



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
Main Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2012

Wie Eltern streiten beeinflusst die Kinder

Bodenmann, Guy; Zemp, Martina

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-98060>

Newspaper Article

Originally published at:

Bodenmann, Guy; Zemp, Martina. Wie Eltern streiten beeinflusst die Kinder. In: Informationszeitschrift des Schweizerischen Verbandes der Mütterberaterinnen SVM, 76, 2012, p.11-15.

Wie Eltern streiten beeinflusst die Kinder

Guy Bodenmann & Martina Zemp

(Universität Zürich)

Ein harmonisches Familienklima ist nachweislich eine der wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Harmonisch bedeutet jedoch nicht, dass es keine Konflikte geben soll. In jeder Familie kommen Konflikte vor. Dies ist natürlich, da unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele aufeinander prallen. Die Partnerschaft, so zufriedenstellend sie auch sein mag, ist ein Ort, wo diese Bedürfnisse unweigerlich auf engem Raum aufeinandertreffen, wo sich zwei Menschen mit unterschiedlicher Herkunft, Biographie und Persönlichkeit zusammenfinden und täglich miteinander die Befriedigung dieser Bedürfnisse aushandeln müssen. Wie dies geschieht hängt von vielen Faktoren ab. Einerseits von *situativen Bedingungen* (Stress, Befindlichkeit, Stimmung), andererseits von der *Persönlichkeit* der beiden Partner (Temperament, Offenheit, Verträglichkeit), ihrer *Kompetenzen* (Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten) sowie der *Bereitschaft zu Fairness und Kompromiss*. So wird bspw. jemand unter Stress rigider, dominanter und forschter auf seinen Bedürfnissen beharren, als wenn er in ausgeglichener Verfassung ist. Je höher indes die Kompetenzen sind und die Bereitschaft, sich konstruktiv zu verhalten, desto stärker kann auch unter diesen Umständen eine angemessene Kommunikation gelingen.

Probleme und Konflikte sollten in keinem Fall unter den Teppich gekehrt werden, was häufig bei Paaren mit hohem Harmoniebedürfnis und Konfliktscheu zu beobachten ist. Weder für das Paar noch für die Kinder ist die Konfliktunterdrückung günstig. Die Idee, wenn zu Hause nicht gestritten werde, dann sei alles gut, erweist sich als grundlegend falsch. Die negative Energie, welche durch die Unterdrückung eigener Bedürfnisse entsteht, muss abgebaut werden, ansonsten staut sie sich innerlich an und führt längerfristig zu psychischen Problemen (z.B. Schlafstörungen, Depressionen), psychosomatischen Problemen (z.B. chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme) oder nach gewisser Zeit möglicherweise zu einem unkontrollierten, destruktiven Gefühlsausbruch und unbedachten Handlungen (plötzliches Verlassen des Partners, Affäre, Gewalt). Die Kunst liegt demnach nicht darin, Konflikten zu ignorieren und die Frustration in sich aufzustauen, sondern die Konfliktpunkte wahrzunehmen, angemessen anzusprechen und zu lösen versuchen. Dazu braucht es die Bereitschaft beider, aber eben auch das Wissen, wie man das am besten angeht.

Die Eltern sind wichtige Modelle für ihre Kinder. Was sie wie tun, hat in jedem Fall unmittelbare, aber auch längerfristige Effekte auf das Kind. Diese Auswirkungen können direkt oder indirekt sein. *Direkte Effekte* des elterlichen Konfliktverhaltens sind beispielsweise dann gegeben, wenn die Art und Weise, wie die Eltern mit Konflikten umgehen, von den Kindern gelernt und später in ihrer eigenen Beziehung wiederholt wird. Studien zeigen, dass sich das elterliche Streitverhalten später bei den erwachsenen Kindern in deren eigenen Partnerschaft wiederfindet. Kinder tendieren bspw. dazu, Konflikte destruktiv auszutragen, wenn ihnen ihre Eltern dies vorgelebt haben, andererseits lernen sie von ihnen wertvolle Strategien zur Konfliktbewältigung. Wenn Kinder erfahren, wie man mit Konflikten

adäquat umgeht, ist ihnen dies sowohl im Umgang mit Gleichaltrigen als auch in der eigenen späteren Partnerschaft in höchstem Mass nützlich.

