



# Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN  
LEBEN?

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,  
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,  
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

IN DIESEM ARTIKEL GEHT ES UM:

**BEWUSSTE ELTERNSCHAFT: 6 SCHRITTE, UM EINEN  
GESCHWISTERSTREIT NACHHALTIG ZU LÖSEN**

## Bewusste Elternschaft: 6 Schritte, um einen Geschwisterstreit nachhaltig zu lösen

Sandra Burri|Allgemein|8. Oktober 2019

Seitdem die Sommerferien zu Ende waren, hatte bei uns zu Hause der Geschwisterstreit wieder einmal zugenommen. Dies ist für mich immer ein Zeichen dafür, dass etwas im Argen liegt und nach meiner Aufmerksamkeit ruft. Ich meine nicht das Geplänkel zwischen Geschwistern, das dazu gehört und normal ist. Sondern **ich spreche davon, wenn die Streitereien wirklich viel zu viel Platz einnehmen**. Wenn du solchen Zwist auch aus deiner Familie und von deinen Kindern kennst, möchte ich dich mit diesem Artikel dazu einladen, genauer hinzuschauen. **Sobald etwas in einer Familie zum Thema wird, gehört da mehr Achtsamkeit rein. Wenn etwas immer wieder zu Diskussionen oder Streit führt, lohnt es sich, einen Schritt zurück zu treten und in die Beobachterperspektive zu wechseln.**

Ich werde dir anhand meiner eigenen Erfahrungen mit den Geschwisterstreitigkeiten bei uns zu Hause sechs Schritte zeigen, mit denen dir der Perspektivwechsel einfacher gelingt und du wieder Entspannung in die Familie bringen kannst. Lass dich von meiner Geschichte inspirieren und nutze deinen Forschergeist, um dir und deiner Familie zu helfen.

### Was steckt hinter dem Geschwisterstreit?

Wie gesagt hatte mit Beginn der Schulzeit der Geschwisterstreit massiv zugenommen. Zuerst dachte ich mir, das läge am Übergang zwischen der Ferienzeit und der Schulzeit. Doch es ließ einfach nicht nach, sondern wurde stattdessen zunehmend zum Thema in unserer Familie. Da postete Céline Schaub ein Foto mit dem folgenden Zitat von Alfred Adler:

**BEVOR EIN KIND SCHWIERIGKEITEN MACHT, HAT ES WELCHE.**

**Ich fragte mich, welche Schwierigkeiten meine Kinder wohl haben, dass sie ständig miteinander streiten.** Was lag hinter dem Streit verborgen? Der Geschwisterstreit war nur das Symptom – doch was war die Ursache? Denn das, was wir im Außen sehen, ist oft nur die Spitze, darunter liegt eine Not dieser Person.



WENN GESCHWISTER EIGENTLICH SEHR GUT MITEINANDER  
AUSKOMMEN, SICH ABER PLÖTZLICH NUR NOCH STREITEN, IST ES  
WICHTIG, NACH DER URSACHE ZU FORSCHEN

## 1. Schritt: Verlasse die Ohnmacht, werde zur Forscherin

**Um erkennen zu können, was sich hinter dem Symptom verbirgt, ist es nötig, die Rolle des Opfers oder Mitspielers zu verlassen.** Denn natürlich lässt uns so ein Geschwisterstreit nicht kalt und wir denken beispielsweise: „Ich arme Mama muss immer diese Streitigkeiten aushalten.“ Oder: „Die blöden Schulen machen es den Kindern aber auch so verdammt schwer.“ Mir hat in dieser Situation das obige Zitat von Alfred Adler geholfen, diese Rolle zu verändern. Es hat meinen Forschergeist gekickt und ich konnte sofort in die Beobachterperspektive wechseln. So konnte ich mir folgende Fragen stellen:

- **Wann war noch alles gut?**
- **Seit wann ist es nicht mehr gut?**
- **Ab wann wurde es Thema in unserer Familie?**
- **Was ist anders?**

Bei uns ergaben sich folgende Antworten: In den Ferien war noch alles gut. Die Kinder spielten oft gemeinsam und es war harmonisch. Kleinere Streitigkeiten legten sich rasch wieder. Seitdem die Kinder wieder zur Schule gehen und sich der Familienalltag wieder gewechselt hat, streiten sie sich mehr. Irgendwann fing es an, mich zu nerven, und ich spielte mit: „Hört auf zu streiten!“, „Man, es nervt!“ usw.

