

Ira Schneider • Elena Huger
Vertragt ihr euch wieder?



Ira Schneider

arbeitet als Paartherapeutin, Referentin und Autorin. Zudem ist sie in Festanstellung in einer psychologischen Beratungsinstitution für Paare, Einzelne und Familien tätig. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Paararbeit der Stadtkirche 316. Unter dem #paareduktion betreibt sie auf Instagram Aufklärungsarbeit für Paare. [@ira.schneider_](#)

© **Foto:** Diana Frohmüller, www.dianafrohmueller.com



Elena Huger

ist Designerin, Illustratorin und Mama von drei Kindern und lebt in Baden-Württemberg. Ihre Leidenschaft ist es, Familien zu ermutigen und Kinder durch einfache Bilder und Geschichten zu begeistern.

[@elena.huger](#)

Ira Schneider • Elena Huger

VERTRAGT IHR EUCH WIEDER?

**Wenn Eltern
sich mal streiten**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn,
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,
info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung, Illustrationen und DTP: Elena Huger

Lektorat: Anja Lerz, Moers

Verwendete Schrift: Adobe Caslon Pro; Fillip

Gesamtherstellung: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7057-9

www.neukirchener-verlage.de

Für Charlotte
In staunender Dankbarkeit
für so viel Geborgenheit und Schutz.

Für meine Schwester Esther
Deine Gegenwart ist ein heilsamer Ort.



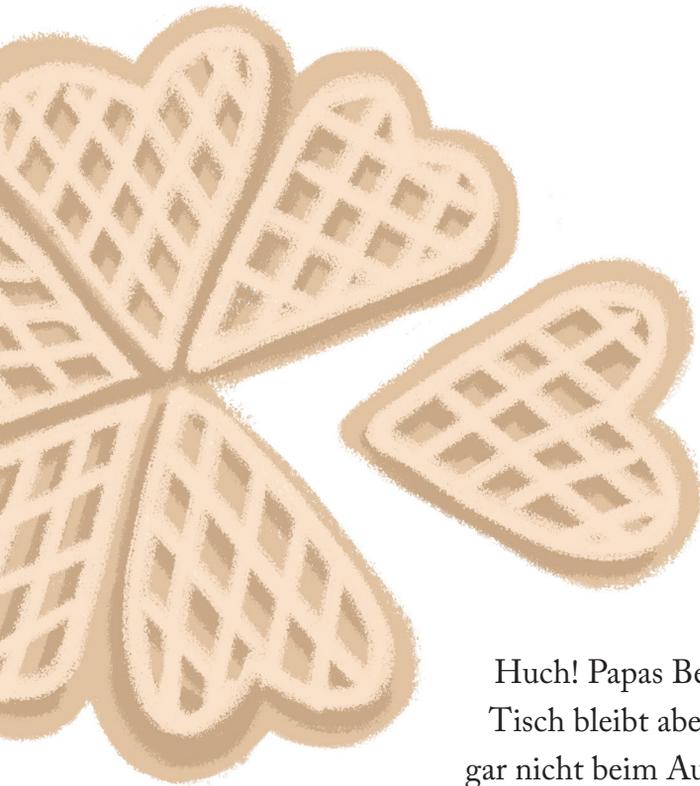
Mama, Papa und Hedi stehen am Eisstand in der Schlange.
Gleich sind sie dran. Hedi freut sich schon den ganzen Tag auf das Eis.
Sie waren am Strand Muscheln sammeln und eine Burg bauen.
Immer, wenn sie zum Strand fahren, gibt es für die Rückfahrt ein Eis.
Hedi ruft: „Ich möchte Erdbeer-, Vanille-, Schoko-, Kaugummi-,
Zitronen- uuund Himbeereis.“

Vor lauter Vorfreude flitzt sie zur Streuselecke.
Sie kann sich gar nicht entscheiden.



Die drei setzen sich noch mit dem Eis ans Wasser und halten die Füße
ins Wasser. Mama ist immer neugierig und fragt Hedi und Papa, ob
sie von deren beiden Eis etwas naschen kann. Papa wippt mit seinem
Fuß im Wasser und spritzt Hedi und Mama ein bisschen nass. Die
drei fangen an zu lachen und starten eine Wasserschlacht.