Ein weiterer direkter Effekt bezieht sich auf die physiologische Erregung des Kindes und seine kognitive und emotionale Beschäftigung mit dem Thema. Wird das Kind Zeuge eines destruktiv verlaufenden elterlichen Konflikts, geht dies mit einer Stressaktivierung einher. Das Kind wird aufgewühlt und zeigt klassische Stressreaktionen. Gleichzeitig beschäftigt der Konflikt das Kind, es macht sich Sorgen, dass sich die Eltern weh tun oder sich trennen könnten. Dies geht mit Angst und Traurigkeit einher, häufig auch mit eigenen Schuldgefühlen, Scham und Verzweiflung.

Indirekte Effekte von elterlichem Streit beziehen sich auf familiäre Nebeneffekte. Wenn die Eltern sich destruktiv streiten, vergiftet dies das Familienklima, die Eltern-Kind-Beziehung leidet, die Eltern interessieren sich weniger für ihre Kinder (wissen weniger, wo und mit wem sie zusammen sind, fragen weniger nach, was das Kind erlebt hat und was es beschäftigt), sind weniger sensitiv für die kindlichen Bedürfnisse und erziehen häufig ungeduldiger, strenger und inkonsistenter.

Wenn Eltern ungünstig streiten

Eine Reihe von Studien zeigt, dass die meisten Paare nicht per se Kommunikationsdefizite haben, d.h. in der Regel eigentlich relativ gut wissen, wie man sich angemessen verhält und wie man im Konflikt miteinander umgehen sollte. Gewisse haben dies jedoch zu Hause nie gelernt und bringen Unsicherheiten mit. Wenn beide Partner diese Defizite aufzeigen, wird es zwangsläufig schwieriger, eine konstruktive Kommunikationskultur zu installieren. Jedoch ist der häufigste Fall nicht ganz so desolat. Meistens pflegt das Paar einen durchaus angemessenen Kommunikationsstil. Doch unter Stress brechen diese Kompetenzen häufig zusammen. Kommt man gestresst von der Arbeit nach Hause, oder hatte man tagsüber stressreiche Erfahrungen mit den Kindern, Nachbarn, oder in anderen Situationen erlebt, sind die eigenen Ressourcen geschwächt und man zeigt grössere Mühe, sein Kommunikationsverhalten auf einem befriedigenden Niveau zu halten. Sind beide Partner gestresst, kumuliert sich das Problem.

Häufig kommt es in diesen Situationen zu Ausfällen und Entgleisungen. Man ist entweder zurückweisend und zieht sich zurück oder man ist gereizt, angespannt und sarkastisch. Reagiert nun der andere Partner seinerseits ärgerlich und wenig verständnisvoll auf dieses Verhalten, gerät das Paar leicht aneinander. Es kommt zu einer Auseinandersetzung, welche in vielen Fällen eskalativ verläuft und sich in aggressiver Energie entlädt. Je häufiger dies vorkommt, desto schädigender ist der Einfluss auf das Paar und die Kinder.

Doch ungünstige Streitmuster betreffen nicht nur dieses klassisch *destruktiv-aggressive* Verhalten, bei dem man sich anschreit, den anderen beleidigt, lächerlich macht oder provoziert, sondern es gibt auch den defensiven und den passiv-aggressiven Stil. Beim *defensiven* Stil wird nicht laut gestritten, der Umgang miteinander wirkt von aussen betrachtet relativ unauffällig. Vielmehr öden sich die beiden Partner an, indem sie sich nicht wirklich zuhören, jeder in seiner Sicht der Dinge verhaftet bleibt und alle Aussagen nur darauf abzielen, den eigenen Standpunkt zu verteidigen. Man geht nicht auf den anderen ein und hört

ihm nicht zu. Die Kommunikation verläuft wie auf zwei Schienen, es finden keine Begegnung und kein Austausch statt. Sie lernen nichts vom anderen, weil sie nur auf sich konzentriert sind, den anderen gar nicht wahrnehmen oder höchstens als störender Faktor, welcher einem den Abend verdirbt. Auf Dauer führt dies genauso zu Enttäuschung, Entfremdung und Unzufriedenheit wie das destruktiv-aggressive Kommunikationsverhalten. Die Kinder lernen auch hier nicht, wie sie angemessen mit Konflikten umgehen sollen – übernehmen ein dysfunktionales Muster, das sein destruktives Potential dann später auch in der eigenen Beziehung entfalten wird.

