Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

Interkulturelle Elternbildung

ELTERN POST

Ausgabe 04/2026
einfache Sprache

ELTERNPOST
kostenlos
zum Download

Wenn es Streit gibt

So können Familien Streit gut lösen



Liebe Eltern,

In jeder Familie gibt es Streit.
Kinder möchten spielen.
Eltern möchten, dass die Kinder ins Bett gehen.
Geschwister streiten um Spielzeug.
Auch Müdigkeit und Stress führen oft zu Streit.
Streit gehört zum Familienleben dazu.
Wichtig ist ein guter Umgang mit Streit.

Ihr Team des Kinderschutzbundes Landesverband Bayern

Warum gibt es Streit?



Menschen haben verschiedene Wünsche.
Kinder möchten oft selbst entscheiden.
Eltern müssen auch Regeln aufstellen.
Das kann zu Streit führen.
Ein Streit zeigt: „Das ist mir wichtig.
Hier ist meine Grenze.“

Erst einmal Ruhe schaffen

Bei großer Wut ist es schwer, ruhig zu sprechen.
Eine kurze Pause kann helfen.



Das können wir tun:

- Kurz weggehen.
- Tief durchatmen.
- Einen Moment warten.
- Später weiterreden.

Zum Beispiel:

„Ich bin gerade sehr wütend. Ich brauche kurz Ruhe. Danach sprechen wir weiter."

Nach der Pause sprechen wir weiter.

Gefühle sind wichtig



Kinder dürfen wütend, traurig und enttäuscht sein.

Eltern können ihrem Kind zeigen: Ich sehe, wie du dich fühlst.

Zum Beispiel:

„Du bist wütend. Du möchtest noch spielen."

Gleichzeitig müssen Eltern Regeln setzen.

Zum Beispiel:

„Du darfst wütend sein.

„Du darfst wütend sein und Du darfst ins Kissen schlagen"

Laut schreien „Ahhhhh"

Aufstampfen.

Alles, was niemandem weh tut

und wo nichts kaputt geht.



Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen.

Dabei brauchen sie Hilfe.

Zuhören hilft



Bei Streit möchten wir oft sofort antworten.

Manchmal ist es besser, erst einmal zuzuhören.

Eltern können fragen:

- „Was möchtest du?"
- „Was ist dir wichtig?"
- „Was können wir machen?"

Eltern können nicht immer Ja sagen.

Aber sie können ihrem Kind zuhören.

Wenn es Streit gibt

Ausgabe 04/2026

Zum Beispiel:
„Ich weiß, dass Du lieber noch spielen möchtest. Das verstehe ich.
Und jetzt ist Zeit zum Schlafen gehen. Wir gehen jetzt Zähne putzen und morgen darfst Du wieder weiterspielen."

Eltern hören ihrem Kind zu.
Trotzdem sagen sie manchmal Nein.



Sagen was wir selbst fühlen

Manchmal sagen wir im Streit:
„Du hörst mir nie zu!"
„Du machst immer alles falsch!"
Solche Sätze machen den Streit oft größer.
Besser ist es, über sich selbst zu sprechen.
Zum Beispiel:

- „Ich bin müde. Ich brauche Ruhe."
- „Ich wünsche mir, dass wir uns zuhören."
- „Ich bin gerade sehr verärgert."

So sagen wir, was uns stört.
Wir greifen den anderen nicht an.

Gemeinsam eine Lösung finden

Wenn alle wieder ruhiger sind, können wir zusammen überlegen:

Was können wir jetzt machen?



Zum Beispiel:
„Ihr möchtet beide mit dem Spielzeug spielen.
Was können wir tun?"
Alle dürfen eine Idee sagen.
Wir nehmen die Idee für uns alle passt.
„Du darfst 10 Minuten und dann darfst Du 10 Minuten spielen.
Wir stellen den Wecker."
Manchmal bekommt nicht jeder, was er möchte.
So finden wir eine Lösung, mit der alle leben können.

Kinder lernen: Wir können Streit gemeinsam lösen und wir können alle gewinnen.

Wenn es Streit gibt
Ausgabe 04/2026



Wenn es oft Streit gibt

Manche Streits kommen immer wieder.
Zum Beispiel beim Aufräumen oder beim Schlafengehen.
Dann hilft ein Gespräch in einer ruhigen Zeit.

Diese Fragen können helfen:

- Worüber streiten wir oft?
- Was wünschen wir uns?
- Was können wir anders machen?

Auch gemeinsame Regeln helfen.

Zum Beispiel:
Wir hören einander zu.
Wir sprechen freundlich miteinander.
Wir suchen zusammen eine Lösung,
die für alle passt.



Auch Eltern machen Fehler

Auch Eltern werden manchmal laut.
Das passiert.
Eltern können sich bei ihrem Kind entschuldigen.
Zum Beispiel:
„Ich war gerade sehr laut. Das tut mir leid.“



Zum Schluss

In jeder Familie gibt es Streit.
Das ist normal.
Wichtig ist, wie wir miteinander umgehen.
Wir können zuhören.
Wir können über unsere Gefühle sprechen.
Wir können zusammen eine Lösung finden.
Kinder lernen das Schritt für Schritt.
Auch Eltern müssen nicht alles richtig machen.
Wenn es zu Hause oft Streit gibt,
können Eltern sich Hilfe holen.
Niemand muss alles alleine schaffen!



Hilfsangebote:

Buchempfehlung für Kinder:

- **Manchmal gibt es einfach Streit** – Dagmar Geisler
- **Robbi regt sich auf: Ein Bilderbuch über Wut und Zorn und wie Kinder damit umgehen können** – Mireille D'Allancé

Buchempfehlung für Eltern:

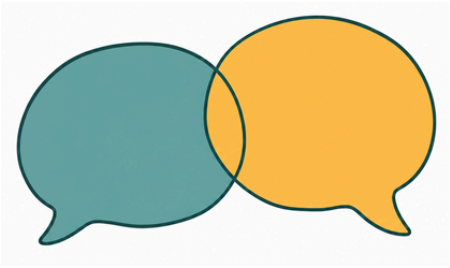
- **Familienkonferenz** – Thomas Gordon
- **Familienteam – das Miteinander stärken** – Johanna Graf



Internetlinks:

- **Wut bei Kindern verstehen – das können Eltern tun I ElternLeben** https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/wut/wut-bei-kindern/
- **Was ist das Gute an Wut? I Die Seite mit dem Elefanten (Sendung mit der Maus – Elternbereich)** https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/kinder-und-gefuehle/wut.php#frage_1

Kurse, Anlauf- und Beratungsstellen:



- **Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550**
- **Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81**
- **Online-Familienberatung der Caritas**
  → https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/
- **eltern-familie/start**
- **bke-Elternberatung (online)**
  → https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html
- **Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse →** https://sesk.de/kurs-suche/
- **Familienpat*innen** https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Instagram:
der_kinderschutzbund_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts "Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.