



1. Die meisten Konflikte zwischen Eltern und Kindern entstehen auf Grund der Qualität des Zusammenspiels, das zwischen ihnen besteht. Es ist die Verantwortung der Eltern, dieses Zusammenspiel zu verbessern, wenn Probleme oder Disharmonie auftreten.
2. Es ist niemals klug, auf das Problem zu fokussieren. Untersucht stattdessen euer (all)tägliches Zusammenspiel und überlegt folgende Punkte:
  - Nimmst du (dir) genug Zeit (mindestens ½ Stunde), mit deinem Kind nach dessen eigenen Bedürfnissen zusammen zu sein?
  - Bekommt das Kind klare, persönliche Aussagen von dir?
  - Wie oft wertschätzt du die Freuden, Erlebnisse und Qualitäten, die dein Kind in dein Leben bringt?
  - Wie oft denkst du an das Kind als eine „Aufgabe“, eine „Belastung“ oder einen Irritationsmoment im Alltag?
3. Hör dir selber zu, wenn du mit deinem Kind sprichst und denk darüber nach, wie es dir erginge, wenn eine geliebte Autorität so mit dir sprechen würde. Das Kind kann sehr wohl deine Frustration, Zorn oder Trauer erleben, aber es darf nicht die Verantwortung oder Schuld für deine Gefühle zu tragen bekommen.
4. Denk darüber nach, wie es dir zur Zeit selber geht und wie es den Erwachsenen miteinander geht. Stress und Disharmonie zwischen den Erwachsenen schaffen Unruhe, Unsicherheit und Konflikt in der ganzen Familie.
5. Prüfe, wie es dem Kind zur Zeit in der Institution (Kindergarten, Schule) geht.
6. Wenn das Problem gelöst ist, ist es eine gute Idee, dies zu feiern (gemütliches Zusammensitzen). Erzähl deinem Kind, was du aus der Sache gelernt hast und danke dem Kind für dessen Einsatz.

In jeder gesunden Familie gibt es Konflikte. Die Konflikte, die nicht ordentlich gelöst werden, entwickeln sich zu Problemen, d.h. dass sie in immer kürzeren Abständen wiederkehren und dass die Stimmung negativ wird. Keine Familie kann Problemen entgehen.

Eltern machen grundsätzlich das Beste, was sie können, aber die allermeisten Eltern erleben zwischendurch, dass das Beste, was sie können, nicht gut genug ist. Es gibt keinen Grund, sich deswegen schuldig zu fühlen. Dies sollte nur der Hinweis sein, die Verantwortung zu übernehmen und den eigenen Einsatz zu ändern. Das Zusammenleben mit Kindern ist ein gegenseitiger Lernprozess mit den Erwachsenen am Fahrersitz. Auf diese Weise wächst du als Mensch und dein Kind bekommt ein gutes Rollenmodell und lernt, verantwortungsvoll im Verhältnis zu anderen Menschen aufzutreten. Wenn du längere Zeit obige Gedanken anwendest und die Probleme nicht verschwinden, ist es klug, Hilfe und Inspiration von außen in Anspruch zu nehmen. ©Jesper Juul, [www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com) [www.familylab.de](http://www.familylab.de)