

Familie: Auch fürs Zoffen gibt es Regeln, an die man sich halten sollte

Guter Streit, schlechter Streit

Wenn man über etwas wütend oder traurig ist, sollte man darüber reden. Nur so lassen sich Probleme lösen. Streiten ist deshalb nichts Schlimmes - solange man sich dabei an einige Regeln hält.

VON LEA KNIES

Die Laune ist mies. In der Schule hast du dich mit deinem Sitznachbarn gestritten. Mit Papa musstest du am Abend über das richtige Fernsehprogramm diskutieren. Und dann ist da auch noch der Zoff mit deiner besten Freundin, der dich nicht loslässt.

Streiten kann man sich überall und über alles Mögliche. Häufig versuchen wir das zu vermeiden. Dabei ist ein Streit nicht immer etwas Schlechtes, sagt Psychologin Denise Ginzburg-Marku. In ihrem Beruf hilft sie Menschen dabei, Lösungen in schwierigen Situationen zu finden. Dazu gehören auch Streits.

„Streit ist eigentlich einfach nur eine hitzige Diskussion über verschiedene Ansichten. Das ist nicht schlimm“, erklärt sie. Meist brächen sie aus, wenn man sich über etwas ärgere oder traurig sei. Das könne zum Beispiel passieren, wenn man das Gefühl habe, nicht beachtet oder verstanden zu werden.

„Manchmal kann es sein, dass sich ein eigentlich kleines Thema zu einem riesigen Streit aufbaut“, sagt die Fachfrau. „Dann sollte man vielleicht noch mal kurz herunterkommen und überlegen: Wir haben doch eben nur über diese eine Sache gestritten. Lass uns mal nicht vergessen, dass wir uns doch eigentlich gerne mögen.“ Auch Humor helfe in solchen Situationen.

Dass man sich an gewisse Regeln halten sollte und sich



Sich ab und an zu streiten, ist völlig normal, sagen Fachleute.

Fotos: dpa

wirklich nur auf das Thema des Streits konzentriert, findet auch Nina Voborsky wichtig. Sie arbeitet in einem Museum in der Stadt Frankfurt am Main in dem deutschen Bundesland Hessen. Dort ist gerade eine Ausstellung zum Thema Streit zu sehen. Es geht un-

ter anderem um Diskussionen rund um Kunst, Macht, Liebe und Geld. Wer ein Problem ansprechen möchte, kann sich vorher aufschreiben, was genau man gerne sagen möchte. Ein weiterer Tipp von Frau Voborsky: „Man sollte die andere Person nicht unterbrechen,

sondern ausreden lassen.“ Denn nur durch Zuhören kann man verstehen, warum die andere Person anders denkt als man selbst.

„Auch Kinder haben natürlich ein Recht auf ihre eigene Meinung“, sagt Nina Voborsky. Ihre Standpunkte in einem Streit vertreten zu können, sei ganz wichtig. Sie erklärt: Es ist besser zu streiten, als sich nur zu ärgern oder etwas in sich hineinzufressen. „Dann kann es sein, dass man eine Person anders behandelt als vorher und die gar nicht weiß, woher das kommt.“

Deswegen meint die Fachfrau: „Auch gute Freunde streiten mal miteinander.“ Wenn man sich nicht wohlfühle, dürfe man aber auch Stopp sagen oder Hilfe holen. Ein Streit müsse auch nicht immer mit einer Lösung enden. Manchmal reiche es aus, zu akzeptieren, dass man unterschiedlicher Meinungen ist und sich nicht einigen kann.



Das Bild zeigt ein Teil der Ausstellung „STREIT. Eine Annäherung“.

HINTERGRUND

Richtig zoffen – Einige Tipps von einer Psychologin

- Streiten ist wichtig, damit man seinen Ärger nicht in sich hineinfrisst. Verletzt werden soll dabei aber niemand. Deshalb müsse man sich beim Zoffen an Regeln halten, sagt Psychologin Denise Ginzburg-Marku:
- 1. Versuche, die andere Person zu verstehen. Dazu kann es helfen, sich in die Lage der anderen Person zu versetzen.



