

Herbert Renz-Polster

Die Kinder hören nicht. Die Stimmung ist Miserabel. Wir sind verzweifelt.



Bei uns scheint das Familienleben immer mehr aus dem Ruder zu laufen – wir sind regelrecht „am Ende“. Alles läuft nur noch auf Streit hinaus. Mein Partner und ich haben zwei Kinder: der älteste wird bald fünf, der „Kleine“ ist drei. Unser Hauptproblem: null Kooperation. Wenn wir etwas von den Kindern wollen, blocken sie ab, manchmal halten sie sich auch die Ohren zu, wenn wir mit ihnen reden. Entsprechend laut sind wir inzwischen mit ihnen. Dann wird alles noch schlimmer, sie verweigern sich inzwischen total. Weil Reden nichts bringt und sie auch untereinander oft so wüst sind, verhängen wir jetzt immer öfter auch Strafen, einfach weil uns das wenigstens kurzfristig ein bisschen Ruhe bringt. Gleichzeitig eskaliert es dann noch mehr, wenn wir sie etwa auf ihr Zimmer schicken. Wir wissen nicht mehr ein und aus und fragen uns, was wir falsch machen. So wie es jetzt ist, kann es nicht weiter gehen.



[Den Beitrag auf Instagram lesen](#)

Danke für die Offenheit! Lass mich das Bild nehmen, das mir da als Erstes in den Sinn kommt: **Das klingt ein bisschen wie in einer Ehekrise.** Auch da ist es doch so: Man begegnet sich ständig „auf dem falschen Fuß“, im Konflikt, mit enttäuschten Erwartungen und Vorwürfen. Die Verbindung ist irgendwie „weg“ oder sie ist zumindest angeknackst, jedenfalls: man spürt sie nimmer.

Und die Antwort darauf? Ist gar nicht so einfach! Jedenfalls ist da nichts dabei, von dem du erwarten würdest, dass in zwei Wochen alles wieder im Lot ist, oder? **Du würdest dich eher auf einen Langstreckenlauf einstellen.** Auf zwei Schritte vorwärts, einen zurück. Bestenfalls. Und dir wäre auch etwas zweites klar: Diesen Weg schaffen wir nicht mit Härte, Bestrafung oder den-anderen-Fortschicken. **Man kann so eine „Verbindungskrise“ nicht einfach wieder „in Ordnung streiten“, das geht nicht.**

Und das ist mit Kindern genauso. Vielleicht ist es da noch wichtiger, dass wir unsere Konflikte als „Verbindungskrise“ sehen. Denn während Erwachsene sich gegenseitig bewusst verletzen, manipulieren oder hintergehen ist das Verhalten der Kinder kein bewusstes, also im Sinne von: „Ich will meine Eltern verletzen oder zur Weißglut bringen“. **Vielmehr ist es ein Verhalten aus der Not heraus. Die Kinder sind in dieser Rolle zutiefst unglücklich.** In Wirklichkeit sehnen sie sich noch mehr nach Verbindung als ihr. Das heißt nicht, dass ihr nicht klar sein dürft und eure Bedürfnisse vermitteln dürft, ganz im Gegenteil. Euer Standpunkt ist wichtig, eure Kinder müssen ihn kennen. Und das heißt auch nicht, dass es ab jetzt keinen Streit mehr geben darf, der gehört dazu. Aber das mit diesem Dauerbestrafungs-, Dauerermahnungs- und Dauerschimpfmodus, das funktioniert nicht. **Weil es nämlich auf Kosten eurer Verbundenheit geht. Und dass die weg ist, das ist ja euer Problem, oder?**

Was also würde ich raten?

1

Stellt euch auf jeden Fall darauf ein, dass es nicht so gut klappt, wie ihr euch das wünscht. Wenn es einigermaßen klappt, ist das schon gut. Mit zwei Kleinkindern bist du einfach überfordert. Und hier und heute erst recht. Kinder sind eigentlich gar nicht für den engen räumlichen und sozialen Rahmen gedacht, den wir ihnen heute bieten. Sie sind **für ein „Dorf“ gedacht, in dem sich auch andere Erwachsene kümmern,** Omas, Onkel, Freundinnen. **Und sie sind auch für ein wuseliges Leben mit anderen Kindern gedacht, und zwar gerade älteren.** Die würden euren beiden Jungs so manchen Reifungsschritt leichter machen. Und sie sind auf ganz **viel Auslauf und Bewegung gepolt, auch auf körperliches Grenzen-Finden, Balgen und Toben.** Das alles lässt sich auch durch die beste Begleitung durch uns Eltern nicht wirklich leisten. Deshalb: **Auch in den tollsten Familien haben wir oft nur zweitbeste Angebote für die Kinder – auch die dürfen wir dann feiern.**