Passiv-aggressives Verhalten bildet die dritte Möglichkeit einer destruktiven Konfliktkultur. Diese Form ist häufig schwer erkennbar. Während die destruktiv-aggressive Form durch die Intensität der Negativität von den meisten als solche erkannt wird, realisieren viele die Problematik der defensiven Kommunikation zu wenig. Noch weniger ist die passiv-aggressive Form auf den ersten Blick erkennbar. Sie zeichnet sich durch eine subtile, kaschierte Aggression aus, die auf das Blossstellen und die Demontage des Partners abzielt. Wenn man beispielsweise in einer politischen Diskussion im Freundeskreis dem Partner das Wort zuspielt („Na Schatz, was meinst Du dazu“), obgleich man genau weiss, dass der Partner dazu nichts weiss und nichts sagen möchte, dann ist dies ein raffiniert getarnter Schachzug, um den Partner absichtlich in eine missliche Situation zu bringen. Durch die freundliche Stimme mit der diese Aufforderung erfolgt, verdeckt man die wahre Absicht dahinter noch perfider. Nachträglich wird natürlich dementiert, dass man das absichtlich getan habe, man wollte liebenswürdigerweise nur den Partner ins Gespräch integrieren. Der Partner realisiert häufig selber erst später, was gespielt wurde, wird innerlich verunsichert, da er nicht weiss, ob ihm wirklich absichtlich übel mitgespielt wurde. Die Kinder, wenn sie solche Szenen beobachten, realisieren zwar, dass die Mutter unerfreut reagierte, können es aber ebenfalls nicht einordnen, spüren ein Unbehagen und sind verunsichert.

Macht es einen Unterschied für die Kinder, wie die Eltern Konflikte lösen?

Ob Eltern ihre Konflikte destruktiv-aggressiv, defensiv oder passiv-aggressiv austragen, in allen drei Fällen schädigen sie ihre Kinder, während sie bei konstruktivem Konfliktverhalten ihren Kindern Modell für einen günstigen Umgang abgeben. Eine amerikanische Studie zeigte, dass Kinder von Eltern, welche häufig destruktiv-aggressiv streiten, häufiger durch externalisierendes Verhalten in der Schule auffielen, d.h. impulsiver, trotziger, und unaufmerksamer waren. Kinder von Eltern, welche defensiv oder passiv-aggressiv miteinander stritten, zeigten dagegen häufiger internalisierendes Problemverhalten wie ängstliches oder depressives Verhalten und sozialen Rückzug. Je nach Konfliktstil unterschieden sich also die Folgen für die Kinder. Inzwischen gibt es eine ganze Reihe internationaler Studien, welche den Zusammenhang zwischen dysfunktionalem Konfliktstil der Eltern und kindlichen Auffälligkeiten dokumentieren. Die Befunde sind international robust und weisen darauf hin, dass ein ungünstiger Konfliktstil der Eltern zu den besten Vorhersagefaktoren für kindliche Störungen zählt. Die oben aufgeführten direkten und indirekten Zusammenhänge bilden dazu die Erklärungsgrundlage.

Was verstärkt die negativen Folgen?

Die Auswirkungen dysfunktionalen Streitens der Eltern werden von verschiedenen Faktoren weiter beeinflusst. Je häufiger die Kinder dysfunktionalen Konflikten ausgesetzt sind, desto gravierender sind die Folgen. Chronischer Streit stellt eine besonders pathogene Konstellation dar. Kommt zudem Gewalt vor (verbale Gewalt wie bedrohen, erniedrigen oder physische Gewalt wie schlagen, stossen, an den Haaren ziehen, schubsen, mit Gegenständen gegen den Partner werfen), sind die Konsequenzen ausgeprägter.

