

STREITEN

Der folgende Text ist als kleine Anregung gedacht, über ein ganz alltägliches **Phänomen** nachzudenken, das uns eventuell zur Zeit etwas mehr Energie abverlangt als in anderen Zeiten.

„Hört auf zu streiten“ ... „Streitet nicht“ „Ich will mich nicht streiten“ ... unmöglich...
Streiten gehört zum Leben dazu und die **Familie** ist der perfekte Ort, um das zu üben und Regeln von „klugem“ Streit *auszuprobieren*.

In dieser **Zeit**, in der wir so viel zusammen sind, mehr Ängste und **unsicherheiten** ausstehen müssen, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein neues Level erreicht hat, sind die meisten von uns empfindlicher, etwas schneller gereizt oder gehen innerlich auf Distanz, um diese Situation zu **überstehen**.

Streiten ist ganz normal, was heisst, wir müssen einen Umgang damit finden. Auch hier liegt die Verantwortung bei uns **Erwachsenen**. Die Kinder lernen bei uns für ihr Leben.

Haben Sie sich schon mal mit ihrem eigenen „Streitstil“ auseinandergesetzt? Sich in aller Ruhe gefragt, was ihr ganz persönliches Markenzeichen ist, wenn Sie streiten? Es geht hier nicht darum, etwas zu bewerten, es geht nicht darum, ob das richtig, falsch, gut oder schlecht ist. **Es ist**.

Die Kinder schauen bei Ihnen ab, wie **gestritten** wird. Sie kopieren jedoch auch Dinge, die sie im Fernsehen sehen, in Games lernen und in Freundschaften erfahren. Mit ihren Geschwistern, den Eltern und mit Gleichaltrigen *erproben* sie, wie die Reaktionen auf das Gelernte sind. Deshalb ist es wichtig, dass wir Erwachsenen den Kindern vorleben, erklären und mit ihnen diskutieren, welche **STREITREGELN** in ihrem Umfeld gelten.

Es gibt nicht „den einen Ratschlag“, es gibt keine allgemeingültigen Rezepte fürs „kluge“ Streiten. Es gibt jedoch einige **Grenzen**, die wir nicht überschreiten sollen, welche in und ausserhalb der Familie, für Kinder und Erwachsene gelten. z.B.

- Drohen
- Körperliche oder psychische Gewalt
- Liebesentzug
- Manipulieren
- Machtmissbrauch

Welche Grenzen sind für Sie sonst noch **ZENTRAL**?

Je besser wir Erwachsenen uns **SELBER KENNEN** und unsere eigenen Muster durchschauen, desto einfacher wird es, hilfreich auf die **Kinder** zu reagieren und sie zu begleiten.

Deshalb entscheide ich mich hier ein paar **Fragen** einzuwerfen, über die Sie bei Gelegenheit nachdenken oder mit der Partnerin/ dem Partner, einer Freundin oder einem Freund diskutieren können.

- Worüber **ärgere** ich mich in der Familie häufig? Wie reagiere ich in der Regel? Fällt mir in einem Moment der Ruhe eine andere mögliche *Reaktion* ein, die ich mal ausprobieren möchte?
- Welche Muster habe ich beim Streiten? Bin ich eher der **Typ** „dann rede ich halt nicht mehr mit dir“ oder „einer muss gewinnen und einer verlieren“ oder „wir reden so lange drüber, bis wir uns einig sind“ oder „da fliegen halt schon mal die Fetzen“ oder „ich bin der ruhende Pol“ oder ...?
- Wie denke ich übers Streiten? Was finde ich liegt drin, wo sind die Grenzen, die nicht überschritten werden sollen? Haben wir als ~~Familie~~ schon mal zusammen solche Grenzen diskutiert und gesetzt?
- Was sind meine **STÄRKEN** in Konflikten? Wo liegen die Stärken unserer Familie, wenns Mal Streit gibt? Wie haben wir schon aus einem Streit herausgefunden und alle waren danach zufrieden?
- Wen sehe ich eher als Opfer, wen als Täterin oder Täter, wenns in unserer Familie Streit gibt? Wie könnten diese Rollen verlassen werden, damit es „**BETEILIGTE**“ werden?

Ich wünsche uns allen immer wieder mal einen „guten“ Streit, viel liebevolles **Versöhnen** und spannende Gedanken und Gespräch über dieses Thema... auch wir von der Schulsozialarbeit bieten uns gerne als Gesprächspartner/ partnerin an. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Webpage der Schule.