2

Die Verbindung zwischen euch Eltern ist der zentrale Schlüssel. Wenn es euch Eltern untereinander einigermaßen gut geht, steht ihr 100 x besser da, als wenn ihr auch noch im Clinch seid. Als symbolisches Bild und Anregung (symbolisch, wirklich!): Wenn eure Kinder euch mal wieder auf 180 haben... Statt jetzt also dazwischenzufahren, steht feierlich auf vom Tisch, geht langsam aufeinander zu. Langsam und feierlich, wie gesagt. Umarmt euch. Küsst euch. Holt Gläser, schenkt euch ein. Eure Kinder werden gucken. **Also das als Bild, das unterstreichen soll, dass ihr eure Beziehung schützen und euch damit stärken dürft.** Füllt dieses Bild, wie es für euch passt.

3

Vielleicht werden eure Kinder dann auch deshalb „gucken“ – **weil das auch ein Bild der Wärme ist.** Und die suchen die kleinen Kinder wie die Fliegen das Licht. Das wäre die zweite Grundlage, die ihr nicht vergessen dürft: Bei allem Chaos, bei allem Autonomiestreben, bei allem Streit – kleine Kinder brauchen ganz viel Wärme, ich nenne es die Zeiten am „Familienfeuer“, wo sie sich bei euch ganz selbstverständlich wohl und geborgen fühlen. Richtet solche Inseln ein – das unverhoffte Picknick auf dem Teppich, das gemeinsame Rausgehen in den Park, vielleicht sogar nach einem Konflikt. Vielleicht mit einem warmen Kakao im Rucksack. Und beendet den Tag nicht im Streit – **sondern sagt ihnen etwas Liebes, Versöhnliches. Sage gerne, was gut war an dem Tag, dann verblasst das Lästige. Jedenfalls: gib ein Zeichen der Verbindung, und sei es noch so kurz.**

4

Lasst die beiden viel „machen“, sie brauchen das. Und traut ihnen viel zu, gerne an der Oberkante eurer Bedenken: ihr beiden, geht doch schon mal voraus und holt Brötchen, hier habt ihr Geld, das wäre so ein Signal – und wieder ein Bild, das du mit deiner eigenen Realität füllen kannst. Sie wollen sich „groß“ fühlen, und Sachen auch durchziehen. Denke daran, dass unsere Kinder sich tatsächlich oft „arbeitslos“ fühlen, weil die spannenden Aufgaben und Projekte, die sind rar geworden. Die Kinder brauchen aber Werkstätten, Buddelgruben, Wasser zum Aufstauen, sie wollen „echte Sachen“ tun, so viel es geht! Gerne mit anderen Kindern. Wenn ihr Zugang nach draußen habt, Garten oder Spielplatz, nutzt das aus. **Sei präsent in der Nähe, aber rücke ihnen nicht auf die Pelle.**

5

Ihr Eltern seid am Steuer, wo es um die „Familiendinge“ geht. Eure Kinder brauchen Autonomie, und die leben sie vor allem beim eigenständigen Spielen aus, siehe oben. Wo es aber um Entscheidungen geht, die dafür sorgen, dass die Familie funktioniert, ohne dass einer von euch zusammenklappt, da bist du am Steuer. Kinder können noch nicht überblicken, wie ein gutes Miteinander geht. Sei aber nicht zu eng in dem, was ein „gutes Miteinander“ ist – manchmal verlieren wir uns in den „kleinen Dingen“, den Manieren am Tisch, der Ordnung, dass sie immer „hören“. Wichtiger ist, dass du ein Gespür entwickelst: was ist mir wirklich wichtig, wo verläuft meine Grenze? Und dann zeige dich, so ruhig und klärend wie möglich. Das Nein wird für kleine Kinder „normaler“, wenn du nicht so viel redest, nicht so viel verhandelst, nicht so viel drohst, nicht so viel schreist und schimpfst und Emotion reinpackst. Sondern das Nein **HANDELST.**

