

INFO Streitkultur

Ergreifen Sie nicht die Partei eines Kindes und versuchen Sie, das **Streithema** in verständlichen Worten zusammenzufassen. Völlig falsch wäre es, zankende Geschwister zu bestrafen oder gar nur ein Kind in die Verantwortung zu nehmen, auch wenn es angefangen hat. **Körperliche Übergriffe** dürfen natürlich nicht geduldet werden. Suchen Sie zusammen mit Ihren Kindern dem Alter entsprechend nach Lösungen und Möglichkeiten der **Toleranz** (Vorleben!). Z. B. wenn es um die Nutzung eines Spielzeuges geht: Tage abwechseln, Gegenstände tauschen oder eine Alternative finden.



Zank zwischen Bruder und Schwester nervt – schult aber auch vielerlei Fähigkeiten

Foto: Fotolia

Geschwister müssen streiten

Auseinandersetzungen sind wichtig für die Entwicklung. Wann Eltern aber eingreifen sollten ...

Von Karin Podolak

Als Konrad ein Kleinkind war, hat er seine knapp fünfjährige Schwester Ina in den Bauch gebissen. Die Abdrücke waren monatelang sichtbar. Ina, die immer die bessere Schülerin war, bevormundete den jüngeren Bruder ständig. Die Mutter der beiden konnte sich die Streitigkeiten nicht recht erklären, versuchte sie doch beide Kinder gerecht zu erziehen und ihre Stärken zu fördern. Ratlosigkeit wechselte sich mit Verzweiflung ab.

In Inas letztem Schuljahr plötzlich der äußere Wandel: Der mittlerweile auch zum Teenie gewordene junge Mann entpuppte sich als

interessanter Gesprächspartner, die ältere Schwester gab viel bessere Lebenstipps als die Mami!

Dieses Beispiel ist eines von vielen und soll Eltern beruhigen, deren Nachwuchs ständig im Kleinkrieg liegt. Denn Streitigkeiten unter Geschwistern machen klug, wie internationale Studien belegen. Voraussetzung ist natürlich, dass es nicht zu bedrohlichen Situationen, Psychoterror oder tiefen Kränkungen kommt. Hierauf müssen Eltern ein Auge haben. Es geht um die Unterscheidung zwischen spielerischem Geplänkel und ernsten Kämpfen. Ständiges „Schlichten“ ist aber

nicht nötig. „Wenn Eltern gleich zu Beginn der Streiterei eingreifen, verhindern sie, dass ihre Kinder selbst lernen, Konflikte zu lösen“, gibt Dr. Veronika Eisbacher, Psychologin beim Kinderhilfswerk, zu bedenken (www.kinderhilfswerk.at).

So auch der Münchner Familienforscher Prof. DDR. Hartmut Karsten: „Geschwister sind eine Spielwiese für soziale Interaktion. Sie erlauben das Ausprobieren und die Entwicklung verschiedener Bewältigungsstrategien.“ Dabei hat sich ein Altersabstand von ca. drei Jahren für gegenseitiges Lernen als optimal erwiesen.

Englische Verhaltensforscher haben festgestellt, dass Geschwister auch voneinander profitieren, wenn ihr Verhältnis nicht harmonisch ist. Nicht nur soziale Fähigkeiten, sogar verbesserte Planungskompetenz, Arbeitsgedächtnis und schnelleres Vokabellernen wurden beobachtet. Zusammen mit Empathie („Mitfühlen“) ist dies die beste Schule für ein erfolgreiches Erwachsenenleben.



Glücklich & zufrieden ...

... zu sein – wer wünscht sich das nicht? Lesen Sie, was jeder selbst dazu beitragen kann.

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Ein großes Haus, ein teures Auto oder ein Lottogewinn – viele träumen davon und glauben, dass sie dann wirklich glücklich wären. Ein Trugschluss! Denn wie schon ein altes Sprichwort sagt: „Geld allein macht nicht glücklich“.

Was gehört also zu einem zufriedenen Leben dazu? Wissenschaftler sprechen von den „Sieben Wegen zum Glück“: Positive Lebenseinstellung und optimistisches Denken (kann man lernen!), Ziele (geben uns Richtung im Leben), den Moment leben (und schätzen), Beziehungen (Partner, Freunde, Familie), gesunder Lebensstil (Körper und Seele gehören zusammen), mit Stress und Problemen um-

gehen lernen (das Leben im Griff haben), dankbar sein. Viele Aspekte lassen sich trainieren („Glücks-Übungen“, siehe Kasten unten).

Bereits Kindern sollte vermittelt werden, was sie selbst zu ihrem Glück beitragen können. Einige steirische Schulen haben daher

2009 das Unterrichtsfach „Glück macht Schule“ eingeführt. Mögen aus glücklichen Kindern glückliche Erwachsene werden ...



Mit guten Freunden macht das Leben viel mehr Freude

Fotos: Fotolia

POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG KANN MAN LERNEN!

Vor kurzem fand zum Thema „**Glück und Lebenszufriedenheit**“ ein Symposium am AKH Wien statt. Dabei wurde das Projekt „Schlüsselkompetenz Lebenszufriedenheit“ vorgestellt: Ein internationales Projektteam hat über **100 Glücks-Übungen** entwickelt und gesammelt, die sowohl in der Erwachsenenbildung, als auch von Einzelpersonen genützt werden können.

„Damit wollen wir möglichst viele Menschen erreichen und ihnen be-

wusst machen, wie leicht es ist, das eigene Leben positiv zu gestalten und zu beeinflussen. Denn wie man aus Forschungen weiß, kann man eine glückliche Lebenseinstellung mit Hilfe geeigneter Übungen trainieren und fördern“, erklärt Projektkoordinator und Psychologe Mag. Klaus Linde-Leimer aus Niederösterreich.

Beispiele für Glücks-Übungen:

• Denken Sie an drei schöne Momente des heutigen Tages und schreiben Sie

diese für sich selbst auf. Täglich wiederholen!

• Überlegen Sie, welche schwierigen Phasen oder Entbehrungen in Ihrem Leben mittel- oder langfristig Glück ermöglicht haben (Krise als Chance).

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter www.blickpunkt-identitaet.eu Die Übungen stehen unter www.key-competence-happiness.eu gratis zum Download zur Verfügung.