Vielleicht kannst du dann ihren Ärger besser nachvollziehen.

- 2. Auch im Streit kann man Pausen einlegen. Gehe dazu zum Beispiel kurz aus dem Raum oder hole tief Luft. Mit einem klaren Kopf lassen sich schneller Lösungen finden.
- 3. Beleidigungen und Gewalt haben in Streitigkeiten nichts zu suchen. Dazu gehört auch,

dass man nicht ausfallend wird und andere nicht schlecht macht.

- 4. Für das Problem im Streit scheint es keine Lösung zu geben? Dann hol dir Hilfe. Das kann ein unbeteiligter Freund, ein Streitschlichter oder die Vertrauenslehrerin sein. Wichtig ist, dass diese Person sich nicht auf deine Seite schlägt, sondern vermittelt. (dpa/kupo)

DIESE WOCHE IM FERNSEHEN

Superkräfte, Raubtiere und ein Hund

- Diese Woche wird es im Fernsehen tierisch - mit Löwen, Kraken und niedlichen Hunden:
- Auf den Abschlussball ihrer Schule freut sich Ruby schon lange. Doch kurz zuvor passiert etwas Unglaubliches. Die 16-Jährige verwandelt sich in einen Kraken. Und sie hat Superkräfte. Damit muss sie die Unterwasserwelt beschützen vor den fiesen Meerjungfrauen. Das Meeressabenteurer „Ruby taucht ab“ gibt es bei WOW.
- Eigentlich will Kyra nur Joggeln gehen. Doch dann blitzt es plötzlich und vor der 16-Jährigen schwebt ein Buch mitten in der Luft. Als Kyra das Buch berührt, wird sie von einer magischen Kraft durchströmt. Sie sieht und hört ungewöhnliche Dinge. Was weiter passiert, zeigt die Serie „Club der magischen Dinge“, zu sehen auf kika.de und im KiKA-Player.
- Der junge Löwe Ryan findet das Leben im Zoo blöd. Lieber würde er draußen Abenteuer erleben. Eines Nachts schleicht er sich davon. Sein Ziel: Afrika. Sein Vater und seine Zoofreunde machen sich große Sorgen. Sie reisen Ryan hinterher, um ihn zurückzubringen. Doch dazu müssen sie den Löwen erst mal finden. „Tierisch wild“ läuft im Disney Channel, am Samstag (27. Januar) um 20.15 Uhr, und auf Disney+.
- Ausgerechnet der fiese Bes-



Zwei Menschen sind als Figuren der Paw Patrol verkleidet. Foto: dpa

serwisser soll Bürgermeister von Abenteuerstadt werden. Sein Plan: Mit einer Wettermaschine will er alles durcheinanderbringen. Ein klarer Fall für die Paw Patrol: Chase, Marshall, Rubble, Rocky, Zuma und Skye sollen helfen. Der Sender Super RTL zeigt den Film „Paw Patrol“ am Sonntag (28. Januar), um 13.30 Uhr. Außerdem läuft er bei Netflix und RTL+.

- Emily bekommt zum Geburtstag ein süßes Hundchen geschenkt. Und weil sie das Tier so lieb hat, wird es immer größer. Am Ende ist der Hund so riesig, dass er kaum mehr durch die Haustür passt. Mehr erzählt der Film „Clifford - Der große rote Hund“, auf Netflix. Noch mehr Hunde gibt es in der Serie „Welpenakademie“, auch auf Netflix. Nur die niedrigsten Hunde dürfen diese Schule besuchen. (dpa/kupo)

Tiere: Sicherheitstests für Mähroboter

Igel sollten vor Roboter besser geschützt werden

Sie saugen den Boden im Wohnzimmer oder mähen das Gras im Garten. Bei vielen Menschen helfen Roboter im Haushalt mit. Doch beim Mähroboter sollte man auf einen kleinen Gartenbewohner achten: den Igel. Igel laufen bei Gefahr nicht weg, sondern bleiben stehen. Sie haben schließlich ihre Stacheln. Doch vor einem Mähroboter, der seine programmierten Runden fährt, schützen sie nicht. So werden die Tiere schnell verletzt. Manche überleben diese Schnittwunden nicht. Daher fordern Fachleute aus der Wissenschaft jetzt Sicherheitstests für Mähroboter. „Die Käufer können dann selbst entscheiden, ob sie die Geräte kaufen, die gefährlicher für Igel sind“, sagte eine Wissenschaftle-



