



# Streitende Kinder entspannt begleiten

Skript zum **Webinar** mit Anke Eyrich

# Streit unter Kindern - hilfreiches Eingreifen und Reagieren

Wie du dich bei Streit verhalten kannst



Wichtig: Finde deine eigenen Worte und deine persönliche Haltung!

# 4 Stufen, wie du Kinder entspannt beim Streiten begleitest

## ERSTE STUFE:

Leichtes, „normales“  
Gezanke zwischen  
den Kindern

1. Ignoriere es, atme gut durch (oder achte auf deinen Atem) oder denke an etwas Schönes, z.B. an deinen nächsten Urlaub.
2. Du kannst dir sagen, die Kinder sind gerade mitten in einer wichtigen Übung für Konfliktlösung.

## ZWEITE STUFE:

Der Streit wird  
heftiger – Dein  
Eingreifen könnte  
helfen

1. **Frag die Kinder zuerst, ob sie deine Unterstützung möchten.**
2. **Dann die Wut des einen Kindes auf das andere ernst nehmen und in Worte fassen:** „ihr seid gerade ziemlich sauer aufeinander...“ (Dies nennt man „einfühlsames spiegeln“. Das allein kann schon beruhigen).
3. **Jedem Kind aufmerksam zuhören und laut über seinen Standpunkt nachdenken** z.B. „du Simon, willst gerade das dicke Seil haben und hast es dir geholt – und du Tanja, findest das Seil auch spannend und willst es jetzt sofort haben“.  
**Verständnis zeigen, für die Schwierigkeit des Problems der beiden Kinder** und
4. beschreiben: „aha, jeder will das Seil für sich haben, das ist natürlich schwierig...“ (wieder „spiegeln“)  
Achtung! Bewusst keine Lösung anbieten oder bestimmen!
5. **Das Gefühl vermitteln, dass die Kinder selbst eine Lösung finden können:** „ich glaube fest, dass ihr beide eine gute Lösung für euer Problem findet, die für beide fair und in Ordnung ist...“ Dies hilft den Kindern mit der Zeit selbst Lösungen für Konflikte zu finden!
6. **Geh aus dem Zimmer und trau den Kindern eine Lösung zu** (dies ist wichtig!)  
(Achtung: bei zwei kleinen Kindern z.B. beide unter 3 Jahren ist dein Dableiben bis eine Lösung gefunden ist, meist noch erforderlich!)

# 4 Stufen, wie du Kinder entspannt beim Streiten begleitest

## DRITTE STUFE:

Der Streit wird  
potenziell gefährlich

1. **Frag nach:** „Ist das mit dem Kämpfen Spaß oder Ernst?“ (Kämpfe zum Spaß sind erlaubt, Kämpfe, bei denen die Grenzen missachtet werden, sind möglicherweise gefährlich und sollten gestoppt werden!)
2. **Den Kindern vermitteln:** „Kämpfe zum Spaß bitte nur wenn beide einverstanden sind“ (Wenn es nicht beiden Spaß macht, sollte es aufhören.)

### 1. **Beschreibe, was du siehst:**

„Ich sehe zwei Kinder, die ziemlich wütend sind und sich gleich wahnsinnig weh tun könnten (oder schon sehr weh getan haben).“

### 2. **Die Kinder trennen:**

„Euer Zusammenbleiben geht jetzt nicht mehr, es ist zu gefährlich. Ihr braucht Abstand voneinander und Zeit zum Beruhigen. Geh du in dein Zimmer und du in deines“ (bei gemeinsamen Kinderzimmern --> eines ins Wohnzimmer eines in die Küche oder ins Kinderzimmer ... ebenso bei befreundeten Kindern).

## VIERTE STUFE:

Streit ist wirklich  
gefährlich! Deine  
Intervention ist  
notwendig



## Innehalten - Achtsamkeitsübung

(Aus dem Buch „Mit Kindern wachsen“ von Jon und Myla Kabat-Zinn, Arbor Verlag)

**Ich lerne, mit Anspannung zu leben, ohne dass ich mein Gleichgewicht verliere. In seinem Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ beschreibt Eugen Herrigel, wie er lernte, im Augenblick größter Anspannung mühelos dazustehen, ohne den Pfeil abzuschießen. Im richtigen Augenblick schießt der Pfeil sich auf geheimnisvolle Weise selbst ab.**

**Ich tu das, indem ich mich übe, in jeden noch so schwierigen Augenblick hineinzugehen, ohne irgendetwas verändern zu wollen und ohne ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten.**

**Ich bringe einfach mein volles Gewahrsein und meine Präsenz in diesen Augenblick hinein. Ich übe mich darin, zu sehen, dass alles, was in Erscheinung tritt, zu verarbeiten ist, wenn ich bereit bin, auf diese Weise in der Gegenwart zu sein und dabei auf meine Intuition und auf meine Instinkte zu vertrauen.**

**Für mein Kind ist es, insbesondere wenn es noch sehr jung ist, wichtig, dass ich ein Zentrum der Ausgewogenheit und Vertrauenswürdigkeit bin, ein verlässlicher Orientierungspunkt, mit dessen Hilfe es Punkte in seiner eigenen Landschaft anpeilen kann. Pfeil und Ziel brauchen einander. Etwas erzwingen zu wollen führt zu nichts. Wir finden einander besser durch weise Aufmerksamkeit und Geduld.**

# Spielend Elternsein



Du magst Unterstützung beim Umsetzen  
und Erleichterung in deinem Elternsein haben?

Du möchtest mehr  
Leichtigkeit - Spielerisches - Verbundtheit  
mit Aware Parenting in deinem Alltag?

**Dann schau gerne hier vorbei (klick-klick)!**

Mein **Spielend Elternsein Seminar** beginnt schon bald wieder!

Du bist herzlich willkommen!

Deine Anke