



Streitkultur in der Partnerschaft: Wie Eltern ihre Konflikte lösen, beeinflusst Kinder nachhaltig. Darum ist es so wichtig, konstruktiv mit Problemen umzugehen, erklärt Dr. Roman Braun, Autor und Psychologe in einem Gastbeitrag.

Streitkultur in der Partnerschaft prägt das Familiensystem

Konflikte sind in Beziehungen unvermeidlich, gerade in der anspruchsvollen Phase der Elternschaft. Wie Eltern mit Streitigkeiten umgehen, prägt jedoch maßgeblich das Familienklima und hat direkte Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder. Eine gesunde Streitkultur zu kultivieren, ist für das gesamte Familiensystem von großer Bedeutung.

Psychologische Folgen für Kinder

Kinder sind hochsensibel für die emotionale Atmosphäre im Elternhaus. Häufige oder eskalierte Konflikte werden von ihnen oft als bedrohlich wahrgenommen und lösen starke Stressreaktionen aus. Angst, Rückzug, Konzentrationsschwierigkeiten und psychosomatische Beschwerden können die Folge sein. Langfristig kann chronischer Streit zwischen den Eltern die kognitive und sozio-emotionale Entwicklung beeinträchtigen.

Konstruktiv gelöste Konflikte und eine positive Streitkultur hingegen bieten Kindern wertvolle Lernerfahrungen. Sie erwerben dabei Fähigkeiten wie Empathie, Perspektivwechsel und Kompromissbereitschaft, was ihre sozialen Kompetenzen nachhaltig stärkt.



Strategien für Paare in fordernden Zeiten

Gerade in Phasen wie der Elternschaft, die von vielfältigen Belastungen geprägt ist, nimmt das Konfliktpotenzial oft zu. Effektive Bewältigungsstrategien sind daher unabdingbar. Zunächst gilt es, belastende Situationen frühzeitig zu erkennen und in diesen kurzen Auszeiten ("Time-outs") zu nehmen, um abzukühlen und Emotionen zu regulieren.

Im Streit selbst ist es wichtig, sich auf Lösungen, statt auf Schuldige zu fokussieren. Eine zukunftsorientierte, wertschätzende Sprache wahrt den Respekt und verhindert Eskalationen. Spezielle Kommunikationstechniken wie die Ich-Botschaft können dabei unterstützen. Statt einer anklagenden Du-Botschaft wie "Du räumst nie den Geschirrspüler aus!" würde eine Ich-Botschaft folgendermaßen formuliert werden: "Ich fühle mich gestresst, wenn der Geschirrspüler nicht regelmäßig ausgeräumt wird. Es würde mir wirklich helfen, wenn du das zukünftig öfter übernehmen könntest." Der Vorteil der Ich-Botschaft ist, dass sie keine Vorwürfe enthält, sondern die eigenen Gefühle und Bedürfnisse im Vordergrund stehen. So wird der Gesprächspartner nicht angegriffen oder kritisiert, sondern kann die Sichtweise des anderen leichter nachvollziehen.

Wichtige Bestandteile der Ich-Botschaft sind:

1. Das eigene Gefühl benennen ("Ich fühle mich gestresst ...")
2. Die Situation sachlich beschreiben ("... wenn der Geschirrspüler nicht ausgeräumt wird.")
3. Das eigene Bedürfnis äußern ("Es würde mir helfen, wenn du öfter ausräumen könntest.")

Auf diese Weise lässt sich Kritik konstruktiv und ohne Angriff auf den anderen formulieren. Die Ich-Botschaft ist eine effektive Kommunikationsstrategie, um Konflikten den Nährboden zu entziehen und zu einer gemeinsamen Lösung zu finden.

Außerdem bieten regelmäßige Paar-Auszeiten ohne Kinder die Gelegenheit, positive Gemeinsamkeiten zu zelebrieren und die Bindung zu stärken. Indem Paare ihre Beziehungsqualität pflegen, stärken sie auch ihre Ressourcen im Umgang mit Konflikten.



Konflikte als Chance nützen

Hinter jedem Konflikt verbirgt sich die Chance, die Beziehung und Kommunikation weiterzuentwickeln – wenn Eltern aus Fehlern lernen. Nach Streits sollten Paare reflektieren, was gut funktioniert hat und wo Verbesserungsbedarf besteht. Das einfühlsame, aktive Zuhören kann gezielt geübt werden. Auch die Bereitschaft, verletzende Themen anzusprechen, fördert langfristig tiefes Vertrauen.

Eine offene, respektvolle Diskussionskultur, in der beide Sichtweisen Platz haben, stärkt das Verständnis füreinander. So können selbst scheinbar unüberwindbare Differenzen überwunden werden.

Letztlich können Eltern ihren Kindern Werte wie Kompromissbereitschaft und Einfühlungsvermögen durch den konstruktiven Umgang mit Konflikten aktiv vorleben. Eine gesunde Streitkultur wirkt sich auf das gesamte Familiensystem positiv aus.

Zur Person:

Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.

Fotos: Shutterstock/fizkes; Roman Braun

