Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 5: Zähne : gesund im Mund

Artikel: Streng oder locker?
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-737653

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Streng oder locker?

Unterschiedliche Erziehungsstile bergen Konfliktpotenzial. Wenn Mama und Papa sich nicht einig sind, gesellen sich zum Familienzwist nicht selten Paarprobleme. Weshalb wirkungsvolle Erziehung bestimmte Grundsätze in der Partnerschaft voraussetzt.

Text: Petra Horat Gutmann

Die Dauer des Computerkonsums, das Meerschweinchen oder ein Velohelm können zu einer satten Paarkrise führen. Bei Nadine und Ralf Schenker war es der Computer. «Irgendwann fing unser 13-jähriger Sohn Kevin an, täglich stundenlang zu gamen», erinnert sich Nadine. «Kaum kam er nach Hause, setzte er sich an den PC.»

Als Kevin wiederholt eine ungenügende Note nach Hause brachte, fand sie, es sei Zeit für eine neue Hausregel: Kevin durfte ab sofort maximal zwei Stunden täglich gamen. Ehemann Ralf stimmte halbherzig zu. Bald stellte die berufstätige Mutter fest, dass der Sohn weiterhin «à discretion» spielte, sobald sie das Haus verlassen hatte. War der Vater da, drückte dieser beide Augen zu. Zur Rede gestellt, nahm Ralf den Teenager in Schutz: «Das Gamen ist nicht die dümmste Freizeitbeschäftigung, und ausserdem ist der Junge dann wenigstens zu Hause.»

Die 35-Jährige beharrte darauf, dass Kevin nicht die ganze Freizeit am Computer verbringen dürfe. «Wir hatten eine Diskussion, danach überwachte mein Mann Kevins Computerkonsum strenger», berichtet sie.

Als sich aber die alte Gewohnheit wieder einschlich, beschlagnahmte Nadine Schenker kurzerhand Kevins Computer und versteckte ihn im Kofferraum des Autos. Dort wurde das Gerät noch am gleichen Tag durch den Vater entdeckt und an seinen alten Platz zurückge-

Fest zusammenhalten, auch wenn man in Bezug auf den Nachwuchs nicht immer einer Meinung ist: Wichtige Voraussetzung für gelingende Kindererziehung.

bracht – mit der Bemerkung, Nadine «übertreibe» und schränke Kevin zu stark ein. Seither herrscht bei Schenkers Eiszeit. Nadine fühlte sich «hilflos und unverstanden».

Vater lässig, Mutter ängstlich

Ähnlich erging es Nino Benner aus Zürich, der in Wirklichkeit anders heisst, wie alle in diesem Beitrag erwähnten Eltern. Die Spannungen begannen, als er mit seiner Familie in ein neues Quartier zog. Der Spielplatz lag gleich vor dem Haus und so ging der 47-Jährige nach Feierabend gerne mit den Kindern Arla, Leon und Simon nach draussen, um zu spielen.

Das Problem dabei: Seine Frau Lisa schaute oben aus dem Fenster und was sie sah, gefiel ihr nicht: «Ich beobachtete, dass mein Mann immer wieder grundlegend wichtige Dinge übersieht», klagt sie. «Zum Beispiel, dass die Kinder zu leicht angezogen sind oder auf dem Velo keinen Helm tragen.»

Nino hingegen fand, seine Frau sei überängstlich und habe an allem, was er tue, etwas auszusetzen. Bald herrschte im Hause Benner schlechte Stimmung. Nino fühlte sich müde, sobald er nach Hause kam, und Lisa mochte die Kinder nicht mehr alleine mit dem Vater ziehen lassen.

Überbrücken, aber wie?

«Wenn Sie ein Paar mit unterschiedlichen Meinungen sind, dann sollten Sie beruhigt sein. Sie sind ein gesundes Paar, denn sie haben viel zu diskutieren», schreibt ein bekannter Schweizer Erziehungsberater. Das klingt ermutigend. Doch wie kommt es bloss, dass Meinungsdifferenzen in der Kindererziehung so häufig zu Spannungen und Konflikten führen?

«Es braucht Toleranz und viel Zeit, um einen unterschiedlichen Erziehungsstil oder häufige Meinungsverschiedenheiten konstruktiv zu überbrücken», sagt Birgit Kollmeyer, Diplom-Psychologin und Leiterin des Trainingsprogramms «paarlife» der Universität Zürich. Ausserdem benötige jedes Paar bestimmte Kompetenzen: «Sind diese Kompetenzen vorhanden, steht die Chance gut, dass sich ein ungleiches Paar immer wieder findet und auch die Kindererziehung gelingt.»

Sinnvolle Unterschiede

Unterschiede in der Erziehung gehören in der Familie dazu und sind für Kinder eher förderlich als schädlich, sagen Pädagogen heute. Mama und Papa dürfen in alltäglichen Situationen unterschiedlich entscheiden. Wichtig sei, dass Eltern sich über Grenzen, Rituale und Familientraditionen einig sind.

Unterschiedliche Erziehungsmassnahmen sollten jedoch nicht dazu missbraucht werden, sich beim Kind einzuschmeicheln oder Familienmitglieder gegeneinander auszuspielen. Denn das bringe Kinder in Loyalitätskonflikte. Sätze wie «Also gut, du darfst noch ein Eis essen, aber nichts der Mama/dem Papa sagen» sollte man sich folglich verkneifen.

