

Langnau

Dorfstrasse 5B, 3550 Langnau



**Kinder leiden,
wenn Eltern sich streiten.**

In die Ehe-Partnerschaft-Familienberatungsstelle kommen Menschen mit ganz unterschiedlichen Anliegen. Häufig sind es Beziehungsfragen eines Paares, wo Erwartungen unerfüllt bleiben, Sehnsucht nach Harmonie lebt und Disharmonie herrscht. Das so hoffnungsvoll gestartete gemeinsame Lied endet in Dissonanzen. Kinder in diesen Systemen geraten in Loyalitätskonflikte, werden zum Spielball oder es werden hohe Anpassungsleistungen abverlangt.

Kinder leiden, wenn Eltern sich streiten

Manchmal gelangen die Eltern an mich mit folgendem Anliegen: Sie wollen den Streit in der Familie reduzieren, den Streit zwischen dem Paar, den zwischen Eltern und Kind.

Streit und Konflikte gehören zum Leben dazu. Auch zum Familienleben. Das ist normal. Ist Streit immer destruktiv? Sind Streit und Konflikte nicht auch Chancen, neue Wege zu finden? Wichtigstes Element dabei ist die Be-

reitschaft, Lösungen finden zu wollen, offen zu sein, für ungeahnte Möglichkeiten.

«Nicht der Konflikt ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen.»

Kurt Fallner

Mit Konflikten umgehen zu können, wird immer wichtiger. Das ist keine Fähigkeit der einzelnen Person. Es braucht dafür Strukturen, die die Eigenverantwortung unterstützen und gleichzeitig mit den bestehenden Mustern und Regelungen sinnhaft verknüpfen. Und: In der Regel unterscheiden Menschen unbewusst nicht zwischen «Problem» und «Konflikt», sondern werfen alles in den gleichen Topf. Fragen wir uns, um was es eigentlich im Streit geht – Werte werden verletzt, was trifft wen, wo und warum. So gesehen sind Konflikte immer mit Emotionen verbunden und somit wie geschaffen für Eskalationen. Aber nicht jeder Konflikt muss eskalieren.

Und, wie lassen sich die Emotionen aus dem Streit herausnehmen. In der Familie stellt sich die Frage, welches Vorbild dabei Eltern den Kindern gegenüber sind. Müssen den Kindern zuliebe die Streitigkeiten von ihnen ferngehalten werden? Schadet es ihrer Entwicklung, ihrem Selbstwertgefühl oder lernen sie dadurch, dass Konflikte zum Leben dazugehören?

Ständiger Streit in der Familie macht krank

Wir wissen: Streiten sich die Eltern fast jeden Tag, wird das besonders für Kinder zur Belastung. Mehrere Studien (u.a. von Prof. Mark Cummings an der Universität Rochester und Washington DC) belegen, dass häufige Konflikte zwischen den Eltern negative Auswirkungen auf die Entwicklung, insbesondere auf den Selbstwert der Kinder haben. Destruktive Streitmuster, gepaart mit verbaler, herabwürdigender manchmal auch physischer Gewalt, Sarkasmus und Zynismus sind dabei äusserst schädlich.

Kinder brauchen Sicherheit und Geborgenheit. Letztendlich hängt ihr psychisches Überleben davon ab, dass sie von ihren Eltern geliebt, beschützt, umsorgt und versorgt werden. Ständig streitende Eltern vermitteln ein Gefühl von Unsicherheit. Kinder verstehen

nicht, weshalb gestritten wird und wissen nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen. Werden aggressive und gewalttätige Konflikte vorgelebt, müssen die Kinder besonders geschützt werden. Wir müssen also unterscheiden zwischen Auseinandersetzungen, bei denen die Eltern sich noch spüren und bei denen mittels Reflexion Strategien der Deeskalation gelebt werden können und destruktiv gewalttätigen eskalativen Mustern.

Den Beginn eines Konflikts kriegen Kinder wahrscheinlich in den wenigsten Fällen mit. Den muss man ihnen aber versuchen zu erklären und ihnen versichern, dass sie nicht schuld sind an dem Streit! Kinder brauchen die Sicherheit, dass die Eltern gerade unterschiedlicher Meinung sind, aber bereit sind, eine Lösung zu finden.

Ziel der Streitereien sollte es sein, eine Lösung zu finden, sodass es allen wieder gut damit geht

Im Anschluss sollte der Fokus «weg vom Problem – hin zur Lösung» gehen. Das bedeutet, den Kindern zu zeigen, dass man sich auch bei Meinungsverschiedenheiten zusammensetzen und vernünftig miteinander reden kann. Und dass viele Konflikte aufgrund von Missinterpretationen und Missverständnissen entstehen. Das Grundpro-

blem des Streits auf den Tisch bringen und sich dann mit der Frage beschäftigen: «Was können wir tun, um die Sache aus der Welt zu schaffen?»

Daher sollten Eltern darauf achten, dass Kinder auch das Ende des Streites mitbekommen. So können sie am meisten daraus lernen – vor allem, wie man eine Lösung oder einen Kompromiss findet und sich wieder verträgt. So zeigen wir gute Konfliktbewältigungsstrategien, damit die Kinder am Vorbild guter Lösungen teilhaben können.

