

TRIPLE P RATGEBER

# Unterstützung gesunder Beziehungen und Umgang mit Meinungsverschiedenheiten während COVID-19

**Die Belastung durch COVID-19 stellt viele Familien vor große Herausforderungen. Sorgen, Unsicherheit, Einschränkungen und viel Zusammensein, teils auf engem Raum, können dazu führen, dass Familienmitglieder einander auf die Nerven gehen.**

Dies kann zu Streitigkeiten und Konflikten führen, wie z.B. Meinungsverschiedenheiten in Bezug auf die Erziehung und Begleitung der Kinder, die Aufteilung der familiären Pflichten, Hausarbeit, Geld, Arbeit und Unterricht von zu Hause aus, Internetzugang, ungesunde Gewohnheiten (Rauchen, Trinken und Drogenkonsum) und mangelnde Zeit für sich alleine oder als Paar. All das erschwert es, die üblichen alltäglichen Herausforderungen gut zu meistern. Es ist wichtig, dass Kinder so weit wie möglich von Konflikten der Erwachsenen abgeschirmt werden. Dieser Ratgeber soll Eltern helfen, sich gegenseitig zu unterstützen, die Teamarbeit zu stärken und konstruktive Wege zu finden, mit ihren Gefühlen umzugehen und ihre Differenzen zu lösen, ohne dabei in heftige Konflikte zu geraten.



**Seien Sie sich bewusst, dass es Kindern schadet, ungelöste Konflikte zwischen Erwachsenen mitzerleben**

Kinder reagieren empfindlich auf alle Konflikte. Sie sind von Feindseligkeit zwischen ihren Eltern betroffen, selbst wenn sie nicht verstehen können, worüber die Eltern verärgert sind. Kinder lernen auch, indem sie beobachten, wie die Erwachsenen um sie herum sprechen und handeln. Da Meinungsverschiedenheiten in allen Familien vorkommen, ist es wichtig, dass

Kinder erleben können, wie diese in Ruhe diskutiert und gelöst werden können. Sie können lernen, die Meinung des anderen zu respektieren und manchmal hinzunehmen, dass man verschiedene Ansichten hat. So lernen sie auch, sich aufeinander einzulassen, zu verhandeln und auf eine gesunde Weise zu diskutieren, wenn sie eigene Meinungen und Ansichten entwickeln. Allerdings kann es für Kinder und Jugendliche schädlich sein, feindselige Auseinandersetzungen und Konflikte zwischen Erwachsenen mitzerleben, insbesondere wenn diese andauern oder nicht gelöst werden. Besonders schlimm ist es für Kinder, wenn die Uneinigkeit oder der Konflikt mit den Kindern selbst zusammenhängt.

In herausfordernden Zeiten wie diesen kommt es häufig zu Meinungsverschiedenheiten, da sich die Menschen gestresst fühlen und schneller reizbar sind. Wenn es also schwierige Dinge zu besprechen gibt, ist es am besten zu warten, bis genügend Zeit vorhanden ist, um eine Lösung zu finden. Es ist zwar wichtig, zu versuchen, konfliktgeladene Gespräche zu vermeiden, wenn die Kinder wahrscheinlich zuhören werden, aber es ist auch problematisch, hitzige Gespräche einfach auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben (z.B. wenn die Kinder zu Bett gegangen sind). Versuchen Sie, Ihre eigenen Emotionen in den Griff zu bekommen, damit das Gespräch so ruhig und konstruktiv wie möglich verläuft.