Statt als Richterin einzuschreiten und zu entscheiden, welches Kind recht hat, versuchte ich mich als Vermittlerin und lauschte. Doch auch das half nicht, ich verstand einfach nicht die Ursache. Also forschte ich weiter.

## 2. Schritt: Verwickle deine Kinder in ein Gespräch und lausche ihnen

Viele Kinder mögen es gar nicht, am Tisch ausgefragt zu werden. Meine Jungs sind beispielsweise am gesprächigsten, wenn wir gemeinsam Kuschneln, etwas werkeln oder wir uns bewegen.



Wenn du eine gute Situation findest, um dich mit deinen Kindern zu unterhalten, ist es wichtig, mit einem offenen Ohr auf sie zuzugehen. **Lausche deinen Kindern. In ihnen steckt die Antwort.**

- **Was höre ich aus den Aussagen der Kinder heraus, was erzählen sie mir?**
- **Was sagen sie über sich selbst aus?**
- **Welche ihrer Bedürfnisse kann ich heraushören?**
- **Wo haben sie einen inneren Konflikt?**

**Falls du ein Kind hast, dass nicht sehr gesprächig ist: beobachte es.** Wann ist es zufrieden und wann gereizt? Du kannst genau dieselben Fragen wie oben verwenden, um dein Kind besser zu verstehen. Es hilft auch, sein Kind wie ein neuer Gast zu betrachten. Es ist wie jemand, den du das erste Mal triffst. So bleibst du in der Situation interessiert und neugierig und es fällt dir leichter, die Situation einfach zu beobachten.

**NUTZE SITUATIONEN, IN DENEN SICH DIR DEIN KIND OFFEN MITTEILT, UND LAUSCHE**

### 3. Schritt: Stelle für dich Hypothesen auf

Hypothesen sind Annahmen, die du triffst. **Annahmen werden über den Zusammenhang der Situation formuliert. Es sind Annahmen aus deiner Sicht.** Es sind Aussagen, aus deinem Leben zusammengestellt, weil du dich und deine Kinder kennst. **Versuche auch, dich für Annahmen von deinem Partner und deinen Kindern sowie von Drittpersonen zu öffnen.** Sie enthalten oft eine andere Perspektive, weil diese Menschen die Situation aus anderen Erfahrungen heraus betrachten. Es geht nie darum, recht zu haben, sondern darum, gemeinsam in Co-Kreation eine Herausforderung zu meistern.

**Hypothesen sind keine Fragen, sondern Aussagen. Sie zeigen dir auf, was die nächsten Schritte sind.**

In meinem Beispiel ergaben sich folgende Hypothesen:

- Die Jungs haben einen Entwicklungsschub und dürfen die Hierarchie unter sich neu klären, deshalb streiten sie so viel.  
Mögliche Klärung: Es bleibt eine Aussage, die stimmen kann oder nicht.  
Doch sie bringt mich nicht weiter, ich kann hier nichts tun.