Igel laufen bei Gefahr nicht weg. Foto: Armin Weigel/dpa

rin. Übrigens: Igel sind nachtaktiv. Die meisten Unfälle passieren daher nachts. Mähroboter nur tagsüber fahren zu lassen, ist eine weitere Forderung der Wissenschaftler. „Das ist relativ einfach umzusetzen und schon damit könnte ein Großteil der Unfälle vermieden werden.“ (dpa/kupo)

Sport: Bei einem Wettbewerb in Amel haben insgesamt 76 Kinder und Jugendliche aus der DG ihr sportliches Können unter Beweis gestellt

VDT Turnabzeichen in Amel verzeichnet große Teilnehmerzahlen

Am 13. Januar fand in Amel ein spannender Wettkampf statt. 76 talentierte Kinder und Jugendliche aus sechs Vereinen stellten ihr Können unter Beweis, um das VDT Turnabzeichen zu erlangen. Dafür mussten die Turner drei Stufen mit jeweils zehn Übungen meistern. Die Übungen waren so aufgebaut, dass die Kinder am Ende der dritten Stufe eine solide Grundlage für weitere Wettkämpfe haben. Die erste Stufe des Abzeichens meisterten: **Von der TSG Amel:** Freire Marques Medina, Lentz Emily, Marait Maika Lena, Montes Martin Zoé und Pauls Victoria. **Vom TSV Burg-Reuland:** Aachen Lea, Fank Marie-Louise, Frank Emelie, Henkes Levi, Justen Thierry, Kaut Lena, Meyer Nora, Pieper Alena, Pieper Nora,

Scheuren Tom, Schmit Sarah, Schmitz Amy, Schmitz Emma und Väisänen Maisa. **Vom TSV Heppenbach:** Baures Olivia, Berners Lionel, Bertemes Alessandro, Davydzuk Sascha, Freches Julie, Groven Nami, Hanf Lio, Held Amelie, Held Emma, Hoffmann Luano, Hoffmann Malea, Johanns Amy, Krämer Matilda, Palm Christopher, Palm Tessa, Robert Neo, Schweissfeld Amélie, Servais Estelle und Zolotar Simon. **Vom KTSV Recht:** Jodocy Dana, Königs Luis, Lenges Daria, Margraff Elias, Plumacher Ruth, Potapchuk Sofia, Schrouben Felix, Vliegen Klara und Wiesen Mayline. **Vom TSV Rocherath:** Hepp Colin, Josten Michel und Rauw Tim. Die zweite Stufe schafften **Von der TSG Amel:** Marait Maika Lena. **Vom**

TSV Burg-Reuland: Fank Marie-Louise, Fonk Kylian, Fonk Romi, Pieper Alena, Post Alicia, Schmitz Amy, Väisänen Maisa, Wangen Emily und Wilmes Enny. **Vom TSV Heppenbach:** Davydzuk Sascha, Robert Neo und Zolotar Simon. **Vom KTSV Recht:** Lenges Daria, Plumacher Ruth und Vliegen Klara. **Vom TV Weywertz:** Dideberg Mayla. **Vom TSV Rocherath:** Blakowski Lukas, Faymonville Colin, Faymonville Leandro, Josten Loris, Palm Elias, Palm Leo, Sousa Emil, Velz Jona und Velz Leo. Die dritte und anspruchsvollste Stufe erreichten: **Vom TSV Burg-Reuland:** Ducombe Sophia, Hoffmann Aurélie, Ludes Lya, Pieper Alena, Schmitz Amy und Wilmes Enny. **Vom TSV Rocherath:** Blakowski Lukas und Velz Jona. (red/kupo)



Auf dem Bild sind alle 54 Teilnehmer der Stufe 1 mit ihren Trainern zu sehen.

Foto: Privat