

Konflikte: richtig austragen statt vermeiden

Die Spielplätze sind verwaist, in den Straßen wird es immer leerer und wer die Möglichkeit hat, in den Garten zu gehen, nutzt zumindest diesen Ort, um das Aufeinanderhocken ein bisschen zu entzerren. Während es draußen immer ruhiger zu werden scheint, geht in den eigenen vier Wänden umso mehr „die Post ab“. Die Unzufriedenheit auf allen Seiten ist deutlich spürbar und entlädt sich nicht selten in einem Streit zwischen einzelnen oder allen Familienmitgliedern.

Was aber tun, wenn Geschwister sich den ganzen Tag über nur streiten, wenn das Kind einem ständig damit in den Ohren liegt, dass alles sooo langweilig ist, und man selbst gereizter und lauter reagiert als sonst?

Zuerst einmal die gute Nachricht: Streit und Auseinandersetzungen in der Familie sind wichtig und keinesfalls ein Zeichen dafür, dass es in der Familie „nicht läuft“. Gäbe es weder Streitigkeiten noch Meinungsverschiedenheiten, würden Resignation, Schwäche und Gleichgültigkeit das Familienleben bestimmen. Es wird also erst dann problematisch, wenn in Familien gar nicht gestritten wird, Streitereien unterbunden und Konflikte nicht ausgetragen werden dürfen.

Konflikte entwickeln sich dort, wo unterschiedliche Bedürfnisse und Gefühle aufeinanderprallen und durchgesetzt werden wollen. Und das kommt besonders oft in der Familie vor. Um dem Gegenüber ein wenig den Wind aus den Segeln zu nehmen, lohnt es sich deshalb, erst einmal zu überlegen, warum jemand Streit sucht. Wer sich ungerecht behandelt fühlt, enttäuscht oder unzufrieden ist, zettelt evtl. einen Streit an, damit beispielsweise sein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit oder Unterstützung befriedigt wird.

Kinder und Erwachsene haben etwas gemeinsam: *„Wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse ernst genommen werden, ist es weniger wichtig für uns, recht zu behalten oder unseren Willen zu bekommen“* (Jesper Juul).

Sätze wie: *„Ich merke, dass du gerade unheimlich wütend/schlecht gelaunt/albern bist. Kannst du mir erklären, warum das so ist? Dann kann ich dir sagen, was ich tun kann, damit du nicht mehr so wütend/schlecht gelaunt/albern sein musst.“* signalisieren, dass Sie Ihr Kind ernstnehmen und es damit zu klärenden „Verhandlungen“ auffordern. Auf deren Grundlage können Sie dann eine Entscheidung darüber treffen, inwieweit Sie auf das Bedürfnis des Kindes eingehen wollen, ohne dabei Ihre eigenen Bedürfnisse ganz zurückzustecken.

Wenn ein Konflikt komplizierter ist und sich nicht so schnell lösen lässt, können Sie sich mit dem Satz *„Lass mich darüber nachdenken.“* eine Verschnaufpause verschaffen und erst einmal durchatmen, um dann das (Streit-)Thema später und mit einem klareren Kopf gemeinsam besprechen zu können.

Bei ständigen Streitereien zwischen Geschwistern im Kinderzimmer ist das oberste Gebot: Mischen Sie sich nicht ein! Es ist meistens nicht zu klären, wer den Streit begonnen oder wer welchen Streitanteil hat. Es ist Ihnen in dieser Situation nicht möglich, gerecht zu sein bzw. gerecht zu handeln. Stattdessen sollten Sie den Kindern die Möglichkeit geben, zu lernen, den Streit untereinander zu klären, ihre Meinung zu vertreten, sich durchzusetzen, Kompromisse zu schließen und sich wieder zu vertragen. Das schaffen Kinder meist ganz alleine – auch wenn es dabei mal hoch hergeht.

Bewusste Provokationen in Ihrer Anwesenheit, das Zerstören von Gegenständen oder wenn die Gefahr besteht, dass Kinder sich verletzen könnten, sind natürlich Ausnahmen und erfordern das Eingreifen Ihrerseits. In diesem Fall hilft es, die Streithähne zunächst kommentarlos! zu separieren, damit jeder für sich erst einmal runterfahren kann. Haben sich alle Beteiligten wieder beruhigt, sollte gemeinsam besprochen werden, von wem welche Wiedergutmachung geleistet werden muss.

Egal um welchen Konflikt es sich mit welcher Person handelt, vermeiden Sie das Senden von Du-Botschaften und ersetzen Sie sie durch Ich-Botschaften. Sätze wie: *„Immer fängst du den Streit an!“* oder *„Du hilfst nie mit!“* sind Vorwürfe, die beim Gegenüber kaum dazu führen werden, das Verhalten zu ändern, sondern nicht selten in einem Austausch von gegenseitigen Schuldzuweisungen enden.

Ich-Botschaften hingegen funktionieren anders. Sie geben persönliche Eindrücke wieder und erklären, was das Verhalten des anderen für Gefühle bei einem selbst auslöst, sodass das Gegenüber nicht in die Ecke gedrängt wird.

Die Du-Botschaft: *„Du hilfst nie mit!“* kann man in die richtige Ich-Botschaft übersetzen mit: *„Ich habe heute das Badezimmer geputzt und mich total geärgert, weil ich viel zu tun habe. Ich fühle mich nicht unterstützt und nicht respektiert, wenn du deine Aufgaben nicht erledigst.“*

Die Erfolgsformel lautet also: **Ich + Aussage + mein Bedürfnis/Gefühle + Appell**

Das Senden von Ich-Botschaften ist ungewohnt und nicht leicht umzusetzen. Schreiben Sie doch einfach die Du-Botschaften auf, die Sie Ihrem Kind, Ihrem Partner oder Ihrem Chef gerne mal an den „Kopf knallen“ würden und versuchen Sie sie in Ich-Botschaften zu verwandeln. Sie werden sehen, mit ein bisschen Übung werden Ihnen Ich-Botschaften viel leichter über die Lippen gehen und Konflikte werden nicht so schnell eskalieren.

Sollten Konflikte in der Familie allerdings immer wieder stark eskalieren, mit körperlicher oder psychischer Gewalt einhergehen, oder sollten Sie sich hilflos im Umgang mit Konflikten fühlen, werden Sie tätig und wenden Sie sich z.B. an eine Beratungsstelle für Familienfragen um die Belastungen, die für alle Beteiligten daraus entstehen, abzubauen. Bei der Suche nach einer geeigneten Beratungsstelle unterstütze ich Sie gerne.