- Vielleicht ist etwas in der Schule vorgefallen und ich weiß nichts davon.  
Mögliche Klärung: Ein Gespräch mit den Lehrerinnen wäre sinnvoll.
- Sie brauchen einfach Zeit, um sich wieder in den Alltagsrhythmus einzuleben, deshalb bauen sie ihren Frust gegenseitig beim Bruder ab.  
Mögliche Handlung: Ich gebe ihnen noch zwei Wochen Zeit, wenn es dann nicht besser wird, ist diese Aussage nicht der Grund.
- Die Hausaufgaben haben beim Größeren zugenommen und er ist zur Zeit überfordert, deshalb entlädt er sich im Streit mit seinem Bruder.  
Mögliche Klärung: Ich bespreche mich dazu mit den anderen Eltern.  
Außerdem beobachte ich noch besser, wie mein Kind sich mit den Hausaufgaben auseinandersetzt.

**AUCH ÜBERFORDERUNG KANN EIN GRUND FÜR PERMANENTEN GESCHWISTERSTREIT SEIN.**

## 4. Schritt: Überprüfe deine Hypothesen auf ihren Wahrheitsgehalt

Nun kannst du deine Hypothesen auf Wahrheit und Echtheit klären. **Wenn du eine Hypothese mit „Ja“ beantworten kannst, bleibst du dort dran und gehst tiefer.** Ist eine Hypothese nicht wahr, streichst du sie.

In meinem Beispiel suchte ich das Gespräch mit den Lehrerinnen. Ihnen war nichts aufgefallen, außer, dass in der 5. Klasse der Lernstoff zugenommen hat. Ein Entwicklungsschub könnte sein, muss jedoch nicht. Und ja: Es war Frust im Raum.

**Versuch und Irrtum gehören genauso zum Forschen wie Erfolge.** Hier ist es so wichtig, sich Zeit zu lassen. **Wenn etwas zum Thema in der Familie wurde, erwarte nicht, es sofort lösen zu können.** Vertrau dir, dass du es lösen wirst, setze dich jedoch bitte nicht unter Druck. Es braucht alles seine Zeit. Das ist Leben. Alle deine Beobachtungen und die verschiedenen Aussagen bringen dich deinem Ziel näher.

**Nun darfst du die Schritte 3 und 4 wiederholen, bis du bei Schritt 5 landest.**

Diese Artikel über Botschaften der Kinderseele kann dir dabei weiterhelfen. Bei ganz schwierigen und verstrickten Themen kann auch eine Fachperson von großer Hilfe sein.



## 5. Schritt: Entspannung tritt ein

Bleibst du dran, liegt plötzlich der Grund des Themas auf dem Tisch.

Bei uns war es die Aussage, dass sich der Größere im Streit an seinem kleinen Bruder entlädt. Er war neidisch auf die viele Spielzeit des Jüngeren, die ihm nun aufgrund der Hausaufgaben nicht mehr zur Verfügung stand. Als ich diese Aussage überprüfte, trat sofort Entspannung ein.

Oft können Kinder und auch Erwachsene die Ursache in sich nicht ausdrücken. Indem du dran bleibst und immer wieder mit liebevollen Aussagen prüfst, schaffst du in deiner Familie Klarheit und Ruhe. **In dem Moment, wo du die richtige Aussage aussprichst, erkennst du an der Reaktion des anderen, dass du ins Schwarze getroffen hast. Es liegt ein Aufatmen in der Luft, der andere fühlt sich gesehen.** Tränen können fließen oder der andere fühlt sich ertappt und wird wütend. **Kommen Gefühle hoch, weißt du: Hier liegt die Ursache.**

## 6. Schritt: Gemeinsam findet ihr neue Lösungen

Die Bedürfnisse sind nun klar und ihr könnt euch gemeinsam auf die Suche nach neuen und passenden Lösungen begeben.

In unserem Fall war es ganz klar viel freie Zeit, die der Größere zum Spielen brauchte. Damit er diese zur Verfügung hat, benötigten die Hausaufgaben einen strukturierteren Rahmen, der ihm Übersicht über seine Zeit verschafft.

Ich finde es immer wieder spannend, Themen zu erforschen und ihnen nachzugehen. Wenn ich dich dabei unterstützen kann, bin ich gerne für dich da.

In Liebe  
Sandra

