns, dass diese nur noch stärker eskaliert oder eines der Kinder den ganzen Tag „durch den Wind“ ist.

Wichtig: du musst keinen Streit lösen! Weil du ihn nicht lösen kannst. Wenn Streit bedeutet, dass verschiedene Bedürfnisse aufeinander prallen, dann kannst du die Kinder nur dabei unterstützen, wie sie gemeinsam einen Weg finden, wieder aufeinander zuzugehen.

Kinder die streiten, können ihre Bedürfnisse und Gefühle nicht so äußern, dass der andere es verstehen kann. Folglich brauchen sie unsere Hilfe beim Herausfinden und Äußern der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, Im ersten Schritt kannst du dafür „hören“ wie sich dein Kind gerade wahrscheinlich fühlt.

Daraus machst du eine Frage und stellst diese an das Kind:

„Kann es sein, dass du wütend/ärgerlich/traurig bist?“ Wenn das Kind bejaht, kannst du im nächsten Schritt mithilfe von Fragen herausfinden, was dieses Kind gerade braucht. Und dann als Moderator deine Kinder dabei unterstützen einander besser zu verstehen. Indem du die Gefühle und Bedürfnisse des einen und des anderen Kindes benennst und darauf achtest, dass das jeweils andere Kind versteht, um was es geht.

Dadurch erfahren Kinder, dass andere Menschen mitunter etwas anderes brauchen als sie selbst. Dann können die Kinder selbst einen Konsens erzielen oder für den Moment entscheiden getrennte Wege zu gehen.

Weiterführende Tools und genaue Erklärungen zu dieser Praxis kannst du im Kurs **„Kinderstreit einfach lösen“** kennen lernen. Denn das würde hier einfach den Rahmen sprengen.

## 5. Strafen hilft nicht

Ich wüsste gerne, wer auf die Idee gekommen ist, dass „Strafen“ oder „Stille Stühle“ etc. irgendetwas bewirken könnten. Denn wir bestrafen die Kinder quasi dafür, dass sie ihr Bedürfnis äußern. Natürlich müssen manche Kinder in manchen Momenten noch lernen, wie sie ihre Bedürfnisse äußern können. Aber hallo - es sind Kinder. Kinder, die genau wie wir nicht perfekt sein müssen, oder? Viele Erwachsene sind nicht in der Lage ihre Bedürfnisse einfach zu äußern. Mit Strafen trainieren wir das den Kindern ab. Und ganz ehrlich: Hat Strafen schon mal irgendetwas geholfen? Hast du dich schon mal besser gefühlt, nachdem du ein Kind bestraft hast? Ich glaube nicht, zumindest nicht langfristig. Und Deshalb meine Bitte an dich: Erlaube dir mit dem Bestrafen aufzuhören. Es gibt keinen Täter und kein Opfer. Ein Konflikt ist lediglich eine Situation, in der der Versuch miteinander klarzukommen, nicht so gut funktioniert hat. Indem du Mitgefühl für alle Beteiligten hast und empathisch bist, hilfst du den Kindern wieder einen Weg zueinander zu finden. Konkrete Umsetzungstipps habe ich im Videokurs: **„Kinderstreit einfach lösen“**

## 6. Deiner Kinder sind toll

Wie im Zitat von Jesper Juul (1. Mail) beschrieben, erzeugt Streit Reibungswärme. Mitunter streiten Kinder, weil du sie dann mehr wahrnimmst als wenn sie sich vertragen. Das passiert nicht bewusst sondern unbewusst. Getreu dem Motto - lieber negative als gar keine Aufmerksamkeit.

Wenn du möchtest, dass Kinder weniger streiten darfst du dich fragen, was du tun kannst, um Schmelzwärme (=positive Aufmerksamkeit) zu erzeugen? Wie kann sich jedes Kind von dir wahrgenommen und beachtet fühlen, so dass es nicht mehr zu streiten braucht, um deine Aufmerksamkeit zu erlangen?

Ein erster Schritt ist der Blickkontakt. Achte doch mal darauf, dass du deinen Kindern viel Blickkontakt schenkst - auch und gerade in „friedlichen“ Momenten. Indem du ihnen in die Augen schaust und sie anlächelst, vermittelst du ihnen nonverbal, dass du sie wahrnimmst und dass du sie magst. Wer sich gesehen fühlt, muss nicht um Aufmerksamkeit kämpfen. Wer in dem Gefühl aufwächst, dass er gut ist so wie er ist, kann sich entspannen und reagiert gelassener.

## 7. Selbst gelassen bleiben

Entscheide, wie du ab sofort reagieren willst, wenn deine Kinder streiten. Gib deinen Kindern nicht die Macht, deine Reaktion zu steuern. Auch wenn es manchmal schwierig erscheint - es gibt IMMER verschiedene Möglichkeiten zu reagieren.

