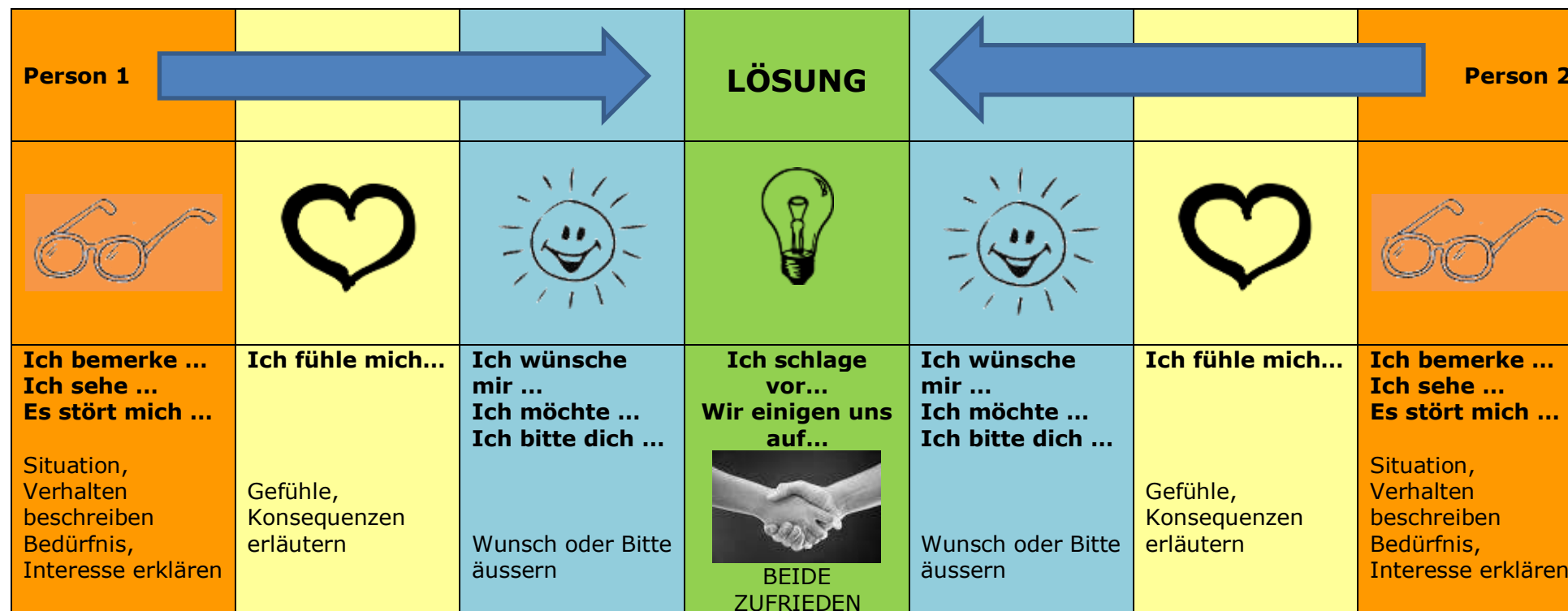


Streiten, ja – aber wie?

In allen Familien gibt es Konflikte, was völlig normal ist. Hier eine kleine Anleitung, wie man einen Streit friedlich miteinander lösen kann.



Voraussetzung: Wenn Sie merken, dass Streitgespräche sich öfters zuspitzen, weil die Beteiligten zu stark emotional aufgeladen sind, kann sich jede Person überlegen, wie sie sich in Zukunft beruhigen möchte: Z.B. Sich im Zimmer zurückziehen, kurz auf den Balkon gehen, draussen eine Runde drehen etc. Diese Strategien können ganz individuell sein und sollten einander kommuniziert und natürlich gegenseitig respektiert werden. Sollte es vorkommen, dass Sie selbst oder die andere Person ihre emotionale Grenze nicht wahrnimmt, kann im Vorhinein

auch ein gemeinsames „Codewort“ abgemacht werden. Dieses kann verwendet werden, wenn der Streit zu eskalieren droht. Sobald das Codewort fällt, wird der Streit unterbrochen und jede Person beruhigt sich auf ihre beschlossene Art und Weise.

Vorgehen: Alle Beteiligten sind „abgekühlt“, d.h. nicht mehr stark wütend oder verletzt und bereit, den Streit zu besprechen. Person 1 beginnt in Ich-Form zu benennen, was ihn/sie stört. Danach ist die Person 2 dran. Anschliessend benennen beide nacheinander, wie sie sich deswegen fühlen. Als nächstes formulieren beide, was sie sich voneinander wünschen. Zum Schluss sollen gemeinsam Lösungsideen gesammelt werden. Es soll sich auf ein Vorschlag geeinigt werden, mit dem beide einverstanden sind.

Beispiel:

P 1: Es stört mich, wenn du mich 10x am Tag fragst, ob ich bereits meine Aufgaben gemacht habe.

P 2: Es stört mich, wenn du mich anscreist und deine Zimmertüre zuschlägst.

P 1: Ich fühle mich gestresst und genervt wenn du so oft nach den Aufgaben fragst.

P 2: Ich fühle mich verletzt und zurückgewiesen, wenn du mich so anscreist und nicht mit mir sprichst.

P 1: Ich wünsche mir von dir, dass du nicht so oft nach den Aufgaben fragst.

P 2: Ich wünsche mir von dir, dass du mir anständig auf meine Frage antworten kannst.

P1 & P:2: Wie wäre es, wenn du zu einer abgemachten Zeit die Aufgaben erledigst? Oder ich lege sie dir einfach hin wenn ich fertig bin, dann siehst du es? Und wenn du sie bis um 17 Uhr immer noch nicht gemacht hast? Dann darfst du um 17 Uhr nachfragen und ich antworte dir normal und erledige sie, falls sie nicht gemacht sind. Einverstanden? OK einverstanden!

Konfliktlösung funktioniert...

- wenn ich dem anderen gut **zuhöre**
- wenn ich **nachfrage**, wenn ich etwas nicht verstehe
- wenn ich **anständig** bleibe



Ich-Botschaften helfen besser als Du-Botschaften, um Konflikte zu lösen.