[www.triplep-eltern.de](http://www.triplep-eltern.de)



### Sorgen Sie für mehr positive Kommunikation im Alltag

Wir alle können in Gewohnheiten wie negatives Denken und Sprechen verfallen. Zum Aufbau einer gelingenden Beziehung gehört es, ruhig und respektvoll mit der anderen Person zu sprechen und Dinge zu tun, die zeigen, dass sie einem wichtig ist. Nehmen Sie sich Zeit für ein ungezwungenes Gespräch darüber, was im Laufe des Tages passiert ist. Hören Sie zu und seien Sie unterstützend. Lassen Sie ihre Lieben wissen, dass Sie für sie da sind. Sie können nicht kontrollieren, wie andere Menschen denken oder handeln, aber Sie können kontrollieren, wie Sie es tun. Wenn Sie mit ruhiger und gelassener Stimme sprechen, kann Ihnen das helfen, sich ruhig zu fühlen und ein Gefühl der Kontrolle zu bewahren. Wenn Sie die Beherrschung verlieren, verlassen Sie die Situation und atmen Sie tief durch, bis Sie sich beruhigt haben.



### Achten Sie auf Auslöser, die das Konfliktrisiko erhöhen

Wir alle begegnen Situationen und Interaktionen (Auslösern), die unser Risiko erhöhen, frustriert, ungeduldig, gereizt oder wütend zu werden. Wenn Sie beispielsweise einige Nächte lang schlecht geschlafen haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie sich leichter ärgern oder ungeduldig auf andere reagieren. Wenn sich solche Gefühle in uns anstauen, dann geschieht es leichter, dass wir auf eine Weise sprechen oder handeln, die zu Konflikten mit anderen führen kann.

Durch COVID-19 sind wir mit viel mehr beunruhigenden Auslösern konfrontiert als normalerweise, wie z.B. finanziellen Sorgen oder der zusätzlichen Verantwortung dafür, dass das schulische Lernen der Kinder zuhause weiterläuft. Das bedeutet, dass wir einem größeren Risiko ausgesetzt sind, Gefühle zu empfinden, die zu Konflikten mit anderen führen. Dies ist vorhersehbar und – in einer so beispiellosen und herausfordernden Situation – auch zu erwarten. Indem Sie auf die Auslöser achten, die Sie frustriert, ungeduldig, verärgert oder wütend machen, können Sie sich auf die Gefühle einstellen,

die sie in Ihnen hervorrufen. Wenn Sie sich des Auslösers bewusst sind, können Sie beginnen, sich Ihrer Reaktion bewusst zu werden.



### Erkennen Sie Gedanken, die Sie wütend machen

Wenn Sie angefangen haben, Ihre Gefühle von Frustration, Ungeduld und Ärger bewusst wahrzunehmen, fragen Sie sich, was Sie in diesen Momenten denken oder zu sich selbst sagen, das diese Gefühle hervorruft. Dabei werden Sie vielleicht feststellen, dass zwischen dem Auslöser und dem Gefühl noch etwas passiert, nämlich Ihre Interpretation des Auslösers – also das, was Sie über die Situation denken. Stellen Sie sich zum Beispiel einen Vater vor, der den Tag damit verbracht hat, von zu Hause aus zu arbeiten, sich aber auch um seinen 3-jährigen Sohn kümmert und die Schulaufgaben seiner 8-jährigen Tochter begleitet. Abends kommt seine Frau von der Arbeit im Geschäft nach Hause und erwähnt, wie erschöpft sie sich fühlt. Für den Vater, der den ganzen Tag zu Hause war, wird diese einfache Bemerkung zum Auslöser, wenn er denkt – *Ich bin derjenige, die erschöpft ist. Ich war den ganzen Tag mit den Kindern zu Hause und habe versucht, meine eigene Arbeit zu machen, mit unserem Kleinsten zu spielen und unsere Tochter zu unterrichten. Du hast keine Ahnung, wie schwer das ist!* Gefühle des Ärgers und der Verbitterung steigen auf und der Vater könnte z.B. ungeduldig mit den Augen rollen und in einem sarkastischen Ton sagen – *Du Arme, das tut mir ja so leid für dich.* Ein Streit oder irgendeine Art von Konflikt sind im Anschluss daran wahrscheinlich.