Weiter spielt es eine Rolle, ob das Kind mit dem Streit zu tun hat (Auslöser oder Ursache für den Konflikt der Eltern ist), ob es diesen direkt mitbekommt (im selben Raum anwesend ist, oder den Konflikt akustisch mitbekommt), ob es in den Streit einbezogen wird (Koalition eines Elternteils mit dem Kind gegen den anderen Elternteil), ob es im Streit aktiv zu vermitteln sucht (beschwichtigen der Eltern, sich an Eltern anklammern usw.) und wie der Konflikt dem Kind nachträglich erklärt wird, respektive wie der Konflikt verläuft und ausgeht. Auch wenn während des Konflikts heftig miteinander gestritten wird und mitunter Dinge gesagt und getan werden, welche deplatziert und verletzend sind, spielt es eine zentrale Rolle, ob es nachher zu einer konstruktiven Lösung und Versöhnung kommt. Finden die Eltern am Ende des Konflikts einen tragfähigen, fairen Kompromiss, gehen sie wieder aufeinander zu, entschuldigen sie sich gegenseitig für das ausfällige Verhalten und versöhnen sie sich wieder, sind die destruktiven Effekte für das Kind (aber auch das Paar selber) geringer. Geht das Paar im Streit auseinander (Eskalation), indem man mit roten Köpfen aus dem Haus geht, die Türe hinter sich zuschlägt, oder wüste Drohungen ausstösst oder schwelt der Konflikt noch lange, wobei Missstimmung und Spannung das Familienklima prägen, leidet das Kind nachhaltig und hat ein grösseres Risiko, psychische oder körperliche Symptome zu entwickeln.

Erklären die Eltern oder ein Elternteil dem Kind, warum es zum Streit kam, warum man sich dermassen unpassend und ausfällig verhalten hat (z.B. weil man bereits sehr gestresst in das Gespräch ging, einen das Thema stark betroffen hat, man sich gegenseitig verletzt hat, usw.), aber dass es für die Familie nichts schlimmes zu bedeuten hat („Mama und Papa haben sich dennoch gern, wir gehen deshalb nicht auseinander, solche Szenen können vorkommen.“), dann kann das Kind den Streit besser einordnen und wird weniger Stresssymptome zeigen. Die Konsequenzen eines dysfunktionalen Streites sind im Gesamtkontext zu sehen. Tauschen die Eltern insgesamt im Alltag viel Positivität aus (z.B. aufeinander eingehen, nachfragen, loben, Interesse für den anderen zeigen, Zärtlichkeit), sind herzlich und unterstützend zueinander und tragen insgesamt zu einem wohlwollenden, günstigen Familienklima bei, sind jedoch in Konflikten aufbrausend und inadäquat, dann kann die Gesamtpositivität die Negativität ein Stück abfedern und die negativen Konsequenzen für die Kinder puffern.

Wie können Eltern Konflikte günstig lösen?

Eltern sollten Konflikte austragen und nicht vermeiden. Doch sollten sie dies möglichst auf eine konstruktive Weise tun. Auch wenn ab und zu ein Gespräch entgleist, ist das in der Regel kein nachhaltiges Problem und wird keine ernsthafte Gefahr für das Wohl der Kinder darstellen. Perfekte Kommunikation und ständig souveräne Problemlösung sind nicht möglich. Allen unterlaufen Fehler und gerade unter Stress kommt es häufig vor, dass auch sonst friedfertige Eltern in ein Konfliktgespräch geraten können, wo ihnen die Kontrolle

entgleitet. Wichtig ist jedoch, dass man sich um einen insgesamt konstruktiven Umgang bemüht und dass beide Partner das Ihrige dazu beitragen, damit Konflikte angemessen verlaufen. Hilfreich dafür sind folgende Regeln:

- 1) Der Konflikt sollte zu einem passenden Zeitpunkt diskutiert werden, wenn das Paar nicht gestresst und emotional bereits aufgewühlt ist und wenn die Kinder nicht anwesend sind. Beide sollen sich ausreichend Zeit nehmen und innerlich ganz auf das Gespräch einlassen.
- 2) Das Gespräch soll wenn möglich angekündigt werden. („Du, ich habe da etwas, was ich mit Dir besprechen möchte, was mich beschäftigt. Können wir heute Abend darüber sprechen, wenn die Kinder im Bett sind?“)
- 3) Das Paar soll das Gesprächssetting angenehm gestalten (z. B. zusammen spazieren gehen, es sich bequem machen und sich gemütlich mit einem Tee hinsetzen usw.).
- 4) Störungen sollen ausgeschaltet werden, damit man ungestört und unbeobachtet reden kann (keine Telefone/TV laufen lassen, darauf achten, dass die Kinder nicht ins Zimmer kommen).
- 5) Beide Partner sollen sich an elementare Gesprächsregeln halten. So sollen beide einander ausreden lassen und sich gleich viel Redezeit geben. Damit dies leichter fällt, sollen *Sprecher- und Zuhörer-Regeln* eingehalten werden. Als Sprecher soll man von sich reden (ICH-Botschaften), von dem, was das Problem für einen bedeutet und emotional auslöst (Gefühle) und konkret bleiben (was stört mich aktuell an der Situation). Als Zuhörer sollte man aktiv zuhören; zeigen, dass man zuhört, indem man den anderen ansieht, nickt und Verstärkungsverhalten zeigt („Mmh, ja“ usw.). Der Zuhörer soll nur offen nachfragen („Wie meinst du das?, Was löst das bei Dir aus?, Warum ist das für Dich so schlimm?“), und wenn möglich zusammenfassen, was der andere gesagt hat („Wenn ich Dich richtig verstehe, dann ist das Problem, das Dich beschäftigt...“).
- 6) Das Paar soll versuchen, eine Lösung zu finden und nicht einfach das Thema auf später zu vertagen. Beide sollen zur Lösungsfindung beitragen und beide sollen die Lösung als fair und praktikabel einschätzen.
- 7) Nach einem geglückten Konfliktgespräch soll die Freude darüber ausgedrückt werden und die Partner sich für das Engagement des anderen bedanken.

Zusammengefasst spielt die Partnerschaft der Eltern für die gesamte Familie eine zentrale Rolle. Ihre Qualität und vor allem das Konfliktverhalten des Paares sind wichtige Grundpfeiler für das Befinden und eine gesunde Entwicklung des Kindes. Eltern sollten sich dessen bewusst sein und bei Bedarf (z. B. in akuten Krisen oder bei längerdauernden Konflikten, welche nicht alleine gelöst werden können) rechtzeitig professionelle Unterstützung aufsuchen, um ihre Partnerschaft zu pflegen. Wichtiger ist jedoch die Prävention von Beziehungsstörungen. Gerade in Zeiten, wo die Partnerschaft besonders stark beansprucht wird, wie bspw. bei der Geburt eines Kindes, sollten die Partner sich ihrer Beziehung besonders widmen, damit diese als tragfähige Ressource zur Verfügung steht. Mit *Paarlife* (www.paarlife.ch) steht beispielsweise ein wissenschaftlich fundiertes und bewährtes Angebot für Paare und werdende Eltern zur Verfügung, welches ihnen hilft, ihre Partnerschaft zu pflegen. Die Paare lernen in diesen Kursen, in Zeiten von Stress ihre Kommunikation zu

fördern, deren Qualität zu bewahren und eine angemessene Problemlösung zu finden. Gerade aber die gegenseitige Unterstützung (erkennen, wann der Partner gestresst ist, nachfragen und hilfreich unterstützen) sind wichtige Elemente einer funktionierenden Partnerschaft, welche gelernt werden können. Dies zum Wohle der Partner, aber auch zum Wohle des Kindes und seiner künftigen eigenen Partnerschaft.

Literaturtipps:

Bodenmann, G. & Fux Brändli, C. (2011). *Was Paare stark macht*. Zürich: Beobachterverlag.

Bodenmann, G. (2005). *Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen und bewältigen*. Bern: Huber Verlag.

Bodenmann, G. (2004). *Stress und Partnerschaft: Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Bern: Huber Verlag.

Bodenmann, G., Schär, M. & Gmelch, S. (2008). *DVD: Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress*. Zürich: Universität Zürich (über www.paarlife.ch zu bestellen).