

Isabel Kirschner

# Dicke Luft zu Hause

Eltern-Guide für konstruktive  
Konfliktlösung im Familienalltag



# Inhalt

2	Was hinter Konflikten steckt: Ursachen verstehen	S. 4
3	Rund um den Konflikt: vor, während und danach	S. 8
4	Gemeinsam Lösungen finden: Strategien und Werkzeuge	S. 11
5	Konflikte vorbeugen und Kräfte bewahren	S. 14
6	Fazit: Konflikte als Entwicklungschancen	S. 16

## Impressum

awo lifebalance GmbH  
Eastend-Tower Otto-Brenner-Str. 245  
33604 Bielefeld  
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)  
Geschäftsführerin: Karin Esch  
E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de) [www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)

Text und Konzept: Isabel Kirschner  
Layout: Daniel Labidi, Alicia Rosemann  
Bildquelle: ©istockfoto: Good\_Stoock

©awo lifebalance GmbH, Mai 2026

## 1 Warum Konflikte zum Familienleben gehören

Geschwister streiten um die Fernbedienung, Jugendliche fechten für längere Ausgehzeit, Kleinkinder weinen, weil der falsche Teller auf dem Tisch steht: Ein Familienalltag ohne Konflikte bleibt eine Utopie. Sie gehören dazu, wirklich. Die entscheidende Frage ist nicht, ob Konflikte entstehen, sondern was wir mit ihnen machen. Wer lernt, Spannungen auszuhalten und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, tut seiner Familie etwas Gutes – und legt nebenbei den Grundstein für Fähigkeiten, die Kinder ihr ganzes Leben begleiten werden. In diesem Ratgeber finden Sie praktische Werkzeuge und konkrete Strategien, damit Sie auch in potenziell überfordernden Situationen ruhig, klar und zugewandt bleiben können.

Konflikte haben keinen guten Ruf. Viele Eltern empfinden sie als Zeichen dafür, dass etwas schief läuft oder sie irgendetwas falsch machen. Dabei sind Konflikte schlicht ein Bestandteil gelebter Beziehungen. Überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Temperamenten und Tagesformen aufeinandertreffen, entstehen Reibungspunkte. In einer Familie, in der das täglich und auf engem Raum geschieht, wäre ihr Ausbleiben das eigentlich Seltsame.

Die gute Nachricht dabei: Kinder profitieren sogar von konstruktiv bewältigten Konflikten. Sie erleben, dass unterschiedliche Bedürfnisse nebeneinander existieren können, ohne dass die Welt davon untergeht. Sie lernen, dass innere Spannungen aushaltbar sind und nicht verdrängt oder anderweitig abregiert werden müssen. Und sie erfahren, dass Streit nicht das Ende einer Beziehung bedeutet, sondern sie im besten Fall sogar vertieft. Der alte Satz, dass Reibung Wärme erzeugt, trifft auf Familien durchaus zu – solange die Reibung respektvoll bleibt.

Was Kinder durch Konflikte lernen können

- **Emotionale Kompetenz:** Kinder lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und angemessen auszudrücken.
- **Selbstwirksamkeit:** Wer in Lösungsprozesse einbezogen wird, erlebt sich als handlungsfähig – auch in schwierigen Situationen.
- **Perspektivenwechsel:** Im Streit zu erleben, dass andere Menschen dieselbe Situation anders sehen, ist eine der wichtigsten sozialen Lernerfahrungen.
- **Vertrauen in Beziehungen:** Ein Konflikt, der ohne Gewinner und Verlierer ausgeht, zeigt Kindern, dass Nähe belastbar ist.

Das alles gilt jedoch nur unter einer Bedingung: Es kommt entscheidend darauf an, wie Konflikte in der Familie ausgetragen werden. Kinder beobachten genau, was ihre Eltern im Streit tun. Hören sie einander zu? Lassen sie andere ausreden? Finden sie am Ende eine Lösung – oder gehen sie mit einem schlechten Gefühl auseinander? Eltern sind dabei immer auch Vorbilder, ob sie es wollen oder nicht. Was sie vorleben, prägt das Konfliktverhalten ihrer Kinder nachhaltiger als jede gut gemeinte Erklärung.