### Setzen Sie hinderlichen Gedanken etwas entgegen

Lassen Sie uns überlegen, was der Vater zu sich selbst sagt. Einiges davon ist zutreffend. Er war den ganzen Tag zu Hause und hat versucht, all diese Dinge zu tun. Andere Teile seiner Gedanken jedoch sind entweder nicht hilfreich (weil sie einen Wettbewerb darüber anstoßen, wer am erschöpftesten ist) oder falsch (indem dem Partner unterstellt wird, dass er



nicht versteht, wie schwer es ist). Es ist am besten, grundsätzlich davon auszugehen, dass die andere Person positive und nicht negative Absichten hat. Falls der Vater in unserem Beispiel die Gedanken erkannt hat, die dazu geführt haben, dass er so wütend auf den Kommentar seiner Partnerin geworden ist, dann kann er seinen eigenen Gedanken etwas entgegensetzen. Das kann z.B. so aussehen, dass er tief durchatmet und zu sich sagt – *Okay. Wir fühlen uns beide erschöpft. Wir sollten uns gegenseitig eine Chance geben, zu verstehen, wie der Tag des anderen war.* Hinderliche Gedanken zu erkennen und sie durch realistischere und positivere Leitsätze zu ersetzen kann hilfreich sein, um ruhig zu bleiben und das Anschwellen unangenehmer Gefühle zu verhindern.



### Seien Sie bestimmt, aber nicht aggressiv

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Ton Ihrer Stimme und stellen Sie sich vor, wie er für andere klingt. Möglicherweise denken Sie, dass Sie höflich um etwas bitten, obwohl Sie eigentlich ärgerlich und fordernd klingen, insbesondere für jemanden, der ebenfalls angespannt oder gereizt ist. Um die gegenwärtige Situation so ruhig und konstruktiv wie möglich zu meistern, sollten Sie sich bemühen, Ihre Bedürfnisse durchzusetzen, aber nicht aggressiv in der Weise zu sein, wie Sie um etwas bitten oder mit anderen sprechen. Wenn Sie zum Beispiel auf eine genervte oder aggressive Art sagen *Das macht mich wahnsinnig, ich brauche jetzt Zeit für mich!*, kann das den Gesprächspartner in die Defensive drängen oder aufregen. Wenn Sie hingegen sagen *Ich bin gerade sehr angespannt und muss mir etwas Zeit für mich*

*nehmen*, ist das klar und bestimmt und hilft dem anderen, ihre Bedürfnisse zu verstehen.



### Vermeiden Sie die Eskalationsfalle

Die Eskalationsfalle bezieht sich auf folgende Situation: Eine Person äußert einen Wunsch oder eine Meinung und tut dies auf immer intensivere Art (durch Lautstärke oder Körpersprache), um die andere Person zum Nachgeben und zur Zustimmung zu zwingen. Wir bezeichnen diese Situation als eine Falle, weil die eskalierende Person von der zweiten Person durch deren Nachgeben für das Eskalieren belohnt wird. Die Person, die klein beigt, wird ebenfalls belohnt, weil das unangenehme Anschwellen von Emotionen zumindest vorübergehend aufhört. Diese Form der Interaktion ist sehr riskant. Sie kann zur Gewohnheit und zu einer Form der familiären Gewalt werden. Der Schlüssel, um nicht in die Eskalationsfalle zu tappen, liegt darin, dass die Person, die aggressiv wird, erkennt, dass sie aufgebracht oder verärgert ist, und diese Emotion aktiv beruhigt. Die andere Person sollte ausdrücklich darum bitten, dass die Diskussion zu einem Zeitpunkt stattfindet, zu dem beide ruhiger sind und über das Thema sprechen können, ohne ihre Stimme zu erheben.