Erziehungswissenschaftler raten: Wer sich jeweils gerade um das Kind kümmert, ist verantwortlich. Das bringt allerdings mit sich, dass der Elternteil, der mehr Zeit mit dem Kind verbringt, in alltäglichen Dingen entscheidet. Er muss ja auch mit den Konsequenzen leben und mit dem Kind im Alltag zurechtkommen.

Zumal ein unterschiedlicher «Stil» der Eltern durchaus Vorteile haben kann: «Die Kinder erleben, dass Mama und Papa trotz aller Unterschiede gute, gemeinsame Lösungen entwickeln und dass sie sich bei aller Verschiedenheit lieben. Das ist eine sehr wertvolle Erfahrung», sagt Birgit Kollmeyer.

Ausserdem könne das Anderssein des Partners dazu führen, dass man die eigene Ansicht öfters hinterfrage und tiefer nachdenke. Das bereichere die Erziehung und fördere auch beim Kind die Fähigkeit, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Verstehen statt überzeugen

Wie schade, dass die «Überbrückungsbemühungen» vieler Paare vorher versanden. Laut Birgit Kollmeyer hängt das oft mit folgenden Aspekten zusammen:

Verständnis trainieren

Unterstützung für Paare: «Paarlife» ist ein nichtkommerzielles Trainingsprogramm für die Prävention von Partnerschaftsstörungen. Es fördert die gemeinsame Stressbewältigung, die Kommunikation und das Problemlösen. Paarlife-Trainings werden in der Schweiz und in Deutschland durchgeführt. Auch Online-Trainings sind möglich (Kosten: CHF 65.–, zeitlich unbegrenzt). Kontakt: www.paarlife.ch, paarlife@psychologie.uzh.ch, Universität Zürich, Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder, Jugendliche, Paare und Familien), Tel. +41 044 635 75 47.

Wie viele Paare können wirklich gut miteinander reden? Richtig aufmerksam zuhören? Kritik so vermitteln, dass sich der andere dennoch angenommen und verstanden fühlt?
Im Alltag sei es beispielsweise häufig so, dass sich Paare bei Meinungsdifferenzen aufs Argumentieren fixieren. «Argumente haben in einer Partnerschaft schon ihren Platz», sagt Birgit Kollmeyer, «doch der erste Schritt zur Konfliktlösung besteht darin, die Beweggründe des Partners besser zu verstehen.»

Ein Raum für Entwicklung

Auch Lisa und Nino Benner haben viel geredet. Eine Lösung finden konnten sie trotzdem nicht: Nino fühlt sich ausserstande, die «hohen Erwartungen» seiner Frau zu erfüllen, und für Lisa bleibt Ninos Nachlässigkeit «unerträglich».
In diesem Zusammenhang sagt Birgit Kollmeyer: «Es kann sehr hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass Partnerschaft ein Raum für Persönlichkeitsentwicklung ist. Wenn beide signalisieren: Ich möchte, dass wir gemeinsam wachsen und bin bereit, auch an mir selbst zu arbeiten, dann stärkt das die Partnerschaft, das Vertrauen und die Liebe.»
Oft brauche es indes weitere Hilfsmittel, vorab kommunikativer Art, um Paar- und Erziehungskonflikte zu entschärfen. «Beispielsweise das Weglassen von emotionalen Reizwörtern, Drohungen, Vorwürfen und ‹bissigem Unterton›».

In der Werkstatt des Glücks

Nadine und Ralf Schenker sind inzwischen in der «Werkstatt der Partnerschaft» emsig tätig geworden. Den Ausschlag dafür gab die Erkenntnis, dass die Uneinigkeit rund um Kevins Computer lediglich ein «Symptom» dafür ist, dass sie sich teilweise auseinandergelebt haben.
Deshalb haben die beiden beschlossen, sich regelmässig kleine Auszeiten zu gönnen: Ein, zwei Tage an einem schönen Ort in der Natur, um zu entspannen und nur füreinander da zu sein.
«Das hat unserer Beziehung enorm gut getan», sagt Nadine. Und auch Ralf ist glücklich, dass sie sich als Paar «neu gefunden» haben. Was Kevins Computerkonsum betrifft, ziehen nun beide am gleichen Strang. Kevin hat die neue Hausregel akzeptiert und sein Interesse teilweise auf andere Hobbys ausgedehnt.
Noch nicht eingekehrt ist der Haussegen bei den Benners. Doch Lisa hat sich zu einer Gesprächstherapie entschlossen, um alte Verletzungen zu heilen und allfällige «blinde Flecken» aufzudecken. «Im Idealfall kann man solche Erkenntnisse in einer vertrauensvollen, liebevollen Paarbeziehung machen, ohne Verletzungen fürchten zu müssen», sagt Birgit Kollmeyer. «Solche Erfahrungen sind für die eigene Entwicklung von unschätzbarem Wert und wirken sich auch auf die Kindererziehung heilend aus.» •

Lesetipps:
Guy Bodenmann: «Bevor der Stress uns scheidet», Hogrefe Verlag 2016, 272 Seiten, ISBN 978-3-456-85613-1
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: «Ein Paar, ein Wort: Besser miteinander reden». Kreuz Verlag 2014, ISBN-13: 978-3451612732