## 2 Was hinter Konflikten steckt: Ursachen verstehen

Wer Konflikte besser verstehen will, muss hinter die Fassade schauen. Denn selten geht es wirklich nur um die Hausaufgaben, den unaufgeräumten Tisch oder die Frage, wer jetzt das Tablet benutzen darf. Konflikte entstehen meist dort, wo Bedürfnisse aufeinanderprallen – unerfüllt, übersehen oder schlicht nicht kommuniziert.

### Typische Auslöser im Alltag

In vielen Familien entzünden sich Konflikte immer wieder an denselben Themen:

- **Regeln und Grenzen:** Medienzeiten, Schlafenszeiten, Hausaufgaben – hier kollidieren elterliche Verantwortung und kindlicher Freiheitswille am häufigsten.
- **Freizeitgestaltung:** Wenn Kinder oder Jugendliche an gemeinsamen Aktivitäten nicht teilnehmen wollen oder eigene Pläne haben, die Eltern nicht gutheißen.
- **Haushalt und Pflichten:** Aufräumen, Mithelfen, Ordnung halten – Klassiker, die in kaum einer Familie fehlen.
- **Zeitdruck und Überladung:** Wenn Eltern gerade etwas in Ruhe erledigen möchten und das Kind genau in diesem Moment Aufmerksamkeit einfordert.
- **Entwicklungsphasen:** Kleinkinder im Autonomiealter und Jugendliche in der Pubertät testen Grenzen aus – das ist Programm.

### Die eigene Konfliktgeschichte

Wie wir auf Konflikte reagieren, ist selten zufällig. Eigene Kindheits- und Sozialisierungserfahrungen prägen, ob wir Streit eher als Bedrohung erleben oder als normalen Bestandteil des Miteinanders. Wer in einer Familie aufgewachsen ist, in der Konflikte grundsätzlich vermieden wurden, reagiert als Erwachsener möglicherweise mit Rückzug oder Unwohlsein, sobald Spannungen auftreten. Wer hingegen erlebt hat, dass Konflikte eskalieren und Wunden hinterlassen, entwickelt vielleicht besonders ausgeprägte Streitvermeidungsstrategien – oder das Gegenteil.

Es lohnt sich, das einmal zu reflektieren: Wie wurde in meiner Herkunftsfamilie gestritten? Was habe ich dabei gelernt, und was möchte ich in meiner eigenen Familie anders machen? Diese Selbstreflexion hilft, in konkreten Konfliktsituationen bewusster zu agieren, statt nur zu reagieren.

### Frühe Signale wahrnehmen

Konflikte kündigen sich in der Regel an, bevor sie ausbrechen. Rückzug, Gereiztheit, eine Stimme, die einen anderen Klang bekommt, ein Kind, das stiller wird als sonst – all das sind Zeichen, die Eltern aufmerksam machen können. Wer diese individuellen Signale bei sich selbst und bei seinen Kindern kennt, kann frühzeitig reagieren und Eskalationen verhindern. Manchmal reicht dann ein ruhiges Gespräch, eine kurze Pause oder eine kleine Veränderung im Tagesablauf.



### 3 Rund um den Konflikt: vor, während und danach

#### Wenn es gerade kracht: Selbstregulation im akuten Moment

Mitten in einem Konflikt rational und ruhig zu bleiben ist leichter gesagt als getan. Das eigene Nervensystem reagiert auf emotionalen Stress ähnlich wie auf körperliche Bedrohung. Der Atem wird flacher, die Stimme lauter, das Denken enger. In solchen Momenten hilft eine einfache Maßnahme mehr als die beste Strategie: kurz innehalten.



#### Praktische Möglichkeiten zur Selbstregulation:

- Langsam ein- und ausatmen, bis sich der erste Impuls gelegt hat.
- Dem anderen mitteilen: „Ich möchte mich kurz sammeln, dann reden wir weiter.“ Das ist ein klares Signal.
- Auf die eigene Körperhaltung achten: aufrecht stehen, beide Füße auf dem Boden – das stärkt das Gefühl von Stabilität.
- Die „4-7-8-Atemübung“ ausprobieren: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Atem halten, 8 Sekunden langsam ausatmen. Drei bis fünf Wiederholungen beruhigen das Nervensystem spürbar.