### Vermeiden Sie schwierige Gespräche zu Risikozeiten

Da Eskalationsfallen in Risikozeiten wahrscheinlicher sind, z.B. wenn jemand nicht geschlafen hat, trinkt oder Drogen genommen hat, versuchen Sie, zu diesen Zeiten schwierige Gespräche zu



## Unterstützung gesunder Beziehungen und Umgang mit Meinungsverschiedenheiten während COVID-19

vermeiden, die zu einer Eskalation führen können. Möglicherweise sollten Sie die Besprechung eines schwierigen Themas auch dann verzögern, wenn mit immer lauterer Stimme gesprochen wird – *Ich merke, dass ich mich etwas aufrege. Ich sollte mich glaube ich erst mal ein bisschen beruhigen, bevor ich ruhig darüber weitersprechen kann.* Schlagen Sie einen anderen Zeitpunkt vor, an dem jeder in der Lage ist, aktiv zuzuhören und eine ruhige Diskussion zu führen – *Gibt es einen Zeitpunkt, an dem wir morgen gut darüber sprechen können?* Dies kann ein Gespräch oft entschärfen, da jeder die Möglichkeit hat, sich zu beruhigen. So wird es leichter, Probleme zu lösen und Ärger und Konflikte zu vermeiden. Zudem schützt es Kinder davor, zuzusehen, wie Erwachsenengespräche eskalieren und nicht gelöst werden.



### Führen Sie Problemlösediskussionen zu Zeiten, in denen es ruhig ist

Sie können eine Problemlösediskussion mit Ihrem Partner oder der ganzen Familie führen, um die beste Lösung für ein Problem zu finden. Eine Problemlösediskussion ist besonders nützlich, wenn drei einfache Grundregeln eingehalten werden:

1. Wir reden nur, wenn wir an der Reihe sind (um deutlich zu machen, wer mit dem Sprechen an der Reihe ist, nutzen wir z.B. einen Redestab, ein Kissen oder ein Blatt Papier oder eine Karte mit dem Wort Redekarte darauf). Die Redeerlaubnis wird von einer Person an die nächste weitergereicht. Wer

nicht an der Reihe ist, sollte einfach zuhören ohne zu unterbrechen und versuchen zu verstehen, was die andere Person sagt.

2. Wir halten die Diskussion kurz und konzentrieren uns jedes Mal nur auf ein Thema.
3. Wir bestimmen das Problem und sammeln alle Lösungsvorschläge, die uns einfallen. Dann wählen wir die beste Idee oder eine Kombination von Ideen aus und probieren diese Lösung aus. Wir überprüfen, wie es klappt, und passen die Lösung gegebenenfalls in einer weiteren Problemlösediskussion an.



### Nehmen Sie Kontakt auf und suchen Sie Hilfe

Wenn Ihre Beziehungen Ihnen Kummer und Leid verursachen, sollten Sie in Erwägung ziehen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Rufen Sie eine Hotline an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten zu erhalten, der Erfahrung im Umgang mit Beziehungskonflikten hat. Wenn Sie sich unsicher fühlen und Gewalt durch einen Partner oder ein Familienmitglied befürchten, wenden Sie sich an eine Hotline für häusliche Gewalt oder an die Polizei, um sofortige Hilfe zu erhalten.

**Gehen Sie online für weitere Tipps und Erziehungsfertigkeiten, die in dieser Krise hilfreich sind:** [triplep-eltern.de](http://triplep-eltern.de) / [positiv-elternsein.de](http://positiv-elternsein.de)



**Matthew R Sanders, AO, PhD** — ist klinischer Psychologe, Entwickler von Triple P und einer der weltweit führenden Experten zum Thema Elternschaft und Erziehung.



**Karen MT Turner, PhD** — ist klinische Psychologin, mitbegründende Co-Autorin von Triple P und Expertin für innovative Erziehungsunterstützung in vielfältigen Gemeinden.



**Vanessa E Cobham, PhD** — ist klinische Psychologin und eine international anerkannte Expertin für Ängste und posttraumatische psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (insbesondere Katastrophen).

© 2020 Triple P International Pty Ltd