Aber nicht jeder Streit endet mit wieder vertragen

Manchmal kommen Eltern erst, weil sie sich Hilfe holen, um in meiner Gegenwart den Trennungsentscheid dem anderen mitzuteilen. Sie sind der Meinung, ich könne den Zurückbleibenden auffangen – oder den Entscheid «begründen» helfen. Ist das meine Rolle? Ich sage nein – genauso wenig, wie den trennungswilligen Paarteil zum Bleiben zu überzeugen. Meine Empathie

ist da – ich verstehe oder versuche zu verstehen, helfe durch geeignete Fragen wenigstens die Perspektiven des jeweils andern zu beleuchten.

Zur Fokusveränderung beitragen helfen kann ich mit entsprechenden Visualisierungen: Was wichtig ist und aus dem Blickwinkel gerutscht ist, muss wieder in den Fokus rücken. Zum Beispiel die Kinder.

Eine zirkuläre Frage lautet dann: «Wenn hier eure Kinder sitzen; Was würde Anna sagen, wie Peter reagieren? Was geschieht mit ihnen, wenn der Trennungsschritt bevorsteht?»

Wer innerlich entschieden hat, ist nur selten mehr aufzuhalten. Häufig setzt der Dominoeffekt ein – denn eine Entscheidung zieht weitere Folgen nach sich.

Lösungsfindung

Sollte die Lösung in der Trennung liegen, dann ist das manchmal nicht aufzuhalten.



Wer Dominosteine aufstellt und den ersten Stein zum Fallen bringt, kann jederzeit eingreifen und das Fallen der nächsten Steine verhindern. Es liegt in der Hand des Paares, gemeinsam darauf zu achten, nicht machtlos die Folgen abzuwarten. Sie haben es in der Hand, den Dominoeffekt aufzuhalten, ihm Einhalt zu gebieten. Wird Stopp gemacht beim Stein der Trennung? – oder den Folgen der Trennung – beim Wohnen? Je später dies geschieht, desto grösser sind die Verletzungen, desto schwieriger wird es, die Kinder wieder in den Fokus zu rücken. Eltern benötigen Hilfe, gemeinsam die Folgen der Trennung anzugehen und damit wieder zu einer für alle am wenigsten schädlichen Lösung zu finden.

Beratungstätigkeit / Statistik

Im Berichtsjahr wurden von Susanne Kocher (Pensionierung Frühjahr 2024), Cornelia Weller und Maria Kühn (Eintritt auf 1. Juni 2024) insgesamt 803 Beratungsstunden geleistet. Dabei wurden 53 Frauen, 13 Männer, 43 Paare und 17 Familien, sowie eine Spezialform mit einer Gruppe und Kinder/Jugendliche in Spezialsituationen begleitet.

Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Es wurden Gespräche und Informationsmaterial an Ärzte, Fachstellen, KESB, Sozialdienste und Pfarrämter sowie Privatpersonen verteilt. Wir haben im letzten Jahr einen Zeitungsartikel über die Eheberatungsstelle umgesetzt, uns neben KESB, Sozialdiensten, Kirchengemeinden auch mit dem Pfarrverein und in der Bezirkssynode ausgetauscht und uns ins «Netzwerk psychische Gesundheit» in der Region eingebracht.

Cornelia Weller bot im Rahmen von «Forum Beziehungen und Liebe» eine Einführung zum Thema Genogramm an.

Wir haben Vernetzungsarbeit gemacht und an den Sozialforen mitgearbeitet, eng verknüpft mit der Öffentlichkeitsarbeit (Zeitungsartikel).

Pensionierung und Neuanstellung

Im April 2024 wurde Susanne Kocher pensioniert. Sie hat über 10 Jahre die EPF-Stelle in Langnau geprägt. Besten Dank für diese Ausdauer und dein Mitdenken.

Maria Kühn konnte am 1. Juni 2024 ihre Arbeitstätigkeit aufnehmen und sich im März 2024 an der Bezirkssynode vorstellen. Sie hat sich wunderbar als Kollegin eingearbeitet.

Cornelia Weller hat in der Übergangszeit alle Beratungsanfragen gemeistert.

Weiterbildung und Supervision

Maria Kühn absolviert derzeit eine Weiterbildung zur Systemischen Therapeutin und Familientherapeutin (Wispo, DGSF), damit sie die Anerkennung von systemischer, dem Fachverband für systemische Therapie und Beratung erhält.

Die von der EPF angebotene Weiterbildung wurde von beiden Beraterinnen besucht.

Beide Beraterinnen haben Supervisionen der EPF besucht und je an eigenen Intervisionsgruppen teilgenommen.

Dank

Bedanken möchten wir uns für die Zusammenarbeit mit dem EPF-Team der Sozialdiakonie der Reformierten Kirchen Bern-Jura Solothurn, für die offene und wohlwollende Arbeitsgemeinschaft mit den Kollegen und Kolleginnen der anderen Beratungsstellen, sowie dem Vorstand des Bezirks Oberemmental für die Unterstützung und das Mittragen eines wichtigen Angebots in der Region. Wir danken unserer Kundschaft, die sich mit uns jeweils auf eine vertrauensvolle Weggemeinschaft begibt.

Cornelia Weller
Langnau, im März 2025