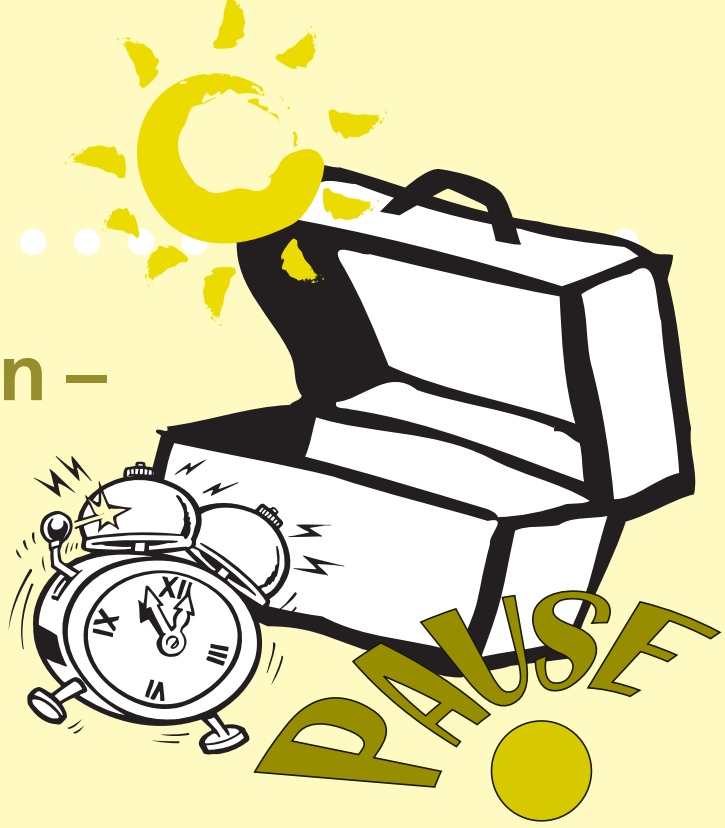
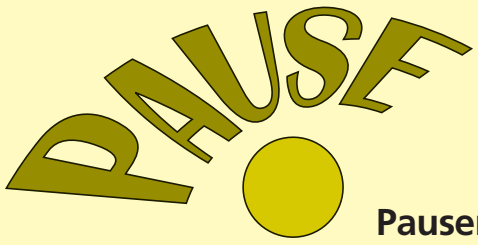
# Konflikten im Familienalltag vorbeugen – Handwerkszeug aus dem FamilienTeam-Koffer




**Trotz guter Vorsätze und bester Absichten: im Alltag kracht es oft zwischen Eltern und Kindern. Und oft fragen sich die Eltern anschließend: „War das wirklich nötig?“ Damit Eltern Konflikten wirksam vorbeugen können und das Familienleben für alle entspannter verläuft, stellt Dr. Johanna Graf hier „Handwerkszeug“ aus dem FamilienTeam-Koffer vor.**

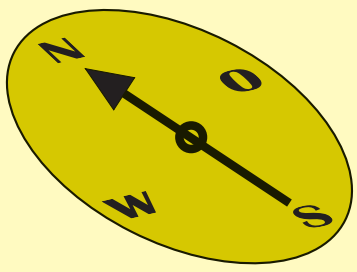



## Pausenknopf:

Der Familienalltag fordert von Eltern oft schnelle Entscheidungen. Aber gerade in hitzigen Momenten ist es gut, ***„auf den Pausenknopf zu drücken“***, wie z. B. beim Videorekorder. Das hilft dabei, innezuhalten, innerlich einen Schritt zurückzutreten und sich aus der Vogelperspektive zu fragen: „Was möchte ich in dieser Situation erreichen? Was soll mein Kind langfristig lernen?“

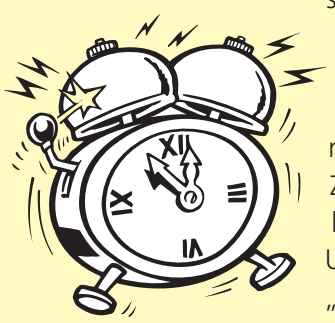
## Familienkompass:

Um in turbulenten Situationen sinnvoll handeln zu können, ist ein ***„Familienkompass“*** hilfreich, der darüber Auskunft gibt, welche Erziehungs- und Beziehungsziele einem langfristig wirklich am Herzen liegen. Das kann z. B. sein: „In unserer Familie wollen wir zusammen Spaß haben, unsere Zuneigung zeigen und uns nach Streitigkeiten wieder versöhnen.“ Wenn Eltern es gelingt, sich dieses Ziel mit Hilfe des Pausenknopfs in Konfliktsituationen zu verdeutlichen, fällt es leichter, wieder „auf Kurs“ zu kommen.




## Eigene Zeit und Paarzeit:

Wer nichts hat, der kann nichts geben. Deshalb ist es oberste Elternpflicht, zunächst für sich selbst zu sorgen, dann für die Partnerschaft und dann für die Kinder – und zwar in dieser Reihenfolge. Eltern brauchen Zeit für sich, um Kraft zu schöpfen und aufzutanken („Meine Zeit“), sie brauchen Zeit, um ihre Partnerschaft zu pflegen („Paarzeit“), und sie brauchen mit ihren Kindern unbeschwerte Zeiten für Liebe, Zuneigung, Zärtlichkeit, Spaß und gemeinsame Unternehmungen („Zweierzeit“, „Familienzeit“).



## Aufmerksamkeit und wertvolle Zeit mit den Kindern:

Kinder brauchen jeden Tag von neuem die Gewissheit, dass sie ihren Eltern wichtig sind und von ihnen geliebt werden. Das können z. B. kleine Rituale sein (morgens eine Runde kuscheln); Zeiten der Zweisamkeit, in denen niemand stören darf und das Kind bestimmt, was gemacht wird und wie die Eltern mitspielen; Momente, in denen die Eltern dem Kind volle Aufmerksamkeit schenken. Kinder sollten Zuwendung nicht einfordern müssen oder gar sich danebenbenehmen, nur um ein wenig Beachtung zu bekommen. Vielmehr sollten Eltern „emotional verfügbar“ sein, wenn das Kind sie gerade braucht: „Mama, schau!“ – in solchen Momenten die eigene Tätigkeit kurz unterbrechen und mit dem Kind die Begeisterung teilen oder, wenn es traurig ist, echte Anteilnahme schenken – das schafft ein wichtiges Polster für schwierigere Momente.

## Positive Bilder:

Den ganzen Tag antreiben und verbieten, das kostet Kraft und Nerven – Eltern und Kindern gleichermaßen. Die Kunst besteht darin, ***rechtzeitig*** für eigene Bedürfnisse einzustehen und die Kooperation des Kindes zu gewinnen. D. h., ihm genau sagen, wie es sich richtig verhalten kann, und zwar positiv formuliert, so dass das Kind ein klares Bild vor Augen hat von dem, was es als Nächstes tun soll. Kinder tun den Eltern gerne einen Gefallen, wenn es einfach ist und die Beziehung im Lot ist. Es gilt die Regel: „Sagen, was man meint, und meinen, was man sagt.“ D. h. statt „Kannst du nicht endlich mit den Hausaufgaben anfangen!?“ (als Fragen verkleideter Vorwurf) oder „Wenn du nicht gleich aufstehst, kommst du zu spät in die Schule!“ (als Information formulierte Drohung), sollten Eltern positive Aufforderungen geben: „Bitte leg das Comic-Heft weg und hol deine Schulhefte aus dem Ranzen.“

## Erst in die Welt des Kindes gehen:

Oft fallen wir mit der Tür ins Haus und geben dem Kind eine Anweisung, die es – da es beschäftigt ist – höchstens mit halbem Ohr mitbekommt („Zeit zum Tischdecken …“). Günstiger ist es, das Kind da abzuholen, wo es sich gerade befindet. Achtsam sein, hinsehen und das in Worte fassen, was gerade zu sehen ist, hilft ungemein dabei, einen guten Kontakt herzustellen und ist die Basis dafür, überhaupt Einfluss zu nehmen („Du hast ja einen Riesenspaß hier beim Hüpfen und Toben …“).

## Wahlmöglichkeiten:

Wenn wir einfach nur Verbote aussprechen, ist es wahrscheinlich, dass das Kind gleich den nächsten Unfug anstellt, der dann wieder verboten wird. Anstatt zu sagen: „Hör jetzt sofort mit dem Gehopse auf dem Sofa auf. Siehst du nicht, dass ich gerade lese?!“, können sich die Eltern überlegen (Pausenknopf!), welche Bedürfnisse das Kind jetzt gerade hat und wie sich diese so erfüllen ließen, dass es auch für sie selbst okay ist. Daraus lassen sich dann „zwei Erlaubnisse“ formulieren, zwischen denen sich das Kind entscheiden darf. „Ich möchte hier mein Buch lesen. Bitte hör mit dem Hüpfen auf dem Sofa auf. Du darfst hier neben mir dein Buch lesen oder auf deiner Matratze Trampolin springen – was möchtest du?“

*Illustration: Udo Erhart*