

Streit in der Familie

Ein Elternworkshop der KJEB Gallus zum Thema „konstruktives Streiten“

Sich in einer Familie zu streiten, egal ob sich die Erwachsenen untereinander, mit den Kindern oder die Kinder unter sich streiten, ist oft Alltagsleben in Familien. Unterschiedlichste Gefühle, wie Ärger, Wut, Freude - bei der Lust am Streiten - oder auch Ängste sind hierbei oft mit von der Partie. Wichtige Beziehungen zu engen Bezugspersonen, zu Menschen, die man liebt, aber auch eigene Bedürfnisse, die man nicht vernachlässigen will, stehen gefühlt auf dem Spiel. Ob es darum geht, wer als nächstes einkauft, wäscht oder putzt, wann Kinder ins Bett müssen, ob sie Zähne putzen sollen oder den Fernseher ausmachen, oder wer wessen Spielzeug benutzt hat, ohne den anderen vorher gefragt zu haben - bei vielen Gelegenheiten sind Eltern in ihrer Familie mit Streitthemen konfrontiert.

In unserer Beratungsarbeit erleben wir es häufig, dass wir Menschen helfen können, eine Veränderung im Kontakt mit sich selbst, dem anderen Elternteil und den Kindern herzustellen, wenn sie sich mit der eigenen Sicht auf Streit auseinandersetzen und entsprechendes „Handwerkszeug“ für konstruktives Streiten an der Hand haben. Deshalb haben wir den Workshop „Streit in der Familie“ konzipiert. An drei Abendterminen von jeweils zwei Stunden arbeiten wir mit den Eltern daran, Angst vor dem Streiten zu nehmen und die Lust am Streiten zu wecken, denn aus unserer Sicht gehört Streiten dazu, um gut miteinander leben zu können - es ergibt sich aus der Unterschiedlichkeit von Persönlichkeiten. Entscheidend ist, wie gestritten wird.

Welche Erfahrungen mit Streit verbunden sind, ist sehr verschieden. Für manche Eltern ist es schwer, sich offen über ihre Bedürfnisse und Wünsche zu unterhalten, da die Konfrontation mit einem anderen geliebten Menschen auch Risiken zu bergen scheint: Mag mich die andere Person auch noch, wenn ich sage, dass mir manches nicht passt? Ist unsere Beziehung gefährdet, wenn wir uns streiten? Für andere Menschen wiederum ist es selbstverständlich, zu streiten und sich durchsetzen zu wollen. Bei ihnen wird vielleicht geschrien oder es kommt zu körperlichen Auseinandersetzungen, weil die Bedürfnisse für so wichtig erachtet werden, dass man diese destruktive Art des Streits dafür in Kauf nimmt oder es einfach nicht besser vermag.

In unserer Gruppe profitieren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen untereinander von den unterschiedlichen Erfahrungen und Sichtweisen und können dabei mit Hilfe verschiedener Methoden, wie theoretischen Input, Kleingruppenarbeit oder auch Rollenspiele gemeinsam neue Lösungswege für ihre Fragen und Anliegen entwickeln. Wir beschäftigen uns im Workshop mit der eigenen Streiterfahrung und dem Blick der Eltern auf das Thema Streiten und blicken darauf, wie man streiten kann und die Grenzen aller Beteiligten trotzdem gewahrt bleiben. Wir überlegen gemeinsam, wie man einen Streit zum Wohl aller Mitstreitenden an der Sache orientiert führt, ohne ins Persönliche abzugleiten oder verletzend zu werden. Natürlich klappt das - auch bei uns - nicht immer. Deswegen beschäftigen wir uns in dem Workshop auch damit, was Eltern tun können, wenn es mal schiefgelaufen ist und man sich entschuldigen möchte.