



Konflikte: durch „unden“ lösen!

Übung 1:

Strategien erweitern:

In der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist die Unterscheidung zwischen einem Bedürfnis und einer Strategie, die darauf abzielt das Bedürfnis zu erfüllen, grundlegend. Diese klare Unterscheidung ermöglicht es innerhalb von Konflikten zu einer beziehungsorientierten Lösung zu gelangen, ohne dass vermeintliche oder halbherzige Kompromisse gefunden werden müssen, die langfristig die Beziehung beeinträchtigen. Wenn das Bedürfnis hinter der Strategie (Äußerung, Wunsch, Handlung) erkannt ist, lassen sich Wege finden die Bedürfnisse aller Beteiligten zu verbinden. Eine wichtige erste Voraussetzung dafür ist also ein gegenseitiges Zuhören. Nur so lassen sich die Bedürfnisse beider erkennen. In der Eltern-Kind-Beziehung sind hier vor allem die Eltern mit Zuhören gefragt.

In konkreten Konfliktsituation fällt es uns meist nicht leicht von altbewährte Strategien abzukommen, wodurch wir einer beziehungsorientierten Konfliktlösung im Weg stehen können. Das liegt häufig zum einem daran, dass wir gar keine Alternativstrategien kennen, da uns entsprechende Vorbilder fehl(t)en. Daneben leidet unter Stress unsere Flexibilität und unsere Wahrnehmung wird zusätzlich verengt. So bietet es sich an, für immer wiederkehrende Alltagskonflikte, auch proaktiv an einem Strategie-Repertoire zu arbeiten oder aber herausfordernde Situation auf dieser Art und Weise nachzuarbeiten und zu reflektieren.

Die Übung besteht nun daraus, Gegensätze auf der Strategieebene durch eine Rückbesinnung auf die Bedürfnisse aufzulösen und in einem zweiten Schritt für das oder die bestehenden Bedürfnisse neue, gemeinsame Strategien zu finden. Wir sind also auf dem Weg des „Undens“.

Nimm dir Papier und verschiedenfarbige Stifte zur Hand und bearbeite die folgenden Aufgaben, nachdem du sie zunächst einmal vollständig durchgelesen hast:

- ♥ Überlege dir zwei, drei vergangene oder immer wieder bestehende Konfliktsituationen innerhalb deiner Familie, in denen dir ein „Unden“ besonders schwerfiel und -fällt.

Ein Beispiel hierfür könnte sein: **dein Kind mag spielen und du dich hinlegen.**

- ♥ Nun versuchst du das Bedürfnis hinter eurer jeweiligen Strategien zu finden. Wir erinnern uns: Strategien sind konkrete Handlungen, um Bedürfnisse zu erfüllen. Sie finden im Außen statt, sind individuell und zahlreich. Bedürfnisse hingegen sind universell und im Innern zu finden. Ein Bedürfnis wird positiv ausgedrückt, ist allgemein formuliert, frei von konkreten Handlungen sowie unabhängig von anderen Menschen, Zeit und Ort. Kinder sind zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse jedoch immer auf die Unterstützung ihrer Bindungspersonen angewiesen.

Nehmen wir uns erneut unser Beispiel zur Hilfe:

Kind:

Strategie: Ich will spielen → Mögliche Bedürfnisse: Ich brauche Unterhaltung, Gemeinschaft, Nähe, Verbindung und Entspannung. Kinder entspannen und erholen sich besonders gerne beim Spielen.

Eltern:

Strategie: Ich will mich hinlegen → Mögliche Bedürfnisse: Ich brauche Ruhe, Entspannung und Erholung.

Du weißt nun also, dass ihr beide euch entspannen und erholen wollt, dein Kind dazu aber zusätzlich dich und deine Unterstützung braucht.

- ♥ Jetzt kannst du, beide Beteiligten jeder für sich oder aber auch ihr gemeinsam (!) nach Strategien suchen, die ein „Unden“ eurer Bedürfnisse ermöglichen. Hierzu kann ein Brainstorming hilfreich sein:

Was ermöglicht dir und deinem Kind sich jeweils zu entspannen und zu erholen sowie deinem Kind sich zu unterhalten?

Wir bleiben bei unserem Beispiel:

Euer gemeinsames Bedürfnis nach Erholung und Entspannung sowie das deines Kindes nach Unterhaltung ließen sich erfüllen und „unden“, beispielsweise in dem ihr euch im Bett oder auf dem Sofa ein gemeinsames Buch oder einen Film anschaut. Eine weitere Strategie könnte jedoch auch sein gemeinsam auf dem Spielplatz zu gehen, insofern du dich dabei zurücklehnen kannst und nicht eine aktive Rolle einnehmen musst. Entspannend und erholsam kann aber auch eine Runde ursprüngliches Spiel (Original Play) nach Fred Donaldson oder allgemein eine sportliche Betätigung sein.

Graphische Darstellung:

