

Stella versucht die Streithähne Emil und Tom zu trennen, die sich um ein Handy streiten. Floh Fuzzi findet das offenbar lustig. Ein Bild aus dem Buch von Christian Lüdke. FOTO SASKIA GAYMANN/MEDHOCHZWEI

# Tipps was man tun kann, wenn in der Familie die Fetzen fliegen

LÜNEN. Was tun, wenn Kinder sich streiten, wenn aus besten Freunden plötzlich schlimmste Feinde werden? Damit beschäftigt sich der Lüner Psychologe Dr. Christian Lüdke.

Von Beate Rottgardt

Streit gehört zum Leben. Und so streiten natürlich auch Kinder schon miteinander. Das ist kein Grund zur Sorge, im Gegenteil, meint Kinder- und Jugendpsychologe Dr. Christian Lüdke aus Lünen.

In seinem neuen Buch „Bei Stella & Tom fliegen die Fetzen“ erzählt er, zusammen mit seiner Frau Dr. Kerstin Lüdke, Geschichten vom Streiten und Vertragen.

Gedacht ist das Buch für Familien mit Kindern zwischen drei und zwölf Jahren, aber auch Pädagogen, die mit Kindern dieses Alters zu tun haben.

„Nachdem der erste Band über die Freunde Stella und Tom und das Thema Ängste sehr erfolgreich läuft, wollte der Verlag gerne ein zweites Buch. Ich musste nicht lange überlegen, bis mir ein Thema eingefallen ist. Streit ist in Familien immer ein Thema,“ so Lüdke. Er und seine Frau haben ihr neues Buch ihren beiden inzwischen erwachsenen Töchtern gewidmet.

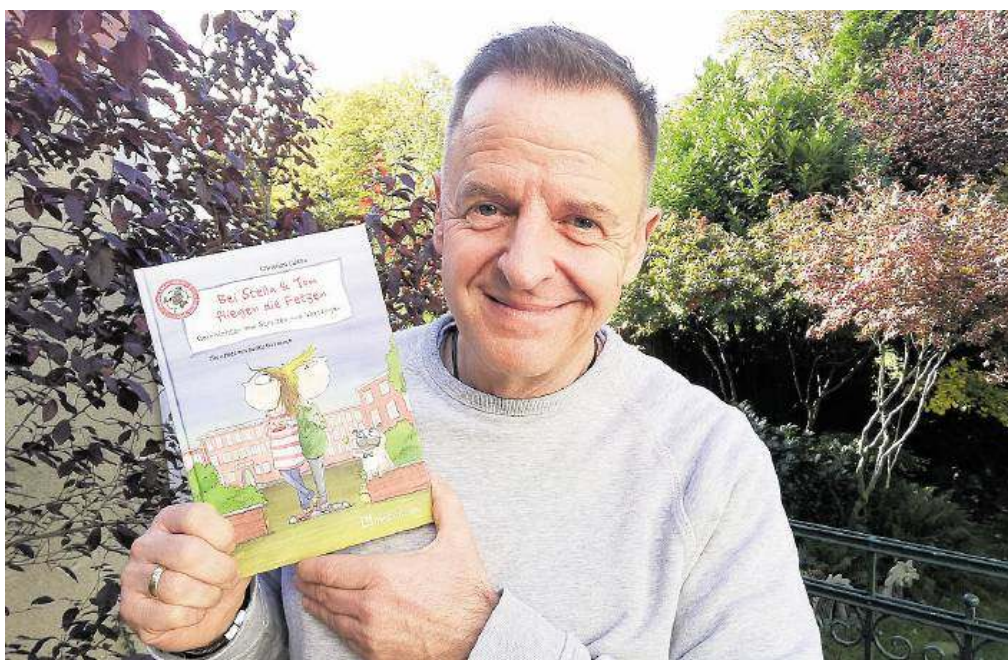
Mit dabei ist auch diesmal wieder Mops Mampfred, den nur die Kinder sehen können. Lüdke: „Weil er eigentlich nicht streitet, haben wir Floh Fuzzi erfunden, der immer, wenn es Streit gibt, auftaucht.“

Das Buch ist wieder in einen Lese- bzw. Vorleseteil und einen Teil mit Tipps und Anregungen aufgeteilt. Und es gibt zwölf Regeln, wie man streiten lernen und üben kann.

