



Konflikte: es geht stets um Bedürfnisse!

Übung 2:

Selbstfürsorge:

Wenn wir am Ende unserer Kräfte sind, fällt es uns naturgemäß sehr schwer bzw. ist es kaum mehr möglich auf andere einzugehen. Unser Gehirn funktioniert schlicht nicht mehr rund, wir reagieren schnell über, werden laut, übergriffig und gemein. Impulskontrolle und Empathie? Fehlanzeige! Die Spiegelneuronen tun auch noch gerne ihr übriges dazu, um stressvolle Situationen dann erst recht eskalieren zu lassen: kennst du das, wenn du sehr müde und erschöpft bist, scheinen deine Kinder ganz besonders fordernd und bedürftig zu sein? Bingo!

Die Sache ist, das gilt gleichermaßen für uns Erwachsene, wie für unsere Kinder. Wenn unsere Tanks leer sind, braucht es nur den berühmten Tropfen, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Im Familienalltag muss bekanntlich darauf nicht lange gewartet werden. Die Idee also, Kinder bei „schlechtem Benehmen“ zu disziplinieren, ist alleine aus diesem Hintergrund heraus ziemlich absurd, denn „schlechtes Benehmen“ würde somit aus Bedürftigkeit resultieren, welche durch „Disziplinierung“ weiter steigt. Der altbekannte Teufelskreis nimmt seinen Lauf und Konflikte verfestigen sich immer weiter. Dies erklärt auch noch einmal, warum Kompromisse im familiären Kontext in den seltensten Fällen zu einer beziehungsorientierten Lösung gezählt werden können: Kompromisse haben Bedürfnisse in der Regel nicht im Blick.

Wenn wir also innerhalb unserer Familie ein Ambiente des Miteinanders und der gegenseitigen Kooperation wollen, müssen wir dafür sorgen, dass es allen in unserem Familiensystem gut geht. Insbesondere auch in Konfliktsituationen, die daraus resultieren, dass wir bedürftig sind. Demnach kann der erste Schritt zur einer beziehungsorientierten Konfliktlösung nur lauten: Selbstfürsorge üben!

Nimm dir Papier und Stift zur Hand und beantworte die folgenden Fragen dazu:

- ♥ Wie fühlst du dich?
- ♥ Wie gut ist dein Bedürfnistank gefüllt?
- ♥ Wie sorgst du für dich?
- ♥ Hast du den Eindruck, genug auf deine Bedürfnisse zu achten?
- ♥ Was hindert dich womöglich daran es zu tun?
- ♥ Was könntest du dafür tun, um besser für dich zu sorgen?
- ♥ Was willst du ab sofort täglich für dich tun, damit dein Bedürfnistank nicht in bedrohlichen Sphären kommt?

Hierbei könnte dir auch die Übung aus dem ersten Modul eine gute Orientierung geben. Schau dir dein Kuchendiagramm erneut an:

- ♥ Wann im Tagesverlauf könntest du dir Auszeiten und Raum für Regeneration nehmen?
- ♥ Was muss gegebenenfalls umpriorisiert werden?

Oft reichen bereits zwei, drei kleine Slots von jeweils 15 – 30 Minuten im Tagesverlauf, um ein wenig Kraft zu tanken und für sich selbst zu sorgen: eine Viertelstunde eher aufstehen, um am Morgen in Ruhe einen Kaffee zu trinken, eine weitere Viertelstunde in der Mittagspause zur Meditation, Sport oder für ein Nickerchen nutzen, eine halbe Stunde nach dem Büro im Auto durchatmen, bevor man die Kinder im Kindergarten abholt, etc... Finde raus, was dir hilft und kümmere dich um dich!