



Konflikte: es geht stets um Bedürfnisse!

Übung 1:

Bedürfnisse erkennen:

Manchmal ist es nicht so einfach zu erkennen, was wir und unsere Kinder eigentlich brauchen. Eine einfache und immer wieder gern benutzte Methode, um auf die Bedürfnisse eines Menschen zu kommen, ist die **Umkehrung von Aussagen**.

Mein Sohn unterstellt mir beispielsweise immer dann, wenn er wütend ist, dass ich ihn nicht liebe:

„Du liebst mich nicht!“

Die Umkehrung seiner Aussage ist: Du liebst mich (→ Ich bin ok, so wie ich bin).

Daraus lässt sich Folgendes erschließen: mein Kind braucht Verbindung und Liebe.

An manchen Tagen will mein Sohn ununterbrochen mit mir spielen und umso mehr ich dies – aus welchen Gründen auch immer – ablehne oder verschiebe, desto verzweifelter wird er:

„Nie spielst du mit mir.“

Die Umkehrung seiner Aussage: Immer spielst du mit mir.

Daraus lässt sich zunächst Folgendes erschließen: mein Kind braucht Unterhaltung, Leichtigkeit und Abwechslung. Spielen steht daneben für Gemeinschaft. Wir wissen jedoch, dass für Kinder spielen noch viel mehr bedeutet: Verbindung und Liebe.

Die Aussage lautet also: Immer sind wir in Liebe verbunden – und genau das brauchen Kinder so sehr; jedoch scheint mein Sohn dies in dem Moment nicht zu spüren.

Mein Sohn äußert also selbiges Bedürfnis auf unterschiedliche Art und Weise in Abhängigkeit seiner Bedürftigkeit, was sich in seinem Gefühlszustand eben auch widerspiegelt. So weiß ich nun beispielsweise, dass wenn er so sehr aufs Spielen pocht, obwohl ich ausgerechnet dieses eine Spiel gar nicht mag und er dies eigentlich weiß, dass sein Liebestank ganz schön leer ist und ich es versäumt habe, diesen an anderer Stelle aufzufüllen, es aber womöglich noch Spielraum für andere Strategien zur Erfüllung seiner Bedürfnisse gibt. Äußert mein Kind jedoch, dass ich ihn nicht liebe, so weiß ich mittlerweile aus Erfahrung, dass er wahrlich in Not ist und ich sofort handeln muss.

Zur Übung:

Mit welchen Gedanken, Sätzen, Vorwürfen und Urteilen konfrontieren dich deine Kinder und auch du dich selbst sowie du deinerseits deine Kinder oder gar sie sich auch bereits selbst?

♥ Schreibe diese auf. Hier eine kleine Orientierung:

„Ich schaffe das nicht!“, „Du machst mich traurig!“, „Blöde Mama / Blöder Papa!“, „Nie hast du Zeit für mich!“, „Du beachtest mich nicht!“, „Ich bin dir nicht wichtig!“, „Du siehst / respektierst mich nicht!“, „Du bist nie für mich da!“, usw.

♥ Nun kehre eure Aussagen um. Zum Beispiel:

„Ich schaffe das!“, „Ich bin nicht traurig / glücklich!“, „Du bist nicht blöd zu mir / Du bist nett zu mir!“, „Du hast Zeit für mich!“, „Du beachtest mich!“, „Ich bin dir wichtig!“, „Du siehst / respektierst mich!“, „Du bist für mich da!“, etc.

♥ Welches Bedürfnis würde sich dadurch jeweils möglicherweise erfüllen?

„Ich schaffe das!“ → Erfolg, Selbstwirksamkeit, oder gar Unterstützung?

„Ich bin nicht traurig“ → Verbindung, Zugehörigkeit, etc.

„Du bist nicht blöd (gemein) zu mir!“ → Wertschätzung, Unterstützung, etc.

Nimm dir für diese Übung das Extrablatt zu Hilfe und beziehe die Meta-Ebene ein. Lasse deine Erfahrung im Umgang mit deinem Kind einfließen, bilde Hypothesen und mache ein Brainstorming. Das Wichtigste bei dieser Übung ist, dass du dir bewusst die Zeit nimmst, darüber nachzudenken, was hinter oft getroffenen Aussagen stecken könnte.