Am nächsten Morgen lockt der Waffelduft Hedi in die Küche. Hedi setzt sich an den schön gedeckten Frühstückstisch. Sie möchte ihre Waffel mit Apfelmus und Zimt. Dazu nimmt sie sich eine große Tasse Kakao, Papa auch.



Huch! Papis Becher ist umgekippt! Am Tisch bleibt aber alles still. Mama hilft ihm gar nicht beim Aufwischen. Komisch, sonst helfen die zwei sich immer gegenseitig. Aber heute schaut sie einfach weg.

Dass Mama und Papa nicht miteinander reden und einander nicht helfen, macht Hedi ganz traurig. Irgendwie ist dicke Luft. War nicht gestern noch alles so fröhlich? Papa hat Mama sogar seinen Sonnenhut geliehen. Mama bekommt nämlich sonst immer ganz schnell einen Sonnenbrand. Hedi will Mama und Papa helfen. Sie weiß aber nicht, wie.





Die Paarebene

Einander die wichtigste Bindungsperson sein

Ich möchte euch als Paar etwas Besonderes zusprechen: Ihr habt einander gewählt. Ihr habt einander als Liebesmensch gewählt und auch als Elternteil für euer Kind. Was für eine gute Entscheidung! Ihr werdet sicher wunderbare gute Gründe gehabt haben, genau euer Gegenüber zu wählen. Leider geht genau das im Alltag oft unter.

Unser Gegenüber wird zu unserer primären Bindungsperson. Wir alle sehnen uns danach, in dem anderen einen sicheren Hafen der Geborgenheit zu finden. Paare brauchen emotionale Sicherheit bei einander. Sie sind unbedingt darauf angewiesen. Fehlt diese Geborgenheit, ist das Innerseelische in Gefahr.

Der Schmerz, der oft verkannt wird

Bevor wir in die Bedeutungen von Paarspannungen für Kinder eintauchen, möchte ich euch für eure Paarebene ein paar hoffentlich wohltuende Gedanken mit auf den Weg geben. Aus der Bindungswissenschaft ist bekannt, dass Paare ein tiefes Verlangen danach haben, einander bedeutsam zu sein. Die Bindungsbotschaft dabei lautet: „Ich bin es wert, dass ein anderer mich sieht, sich mir zuwendet, mich hört und auf mich eingeht.“

Gleichgültigkeit ist dagegen mitunter das Schmerzlichste, was Paare durchleben können. Sie fühlt sich entwürdigend an. Gleichgültigkeit bestürmt das Herz mit einer negativen Bindungsbotschaft – mit einem erschütternden Schmerz: Dem Erleben, dass wir in dem anderen nicht wirken. Das bleibt vielen verborgen: Wenn Paare sich emotional nicht verbunden fühlen, dann ist das in der Beziehung vorherrschende Gefühl Einsamkeit.

Praktisch werden

Wie können Kinder in Konfliktsituationen entlastet werden?

Eltern können Verantwortung übernehmen und ihren Kindern sagen, dass sie sich abgrenzen dürfen. Es ist nicht die Aufgabe von Kindern, diese Abgrenzungsleistung zu vollbringen, sondern die der Eltern, Kindern das innere Abstandnehmen zu ermöglichen und sie davor zu schützen, in die Gemengelage hineingezogen zu werden.

Sechs hilfreiche Sätze für Kinder in Spannungsmomenten:

- Das ist zwischen uns!
- Wir vertragen uns immer wieder!
- Es hat nichts mit dir zu tun, wenn wir uns streiten!
- Nichts, was du tust, bringt uns zum Streiten!
- Wir haben dich immer lieb!
- Du kannst den Streit bei uns liegen lassen!

Der letzte Satz braucht ein wenig Vorlauf. Einigen Kindern hilft das Bild, dass der Streit etwas Greifbares ist wie ein Spielzeug, das sie liegenlassen können, weil es beispielsweise einem anderem gehört. So gehört auch der Streit zu den Eltern.

Ein Gebet, wenn die Stimmung im Eimer ist:

Hilf uns, einander zu sehen und uns tiefer zu verstehen.
Gott, wir wollen einander guttun.
Wir wollen, dass unsere Herzen beieinander ruhen.
Uns anzunehmen, fällt uns gerade schwer.
Doch deine Liebe kennt kein Leer.