**Tipp:** Wenn Sie das Gefühl haben, gleich die Geduld zu verlieren – zählen Sie innerlich bis zehn oder verlassen Sie kurz den Raum. Wichtig ist, dass die Eltern dem Kind kurz mitteilen, dass sie kurz den Raum verlassen, um ruhig zu werden. Und dass das Kind sich an einem sicheren Platz befindet. Ein Moment Abstand schützt vor Worten, die man später bereut.

#### Nach dem Sturm: Was bleibt und was man daraus macht

Was nach einem Konflikt geschieht, ist mindestens so wichtig wie das, was während des Konflikts passiert. Sie als Eltern tragen die Verantwortung für die Beziehung zu Ihrem Kind – das bedeutet: Sie gehen nach einem Streit aktiv auf Ihr Kind zu, Sie warten nicht darauf, dass das Kind den ersten Schritt macht.

- Entschuldigen Sie sich, wenn Sie laut oder ungerecht geworden sind. Kinder lernen durch dieses Vorbild, dass auch Erwachsene Fehler machen und dafür geradestehen.
- Nehmen Sie sich in einer ruhigen Minute Zeit für eine kurze Reflexion: Was hat die Situation ausgelöst? Wie bin ich damit umgegangen? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Überlegen Sie gemeinsam Strategien für ähnliche Situationen – im Sinne eines gemeinsamen Lernens.
- Erkennen Sie kleine Fortschritte an, bei sich selbst und beim Kind. Ein Konflikt, der ruhiger verlief als der letzte, ist bereits ein Erfolg.

Was Kinder von einem Konflikt in Erinnerung behalten, ist häufig nicht das Streitthema selbst, sondern der Ton. Wie haben meine Eltern miteinander geredet? Haben sie einander ausreden lassen? Haben sie sich danach wieder vertragen? Diese Fragen und damit Ihre Haltung sind wichtiger als die Qualität Ihres Lösungsvorschlags.

## 4 Gemeinsam Lösungen finden: Strategien und Werkzeuge

Das Herzstück konstruktiver Konfliktbewältigung ist der gemeinsame Lösungsprozess. Wer Recht hat oder wessen Wille sich durchsetzt, ist eher zweitrangig. Viel wichtiger ist es, eine Lösung zu finden, die alle Beteiligten tragen können. Keine Gewinner, keine Verlierer – sondern ein Ergebnis, mit dem die Familie gemeinsam weiterlebt.

### Ein Beispiel aus dem Familienalltag

Konflikte um die Ausgangszeiten: Sicherheit vs. Unabhängigkeit

---

Lisa, 14 Jahre alt, möchte abends länger bei ihrer Freundin bleiben. Ihre Eltern bestehen auf 21 Uhr als Heimkehrzeit – sie machen sich Sorgen um Lisas Sicherheit auf dem Heimweg, um ihren Schlaf und ihre schulische Konzentration. Lisa fühlt sich unverstanden und diskutiert die Sache fast täglich. Eine typische Spirale: Je mehr die Eltern auf ihrer Grenze beharren, desto mehr fühlt Lisa sich kontrolliert. Je provokanter Lisa reagiert, desto fester halten die Eltern ihre Position.

Der Ausweg liegt in einem strukturierten Gespräch – in einem ruhigen Moment, nicht mitten in der nächsten Eskalation. Die Familie setzt sich zusammen und geht folgende Schritte gemeinsam durch:

- Jeder nennt seine Bedürfnisse und Wünsche, ohne unterbrochen zu werden.
- Die Eltern benennen ihre Sorgen mit Ich-Botschaften: „Ich mache mir Sorgen um deinen Schlaf.“ Lisa sagt, was ihr fehlt: „Ich brauche das Gefühl, dass ihr mir vertraut.“
- Gemeinsam werden Lösungsideen gesammelt – ohne sie sofort zu bewerten.
- Die Familie einigt sich auf einen Kompromiss: Am Wochenende darf Lisa bis 22 Uhr bleiben, wenn sie erreichbar ist und die Eltern wissen, wohin sie geht.
- Alle sind mit der Lösung einverstanden. Falls sie sich nicht bewährt, wird sie nach zwei Wochen noch einmal besprochen.



