# Machtkämpfe im Familienalltag beenden.

## Wer führt – und warum das kein Kampf sein muss.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Machtkämpfe gehören zum Familienleben. Aber wenn jede Mahlzeit, jeder Morgen und jede Schlafenszeit zum Kräftemessen wird, erschöpft das alle. Der Ausweg liegt nicht darin, mehr Druck auszuüben – sondern die Dynamik zu verstehen.

***Ein Machtkampf braucht zwei. Kinder kämpfen nicht gegen ihre Eltern – sie kämpfen um Selbstwirksamkeit. Wer das nicht trennt, kämpft endlos.***

> *„Kinder kämpfen nicht gegen ihre Eltern. Sie kämpfen um Selbstwirksamkeit – das stärkste Grundbedürfnis in der Entwicklung.“*

## Warum Machtkämpfe entstehen

### Die systemische Perspektive

→ Kein Kind wacht auf und denkt: Ich mache heute meinen Eltern das Leben schwer.

→ Machtkämpfe entstehen, wenn ein Kind keine andere Möglichkeit sieht, Einfluss zu nehmen.

→ Je mehr Druck von außen, desto mehr Gegendruck von innen – das ist Biologie.

→ Wenn Eltern die Führung verlieren, übernimmt das Kind – und ist damit überfordert.

## Führung statt Kampf

**1** **Führung ist nicht Kontrolle.**
Führung heißt: Ich bin verlässlich, ich setze Grenzen, ich erkläre meine Entscheidungen – aber ich brauche deine Zustimmung nicht, um sie umzusetzen.

**2** **Wahlfreiheit geben, wo möglich.**
„Was zuerst: Hausaufgaben oder Pause?“ Echte Entscheidungen reduzieren den Drang zu kämpfen.

**3** **Den Kampf nicht annehmen.**
Wer ruhig bleibt und nicht eskaliert, nimmt dem Kampf seinen Sauerstoff.

**4** **Verbindung vor Korrektur.**
Wenn die Beziehung trägt, braucht es weniger Kämpfe. Investiere täglich in Verbindung.

**5** **Konsequenzen ohne Drama.**
Einmal ankündigen. Dann umsetzen. Ruhig. Ohne Diskussion. Verlässlichkeit ist keine Härte – sie ist Sicherheit.

### Wenn Machtkämpfe das System übernehmen

→ Das Kind bestimmt zunehmend Tagesabläufe, Mahlzeiten, Schlafzeiten.

→ Eltern fühlen sich dauerhaft machtlos oder funktionieren nur noch reaktiv.

→ Jedes Gespräch wird zum Konflikt – auch neutrale Themen.

→ Dann ist professionelle Begleitung kein Luxus, sondern Notwendigkeit.

In der Einrichtungsleitung habe ich gelernt: Führung, die nichts beweisen muss, deeskaliert mehr als jede Machtdemonstration.

### Reflexionsfragen

**1.** In welchen Bereichen verlierst du am häufigsten die Führung?

. . . . . .

**2.** Was passiert direkt vor einem Machtkampf – was löst ihn aus?

. . . . . .

**3.** Welche Entscheidungen könntest du deinem Kind geben, ohne die Führung abzugeben?

. . . . . .

### Das könnte Sie auch interessieren

→ **Warum Konsequenzen oft nicht funktionieren** – Wenn Druck keine Wirkung zeigt.

→ **10 Denkfehler, die Konflikte verschlimmern** – Reaktionen, die eskalieren.

→ **Grenzen – Halt geben, ohne einzuengen** – Führung mit Raum.

### Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

### Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Fallbegleitung für Eltern und Fachkräfte – konkret, klar, anwendbar.

**www.matteo-lencioni-beratung.de**