Manchmal hilft es einfach einen Trick zu haben, wie wir selbst gelassen bleiben können. Denn schließlich sind wir auch nur Menschen und manche Verhaltensweisen „triggern“ uns einfach. Hier habe ich eine ganz einfache Übung für dich, mit der du selbst gelassener bleiben kannst. Und zwar ist das ein sogenanntes Finger-Mudra. Dazu tippst du mit dem Daumen zuerst an den Zeigefinger und sagst dabei das Wort „Frieden“, dann tippst du an den Mittelfinger und sagst „beginnt“, dann tippst du an den Ringfinger und sagst das Wort „bei“ und dann tippst du an den kleinen Finger und sagst „mir“. Während du also deine Finger abtippst sagst du den Satz: „Frieden beginnt bei mir“. Das kannst du sagen oder auch nur denken und diese Übung funktioniert total unauffällig - klappt sogar in der Hosentasche. Wiederhole den Satz ruhig eine Minute lang und du wirst sehen, dass du viel entspannter und gelassener bist.

Und gleichzeitig dürfen wir uns immer wieder bewusst machen, wie oft Streit tatsächlich vorkommt. Streitende Kinder sind anstrengend - keine Frage an dieser Stelle. Gleichzeitig gelingt es den Kindern doch ganz oft, sich miteinander abzustimmen und aufeinander Rücksicht zu nehmen - also die verschiedenen Bedürfnisse auszutarieren. Mach doch einfach mal den Abgleich und führe eine Strichliste! Wie häufig gibt es im Alltag Situationen, in denen die Kinder miteinander „klarkommen“

und wann wird gestritten? Und dann fang mal an dich an all den Momenten, die „glatt“ laufen zu freuen - denn das ist eine ganz schöne Leistung, die die oft noch kleinen Kinder hier erbringen.

## 8. BONUS TIPP: Nie wieder „ent-schuldigen“

Wenn Menschen sich entschuldigen, geben sie zu eine Schuld auf sich geladen zu haben. Das bedeutet nämlich das Wort entschuldigen. Wenn ein Streit jedoch etwas ganz Normales ist und wenn es keinen Täter und kein Opfer gibt, dann gibt es auch keine Schuld. Deshalb gibt es auch keinen Grund sich zu entschuldigen. Wenn sich das eine Kind bei dem anderen entschuldigt, wäre das gleichbedeutend mit einem Schuldeingeständnis.

Sich zu entschuldigen darf dabei nicht gleichgesetzt werden damit, dass es mir leid tun kann. Natürlich empfinden wir Bedauern, wenn eine Situation einem Menschen Schmerz zugefügt hat. Und wenn die Kinder dieses Bedauern empfinden, dann dürfen sie das auch artikulieren, in dem sie sagen, dass es ihnen leid tut, dass sie das nicht wollten und dass es ihnen wichtig ist, wieder miteinander auszukommen.

Ein von uns erzwungenes „tut mir leid“ ist sinnlos, weil es nicht von Herzen kommt. Und weil es eben auch wie ein Schuldeingeständnis empfunden werden kann. Bestimmt hast du schon erlebt, dass Kinder einem anderen Kind wehtun, dann laut „Entschuldigung“ rufen und von dannen ziehen. Damit ist weder der Streit getilgt noch nützt dieses entschuldigen dem verletzten Kind. Es ist mehr eine Art Freifahrtschein zum Hauen.

Besser wäre es daher die Kinder dazu einzuladen, sich in die Augen zu schauen - für einen kurzen Moment. Und ob du es glaubst oder nicht, ich mache so tolle Erfahrungen damit. Ich biete den Kindern dann noch an, sich ohne Worte über die Augen zu sagen, dass sie sich mögen und vielleicht auch über die Augen ein „tut mir leid“ zu dem anderen zu schicken. Innerhalb kürzester Zeit sind die ehemaligen Streithähne wieder ein Herz und eine Seele und froh, dass der Ärger aus der Welt ist. Denn auch Kinder leiden unter negativer Stimmung. Auch Kinder sind belastet durch diese Situationen. Deshalb ist es hilfreich, wenn wir ihnen einen Weg anbieten, wie sie wieder zueinander finden können, ohne sich selbst verleugnen zu müssen.



## Über die Autorin:

Uli Bott ist Diplom-Pädagogin, Autorin („Stressfrei und gelassen“ Herder Verlag 2017), Dozentin für pädagogische Fachkräfte und betreibt zusammen mit ihrem Mann Bernd die Familienzauberei - zu finden unter [www.familienzauberei.de](http://www.familienzauberei.de)



Dort helfen sie als Coaches Eltern dabei, die Beziehungen in den Familien zu „pflegen“, stetig zu verbessern und so dafür zu sorgen, dass alle in der Familie glücklich und erfüllt sein können

Die beiden leben mit Ihren 4 Kindern zwischen Wiesbaden und Koblenz.

---

Die Inhalte in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit Genehmigung der Autorin veröffentlicht, zitiert oder in irgendeiner anderen Form, sei es gedruckt oder online, verbreitet werden. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf der schriftlichen Genehmigung! Eine in irgendeiner Weise gewerbliche Nutzung ist ebenso ausdrücklich untersagt und wird nach geltendem Recht geahndet.

Es ist dagegen erlaubt, diesen Ratgeber **unverändert** als Ausdruck oder auch per Email weiterzugeben.

Falls Sie diesen Ratgeber auf diesem Wege erhalten haben, laden wir sie ein, unsere Webseite zu besuchen und sich für unsere weiteren kostenlosen Angebote zu registrieren:

[www.familienzauberei.de](http://www.familienzauberei.de)