6

Es erscheint von deinen Schilderungen, dass euch die Freude abhandengekommen ist. Das nimmt dann noch mehr Kraft weg, und das geht garantiert auch auf die Kinder über. Kinder kommen damit klar, dass ab und zu schlechtes Wetter ist, aber wenn das „Klima“ in der Familie leidet, sind sie aufgeschmissen. Was wäre ein Gegenmittel? Ich will dir dazu das als Bild mitgeben, wir verwenden es auf kinderverstehen.de immer wieder: Folge der Spur der Freude! Also: Halte Ausschau nach allem, was dich und euch als Eltern entlasten kann. Auch nach Projekten, Aufgaben, Ideen, die DIR Freude machen könnten. Oder euch zusammen als Eltern. Oder euch als Familie. Deshalb dürft ihr auch Familienprojekte nicht preisgeben, etwa um die Kinder zu „bestrafen“. Denn ihr wollt ja wieder zusammenwachsen, und dazu braucht es jetzt viel, was euch gemeinsam Freude macht und verbindet. Abende am „Lagerfeuer“ – wieder so ein Bild.

7

Und noch etwas zu deinen Jungs. **Dass die immer wieder aneinandergeraten, ist in dem Alter normal.** Du kannst nicht überleben, wenn du das wie eine Schiedsrichterin regelst, die gelbe und rote Karten verteilt. Denn die „Fauls“ der Kinder

sind nicht faul gemeint, sie passieren einfach. Weil sie eben Kinder sind und die Perspektive des anderen noch nicht gut nachvollziehen können, ihre Gefühle noch nicht gut regulieren können, und sich deshalb oft einfach in die Quere kommen. Sie haben also in aller Regel „beide Recht“ wenn sie streiten. Wenn du dann reingrätschst, gießt das oft Öl ins Feuer. Trotzdem musst du manchmal helfen, dass es zwischen ihnen wieder läuft, tue es dann aber indem du dich auf beide Seiten stellst. Als Bild: nimm sie beide in den Arm, höre ernst auf ihre Klagen, vielleicht machst du ihnen dann einen Kakao. Oder schicke sie zusammen zum Nachbarn, was Abholen oder Vorbeibringen... du glaubst nicht, wie gut Koalitionen verbinden können (hey, das weiß ich als Zwilling sehr gut 😊). Und denke immer auch eure „Beziehungssprache“ als Paar mit – die Kinder „hören mit“ und lernen davon.

Am Wichtigsten vielleicht: Blicke auf den Geschwisterstreit eher mit einem „warmen Seufzer“ als mit einem kalten. Denn: dass die Kinder sich haben ist ein Geschenk. Dieser Blick auf die Blüte statt auf die Dornen kann dich stärken.

8

Und natürlich ist das nicht so leicht, und natürlich braucht das Zeit, ihr habt ja nicht weniger vor euch, als eine neue „Beziehungssprache“ zu lernen. Ihr müsst also üben. Immer wieder. Gewohnheiten brauchen Zeit, und eine „Umgewöhnung“, wie sie jetzt bei euch ansteht, erst recht. Aber je positiver euer Bild von euren Kindern ist (sie wollen das Beste, brauchen aber viel Hilfe) und je klarer ihr Eltern innen drin seid, was euch wichtig ist, desto eher werdet ihr immer wieder feststellen: Ja, das ist Stress, aber wir kommen voran.

Das wünsche ich euch.

Wenn du diese Impulse hilfreich findest, schau gerne in unsere „[Themenabende](#)“ rein

Zu dieser Frage besonders passend:

- ▶ [Was ich noch zu sagen hätte ...](#) (am 17. Dezember 2025)
- ▶ [Die Autonomiephase](#) (am 22. Januar 2026)
- ▶ [Orientierung geben – Orientierung leben](#) (am 19. März 2026)
- ▶ [Mit Herz und Klarheit](#) (am 28. April 2026)

Es gibt auch den „[Treuepass](#)“, damit erhältst du Zugang zu allen 14 Vorträgen + Aufzeichnung. Und begleitest uns über 6 Monate durch die wichtigsten Fragen der Kindheit