Dieses Vorgehen klingt formal – und wird im Alltag selten so glatt ablaufen. Aber die Grundprinzipien dahinter sind entscheidend: Alle kommen zu Wort. Niemand wird übergangen. Die Lösung entsteht gemeinsam.



### Die wichtigsten Gesprächswerkzeuge

- Aktives Zuhören: Aktives Zuhören bedeutet, erst zuzuhören und das Gehörte zu spiegeln, bevor man antwortet. „Das klingt so, als würdest du dich gerade wirklich unter Druck gesetzt fühlen. Stimmt das?“ Diese Haltung beruhigt zunächst die Situation und signalisiert dem Kind, dass es gehört wird. Lösungen werden erst danach gemeinsam gesucht.
- Ich-Botschaften: Statt „Du machst immer so einen Lärm“ lieber sagen: „Ich bin gerade gestresst und brauche kurz eine kleine Pause.“ Das verhindert Schuldzuweisungen und hält den Gesprächsraum offen.
- Offene Fragen stellen: Wer interessiert fragt, statt sofort zu belehren, signalisiert Respekt. „Was stört dich an dieser Regel am meisten?“ oder „Was bräuchtest du, damit das für dich funktioniert?“ – solche Fragen öffnen Türen, wohingegen Anweisungen sie schließen.
- Der Redestein: Besonders bei jüngeren Kindern oder in Familien, in denen die Gesprächsregeln immer wieder entgleisen, hilft ein konkretes Werkzeug: der Redestein. Nur wer den Stein in der Hand hält, darf sprechen. Alle anderen hören zu. Das klingt simpel und funktioniert überraschend gut.

- Brainstorming ohne Bewertung: Beim gemeinsamen Lösungssuchen gilt eine Regel: Alle Ideen sind zunächst erlaubt, keine wird sofort kommentiert oder verworfen. Erst wenn alle Vorschläge auf dem Tisch liegen, wird gemeinsam bewertet, welche Lösung für alle tragbar ist. Manchmal ist es hilfreich, das Ergebnis kurz aufzuschreiben oder zu zeichnen – gerade bei Kindern, die visuelle Unterstützung brauchen.
- Perspektivwechsel: Bevor Eltern in einen Konflikt gehen, lohnt sich ein kurzer innerer Perspektivwechsel: Wie sieht die Situation aus den Augen meines Kindes aus? Was braucht es gerade wirklich? Dieser Schritt verändert nicht automatisch die eigene Position, aber er verändert die Haltung. Und die ist für den Gesprächsverlauf oft entscheidender als der Inhalt.

### Was Eltern bei der Lösungssuche im Blick behalten sollten

Trotz aller Kompromissbereitschaft: Es gibt Regeln, die nicht verhandelbar sind. Wenn es um die Sicherheit oder Gesundheit des Kindes geht, hat die elterliche Verantwortung das Sagen. Ein Kind, das zum Mittagessen nur Süßes essen möchte, bekommt keine Zugeständnisse in dieser Frage – wohl aber das Gefühl, dass sein Wunsch gehört wurde.

Gleichzeitig lohnt es sich, bestehende Regeln regelmäßig zu hinterfragen. Passen sie noch zum Alter und Entwicklungsstand des Kindes? Was mit vier Jahren sinnvoll war, kann mit zehn Jahren überholt sein. Kinder, die merken, dass Regeln mit ihnen wachsen, haben weniger Anlass, gegen sie zu kämpfen.

Manchmal stellen Kinder Regeln auch dann in Frage, wenn sie sie eigentlich akzeptieren – einfach um zu testen, ob die Eltern zuverlässig bleiben. Das klingt paradox, ist aber eine normale Entwicklungslogik: Verlässlichkeit gibt Sicherheit, und Sicherheit ist die Voraussetzung dafür, dass Kinder sich eigenständig entwickeln können.

