

### Faust machen und durchatmen

**Geschrei und knallende Türen. Ganz normal in Kinderzimmern. Doch es kann ganz schön nerven, wenn sich Geschwister dauernd zoffen, wütend sind und sich beschimpfen.**



(1) Die Musik dröhnt von Daniels Zimmer in Lenas Ohren. Der Bass lässt die Wände zittern. Lena kann jedes Wort des Sängers verstehen. Dabei will sie lieber die Wörter in ihrem Schulbuch lesen. Sie hat morgen einen Test und ihr Bruder nimmt keine Rücksicht. Sie stürmt rüber, schreit ihn an, knallt seine Tür wieder zu, verschwindet und schließt sich ein.

(2) Diese Szene könnte überall spielen. Denn Streit unter Brüdern und Schwestern gehört dazu. Das liege an der Rivalität unter Geschwistern. „Besonders, wenn die Geschwister nur ein bis zwei Jahre Altersunterschied haben, gibt es starke Probleme“, sagt Familientherapeutin Anja Briesemeister. Ab drei Jahren Unterschied gibt es weniger Streit, weil man sich dann weniger vergleicht.

(3) Aber auch, wenn die Türen noch so knallen, Streiten ist wichtig. „Geschwister streiten sich, um sich zu entdecken, Grenzen auszutesten und sich zu entwickeln“, sagt die Expertin. „Sie lernen beim Streiten, Unterschiedlichkeiten auszuhalten, ihre Persönlichkeit zu entdecken, nicht immer die Nummer 1 zu sein und zu verzeihen.“

(4) Allerdings ist Streiten nicht mehr gesund, wenn ein bestimmter Konflikt immer wieder hochkommt und eskaliert. Der Streit zwischen Lena und Daniel ist noch gesund, findet Lena selbst. „Früher haben wir uns viel häufiger gestritten.“ Das habe nachgelassen. Wahrscheinlich, weil beide länger Schule haben und sich dadurch seltener sehen. Das Streiten kann aber auch weniger werden, wenn die Geschwister älter werden. Bei kleineren Streitereien können Freunde helfen oder die Eltern. Allerdings dürfen die ihre Kinder nicht vergleichen und müssen älteren Geschwistern auch mal mehr erlauben als den jüngeren.

(5) Lena ist stolz, dass ihre Eltern bei Streit mit ihrem Bruder nur selten eingreifen müssen. „Oft vertragen wir uns von alleine wieder“, sagt sie. „Wir schreien uns erst an, gehen uns dann aus dem Weg, beruhigen uns nach einer gewissen Zeit wieder und sehen ein, dass wir überreagiert haben.“ Eine gute Taktik. Bei einem Streit sollten sich die Geschwister erst mal abkühlen. Sie sollten sich dann keine Vorwürfe mehr machen und nicht von dem sprechen, was der andere gemacht hat, sondern von den eigenen Gefühlen.

**(6)** Sie sollten auch mal nach einem Kompromiss suchen. „Nach dem Motto: Du tust jetzt was für mich, dann tue ich bald etwas für dich. Sie sollten überlegen, was sie besonders verletzt hat und was es braucht, damit sie das nicht mehr sind. Und wenn Daniel die Musik mal wieder so laut aufdreht? „Streit gehört zum Leben dazu“, sagt Briesemeister. „Aber man kann seinen Umgang damit ändern.“ Wie sagt Lena ihrem Bruder, dass die Musik zu laut ist? Schreit sie? Beschimpft sie ihn? Am besten erklärt sie ihm, dass sie am nächsten Tag eine Arbeit schreibt. Oft hilft es, ganz ruhig miteinander zu reden.

*naar: GrenzEcho, 26.11.2014*