



Lu4u.de

Streit und Probleme durch Corona und Kontaktsperre verstärkt

Es ist schon lange schwierig zwischen meinen Eltern und mir. Sie nerven dauernd. Jetzt sitzen wir ja nur noch aufeinander und kommen gar nicht mehr miteinander klar. Ständig gibt es Streit. Was kann ich tun?

*Jugendliche, 16 Jahre

Erstmal ist Streit mit den Eltern in deinem Alter etwas ganz Normales. Es hat auch was Gutes, du lernst deine eigene Meinung zu vertreten und löst dich schrittweise von deinen Eltern. Was aber klar ist: Dauernd streiten nervt!

Im Moment spitzen sich viele Probleme, die man im Alltag sowieso schon hat, noch mehr zu. In einer Ausnahmesituation etwas zu lösen, was schon in einer normalen Situation nicht gelöst werden konnte, überfordert jeden von uns. Die momentane Ausnahmesituation braucht also eine Ausnahmelösung, keine generelle Lösung für alles – vielleicht entlastet dich das schon.

Manchmal hilft es schon, die häufigen Streitereien mit deinen Eltern zu thematisieren, wahrscheinlich sind sie genauso genervt davon wie du. Momentan sind viele Menschen deutlich angespannter als sonst, was dazu führt, dass man sich häufiger oder heftiger streitet. Sich das bewusst zu machen, hilft schon.

Ihr könntet gemeinsam Regeln festlegen, zum Beispiel, dass ihr keine Schimpfwörter verwendet oder auch mal um den Block gehen, wenn man sehr angespannt oder einem gerade alles zu viel wird, anstatt sein Gegenüber anzuschauzen. Oder ihr trefft eine Abmachung, dass jede*r das Recht hat, wenn er/sie gereizt ist, sich in ein Zimmer zurückzuziehen und das von den anderen respektiert wird. Ihr könnt auch vereinbaren, dass in der momentanen Ausnahmesituation jede*r von euch ein bisschen großzügiger mit den anderen umgeht, auch mal über Dinge hinweghört oder -sieht, die einen sonst nerven oder mal neune gerade sein lässt.

Später könntet ihr euch auch darüber Gedanken machen, wie ihr zukünftig, wenn der normale Alltag wieder eingekehrt ist, weitermachen wollt. Vielleicht hat sich ja eine der Strategien schon bewährt und ihr übernehmt sie weiterhin?

Wie könntest du einen Schritt auf deine Eltern zugehen? Vielleicht haben sie ja, wenn wir ganz ehrlich sind, bei Manchem gar nicht sooo Unrecht und du könntest wirklich wieder mal den Geschirrspüler ausräumen oder beim Kochen helfen. Im Gegenzug könnten sie vielleicht dir mehr Selbstverantwortung geben beim Aufräumen deines Zimmers oder den Schularbeiten. Versucht in einer ruhigen Situation miteinander zu sprechen und zu verhandeln, wo jede*r bereit wäre, einen Schritt auf den anderen zuzugehen. Sprich über deine Gefühle und darüber, wie es dir mit den ständigen Streitereien geht. Versuche dabei, Anschuldigungen zu vermeiden. Meistens ist es so, dass irgendjemand den ersten Schritt machen muss. Wenn du das machst, hast du es selbst in der Hand und musst nicht darauf warten, dass es andere tun. Klar kostet das eine ganze Menge Überwindung und auch Mut, aber einen Versuch ist es doch wert.

Ludwigshafen, April 2020

Meike Fischer
Psychologin M.Sc.