## 5 Konflikten vorbeugen und Kräfte bewahren

Konstruktive Konfliktbewältigung beginnt schon lange, bevor die Fetzen fliegen. Vieles lässt sich im Vorfeld entschärfen – durch ein gutes Familienklima, klare Strukturen und eine Kultur, in der Gefühle einen Platz haben.

Was dem Miteinander gut tut:

- Rechtzeitig ansprechen, was stört – bevor sich Unmut aufgestaut hat. Ein ruhiges „Ich merke, dass mich das gerade beschäftigt“ verhindert spätere Ausbrüche.
- Ein fehlerfreundliches Familienklima schaffen: Kinder sollen das Gefühl haben, sich ausprobieren zu dürfen, ohne Angst vor übermäßiger Kritik. Für Eltern gilt: Fehler zugeben und sich entschuldigen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern beweist Stärke.
- Regelmäßige Familienzeiten einplanen: gemeinsame Mahlzeiten, ein wöchentliches Ritual, ein Ausflug im Monat. Diese Zeiten stärken die Beziehung und schaffen ein Fundament, das Konflikten besser standhält.
- Familienkonferenzen einführen: ein fester Termin, bei dem alle zu Wort kommen – Lob, Wünsche, offene Punkte. Was regelmäßig besprochen wird, muss seltener eskalieren.
- Mit Kindern über Gefühle sprechen: Bilderbücher, Spielkarten mit Gefühlsausdrücken oder das abendliche Gespräch über den Tag helfen Kindern, zu verstehen, dass alle Gefühle in Ordnung sind. Es kommt auf den Umgang damit an.

### Ein Beispiel aus dem Familienalltag

Familie Schmidt: Sonntagsritual stärkt die Bindung

Familie Schmidt hat sonntags ein festes Abendritual eingeführt: Beim Essen erzählt jedes Familienmitglied das Highlight seiner Woche. Was zunächst erzwungen wirkte, ist nach ein paar Monaten zum selbstverständlichen Teil des Sonntags geworden – auch die Teenager machen mit. Solche Rituale schaffen eine Beziehungsqualität, die im Konfliktfall als Puffer wirkt.

Selbstfürsorge: Wer gut für sich sorgt, kann besser für andere sorgen

Elternsein kostet Kraft. Wer dauerhaft übermüdet, gestresst oder emotional überladen ist, hat schlicht weniger Ressourcen für geduldiges Zuhören, ruhiges Grenzen-Setzen und kreatives Lösungsfinden. Selbstfürsorge ist deshalb eine Voraussetzung für gutes Elternsein.



### Konkrete Ansätze für den Alltag:

- Regelmäßige Pausen einplanen – auch kurze Momente der Stille oder Bewegung helfen, das eigene Stresslevel zu senken.
- Unverplante Zeit für sich selbst schaffen. Nicht jede freie Stunde muss produktiv genutzt werden.
- Den Austausch mit anderen Eltern suchen. Das Wissen, dass andere ähnliche Situationen erleben, entlastet spürbar.
- Eigene Gefühle ernst nehmen. Statt „Ich darf jetzt nicht wütend sein“ lieber: „Ich bin wütend, weil ich erschöpft bin – das ist in Ordnung.“ Gefühle benennen hilft beim Loslassen.
- Als Paar Zeit füreinander schaffen, wenn das möglich ist. Eine stabile Elternbeziehung ist die beste Grundlage für ein stabiles Familienklima.

### Ein Beispiel aus dem Familienalltag

Gelassenheit am Abend: Annas Strategie gegen Stress

Anna, Mutter von zwei Kindern, merkt, dass sie nach langen Arbeitstagen beim Abendessen besonders schnell gereizt reagiert. Sie führt eine kleine Pufferzone ein: Zehn Minuten Musik hören oder kurz an die frische Luft gehen, bevor das Abendessen beginnt. Der Effekt überrascht sie: Sie ist deutlich gelassener – auch wenn der Dreijährige wieder einmal auf Zeit spielt.

