

PAARBEZIEHUNG UND ELTERN SCHAFT

WIE IST ES MÖGLICH, AUCH IM PARTNERSCHAFTSKONFLIKT GUT ALS ELTERN ZUSAMMEN ZU ARBEITEN?

PAAR-KONFLIKTE SIND UNVERMEIDBAR – UND AUCH WICHTIG

Im Zusammenleben eines Paares gibt es immer wieder kleinere und größere Reibereien. Wo immer Menschen in Beziehung zueinander sind, ist dies unvermeidlich. Und für die Entwicklung der Beziehung zueinander sind Konflikte wichtig. Sie zeigen auf, wie sich die Partner und ihre jeweiligen Bedürfnisse entwickeln und verändern. Auf diese Weise wird eine fortgesetzte Anpassung des Umgangs miteinander an die aktuellen Bedürfnisse beider Eltern ermöglicht. Die begleitenden Gefühle sind oft nicht positiv – und auch das ist wichtig und gut so. Denn negative Gefühle motivieren oft, miteinander Verbesserungen im gemeinsamen Alltag zu entwickeln.

PAAR-KONFLIKTE NEHMEN MIT DER ELTERN SCHAFT ZU

Insbesondere die Geburt des ersten Kindes ist eine so fundamentale Lebens- und Alltagsveränderung, dass vom einzelnen Elternteil aber auch vom Paar eine große Anpassungsleistung abverlangt wird. Gewohnte Pfade des alltäglichen Lebens werden radikal verändert, Prioritäten neu gesetzt. Für bis dahin unbekannte Probleme müssen Lösungen gefunden werden. Das Paar entdeckt Unterschiede und Konfliktbereiche, die es vorher noch nicht gesehen hat, zum Beispiel zu grundsätzlichen Fragen der Erziehung und des Miteinanders. Vom Umgang mit begrenzter Zeit, mit Stress und mit finanziellen Engpässen ganz zu schweigen.

PAAR-KONFLIKTE UND ELTERN SCHAFT

Als Paar phasenweise im Konflikt zu sein, beeinträchtigt nicht zwangsläufig die Fähigkeit, als Eltern gut zusammen zu wirken. Schwierigkeiten entstehen erst, wenn die Konflikte destruktiv ausgetragen und nicht grundsätzlich geklärt werden oder wenn die Gefühle der beteiligten Erwachsenen dauerhaft negativ sind - vor allem dann, wenn die Kinder in die Konflikte einbezogen werden. Kinder lieben beide Eltern. Sie werden überfordert, wenn sie sich auf eine Seite schlagen sollen, zu Erwachsenen-Streitigkeiten Stellung beziehen oder Botschaften überbringen sollen. Sie werden in ihrem Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit verletzt, wenn sie aggressive und lautstarke Auseinandersetzungen miterleben müssen, die sie beunruhigen und verstören.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

„KONFLIKT-HYGIENE“

Als Paar kann man die klare Entscheidung miteinander treffen, sich den Alltag mit den Kindern nicht von Paarkonflikten verderben zu lassen. Hierzu helfen ein paar einfache Regeln, die in einem ruhigen Gespräch vereinbart werden können. Zu solchen Regeln gehört es zum Beispiel, nie vor den Kindern laut zu werden, sondern den Streit an anderer Stelle und ohne Wut fortzusetzen. Eine weitere Regel sollte sein, den Partner/die Partnerin nie vor den Kindern schlecht zu machen oder abwertend zu behandeln. Phasenweise kann es bei schwierigen und längeren Streitphasen sinnvoll sein, die Zeit mit den Kindern zwischen den Eltern aufzuteilen. So erleben die Kinder den Kontakt zu dem jeweiligen Elternteil als unbelastet vom Paarkonflikt.

ENTLASTUNG ORGANISIEREN

Wenn das Familienklima über längere Zeit belastet ist, kann es für das Kind hilfreich sein, wenn dies einen Teil seiner Zeit nicht zu Hause verbringt. Verwandte, Freunde, andere Eltern und manchmal auch Nachbarn können vielleicht gelegentlich übernehmen. Wenn dies vertraute Personen sind, kann so für einen entspannten Nachmittag, ein erlebnisreiches Wochenende oder ruhige Ferien z.B. bei den Großeltern gesorgt werden. Auch die Paarbeziehung kann davon profitieren, dass zeitweise volle Konzentration auf die Lösungsfindung gerichtet werden kann.

PARALLEL ERZIEHEN

Bei dauerhaft konflikthaften Paarbeziehungen und sehr unterschiedlichen Erziehungsauffassungen kann es hilfreich sein, sich als parallel erziehend zu verstehen, statt immer wieder in Auseinandersetzung über „die richtige“ Erziehung zu kommen. Das bedeutet, dass man für sich die eigenen Erziehungsvorstellungen in angemessener Weise vertritt, nicht in Erziehungssituationen hinein redet, an denen man nicht beteiligt ist und auch die unterschiedliche Herangehensweise an Erziehungssituationen nicht prinzipiell in Frage stellt oder immer wieder diskutiert.

SICH HELFEN LASSEN

In Beziehungskrisen ist es manchmal sinnvoll, die Situation gemeinsam oder auch einzeln mit einem unparteiischen Dritten zu besprechen. So können wichtige Gefühle ausgedrückt und eigene Ziele und Bedürfnisse manchmal besser erkannt werden. Auch kann in einer Paarberatung an der gemeinsamen Kommunikation gearbeitet werden und vielleicht auch Lösungen für Dauer-Themen gefunden werden. Insbesondere eine Erziehungsberatung ist geeignet, die Kinder trotz Paarkonflikt gut im Blick zu behalten.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Jugendamt

BERLIN