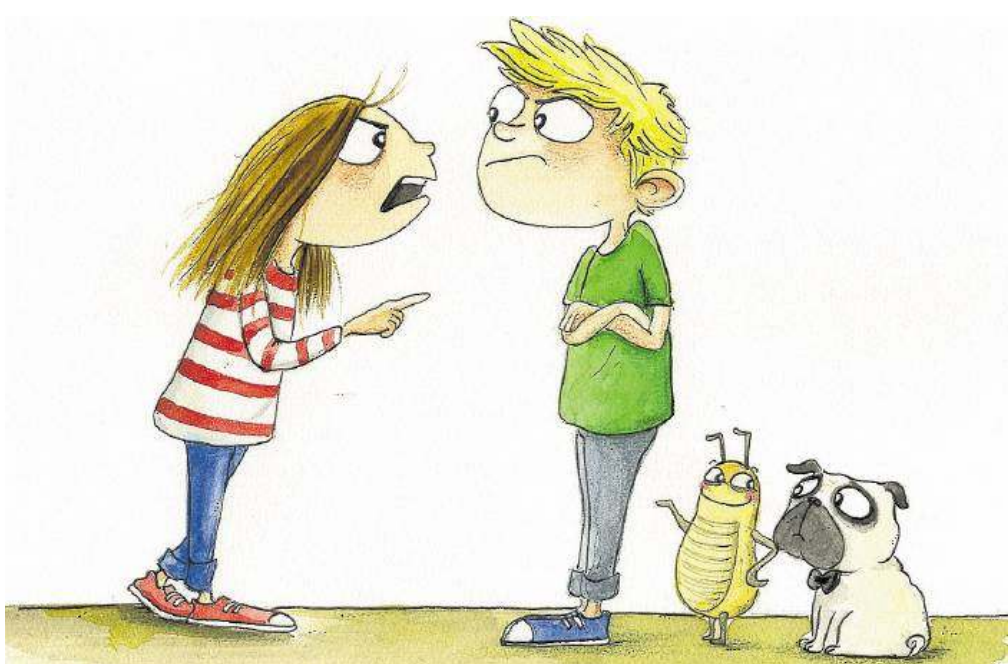
Die wichtigsten Tipps von Lüdke sind:

## 1. Richtig streiten üben

„Kinder lernen durchs Streiten, eine eigene Meinung zu haben und diese auch zu vertreten“, sagt Lüdke. Man könne es durchaus auch mit dem Sport vergleichen, der ja auch ein Wettstreit ist. „Im Sport gibt es Regeln und die sollte



Dr. Christian Lüdke mit seinem neuen Buch „Bei Stella & Tom fliegen die Fetzen“ für Familien mit Kindern zwischen drei und zwölf Jahren. FOTO ROTTGARDT



Stella und Tom streiten sich, beobachtet von Mops Mampfred und Floh Fuzzi. Eine Illustration aus Christian Lüdkes Buch. FOTO SASKIA GAYMANN/MEDHOCHZWEI

es auch beim Streit geben.“ Man sollte verbale Angriffe auf den anderen vermeiden. Besser ist es, Sätze mit „ich habe das Gefühl, dass...“ anzufangen und seine eigene Sichtweise und das eigene

Empfinden so deutlich zu machen.

So verletzt man den Anderen nicht. Wichtig dabei sei es auch, dem Anderen zuzuhören und darüber nachzudenken.

## 2. Am Ende vertragen

Wenn der Streit beendet ist, sollte man sich die Hand reichen. Kompromisse einzugehen ist dabei genauso wichtig wie dauerhaft auf Rache zu verzichten.

Sich nur vordergründig vertragen und dann bei der nächsten Gelegenheit dem Anderen seine Fehler „aufs Butterbrot zu schmieren“ sei definitiv der falsche Weg, so Lüdke.

## 3. Auf Bauchgefühl achten

„Wenn ich merke, dass etwas in der Luft liegt, sollte man es frühzeitig ansprechen, bevor es eskaliert“, rät der erfahrene Psychologe und Familienvater.

Denn Streit sei nichts Schlimmes. Der Wunsch nach Harmonie um jeden Preis sorgt erfahrungsgemäß dafür, dass es irgendwann dann doch knallt.

## 4. Nicht heimlich streiten

„Eltern müssen sich nicht heimlich streiten, die Kinder können ruhig mitbekommen, dass sich auch Mama und Papa streiten, sich aber auch wieder vertragen“, so Lüdke. Wichtig findet er, dass man - egal ob Kinder oder Erwachsene - nie im Streit auseinander geht. Also nie zerstritten morgens das Haus verlässt oder abends schlafen geht.

## 5. Signale aussenden

Natürlich kann man einfach aussprechen, dass man sich vertragen möchte. Aber das liegt nicht jedem. Deshalb rät Lüdke, Symbole zu nutzen. „Paare haben oft ein gemeinsames Lied. Wenn man das abspielt, signalisiert man dem anderen, dass man den Streit beenden möchte.“ Es kann auch etwas anderes sein als Zeichen des Einlenkens - Lieblingschokolade oder ein anderes Symbol, das für die Partnerschaft oder die Freundschaft steht.

Christian Lüdke: „Bei Stella & Tom fliegen die Fetzen“, 136 Seiten, Verlag Medhochzwei, 24,99 Euro, ISBN 978-3-86216-557-5