## 6 Fazit: Konflikte als Entwicklungschance

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Eltern, die sich mit ihnen weiterentwickeln, die zuhören, auch wenn es schwerfällt, die Grenzen setzen, auch wenn das Widerstand erzeugt, und die nach einem Streit wieder aufeinander zugehen. Das ist das Modell, das zählt.

Außerdem ist es wichtig anzuerkennen, dass konstruktive Konfliktbewältigung eine lebenslange Praxis bleibt. Mal gelingt sie besser, mal weniger gut. Was bleibt, ist die Bereitschaft, es immer wieder zu versuchen – und sich zu entschuldigen, wenn es nicht geklappt hat.

### Die wichtigsten Haltungen im Überblick:

- Konflikte sind normal und kein Zeichen von Versagen.
- Zuhören geht vor Antworten.
- Lösungen entstehen gemeinsam – ohne Gewinner und Verlierer.
- Eltern sind für die Beziehung verantwortlich und gehen nach Konflikten aktiv auf ihre Kinder zu.
- Selbstfürsorge ist keine Selbstsucht, sondern Grundlage für alles andere.

Jeder kleine Fortschritt zählt. Achten Sie deshalb gut darauf und machen Sie sich diese Fortschritte immer wieder bewusst: ein Gespräch, das ruhiger verlief als das letzte; ein Moment, in dem Sie tief durchgeatmet haben, statt zu schreien; ein Konflikt, der in einer gemeinsamen Lösung endete. Das alles ist Familienleben in seiner besten Form.

Elterncoaching und Lebenslagenberatung durch EAP-Dienstleister wie awo lifebalance ermöglicht professionelle Begleitung – ob in persönlichen Gesprächen oder über digitale Angebote. Das Elterncoaching ist Bestandteil des EAP-Angebots und steht Mitarbeitenden der teilnehmenden Unternehmen zur Verfügung.



**Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige, gemeinwohlorientierte Dienstleisterin für Arbeitgeber, die Mitarbeitende dabei unterstützt, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.**

Wir bieten Arbeitgebern und ihren Beschäftigten umfassende Unterstützungsleistungen in den Bereichen Kinder & Familie (Beratung und Vermittlung zu sämtlichen Familienthemen), Betriebliche Kinderbetreuung (Organisation von betrieblicher Betreuung, wie betreute Spielzimmer sowie Ferien- und Veranstaltungsangebote), Pflege (Beratung und Vermittlung zu sämtlichen Pflege Themen), Haushalt (Beratung und Vermittlung zu allen haushaltsnahen Unterstützungsleistungen) und Lebenslagencoaching (Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen). Darüber hinaus bieten wir in unsere Academy diverse Seminarangebote für Beschäftigte, Führungskräfte und HR-Professionals zur Förderung der Vereinbarkeitskultur.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände sowie der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden und Kundinnen zählen große und mittelständische Unternehmen, Bundesbehörden, Organisationen aus der Sozialwirtschaft sowie DAX-40-Konzerne. Insgesamt erbringen wir Serviceleistungen für über eine Million Beschäftigte und gehören damit zu den Marktführenden bei EAP-Dienstleistungen in Deutschland. Als EAP-Full-Service Provider erbringen wird seit fast 20 Jahren deutschlandweit sämtliche Dienstleistungen überregional und dezentral.

Zahlreiche Kooperationen mit Trägern sowie Anbietern sozialer Dienstleistungen ermöglichen kurzfristige, qualitativ einheitliche Unterstützungsleistungen aus einer Hand. Die Leistungserbringung erfolgt nach einheitlichen Qualitätsstandards und trägerneutral. Somit ermöglichen wir die schnelle Umsetzung konkreter Hilfen für Beschäftigte unterschiedlichster Branchen und Standorte.



**awo lifebalance**

**awo lifebalance GmbH**

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: [info@awo-lifebalance.de](mailto:info@awo-lifebalance.de)

[www.awo-lifebalance.de](http://www.awo-lifebalance.de)