



**Konflikte gehören zu unserem Leben dazu!**

**Wie wir mit ihnen umgehen, ist jedoch eine Frage der Haltung!**

Ein Familienleben in Harmonie, das ist der Wunsch und die Vorstellung vieler Eltern. Wir alle wollen uns mit unseren Lieben verbunden fühlen, die Sicherheit und Geborgenheit unserer Familien spüren und vor allem Zuhause Entspannung und Autonomie erfahren. Das sind Bedürfnisse, die wir Menschen alle gemeinsam haben und die wir uns mit der Entscheidung für Familie meist zu erfüllen hoffen. Wir verwechseln dabei jedoch gerne die Erfüllung dieser Bedürfnisse mit unserem Streben nach Harmonie. Eine Erwartung, die zumeist enttäuscht wird. Manche glauben sogar, dass man Konflikte möglichst vermeiden muss. Wenn Menschen jedoch Zusammenleben und miteinander agieren, wird es auch Konflikte geben.

Manchmal gehen wir Konflikten aus dem Weg und leben eine Art Scheinharmonie. Der Konflikt tritt nicht an die Oberfläche und doch ist er da und übt Einfluss auf uns, unser Leben sowie auf andere um uns aus.

Konflikte sind normal, oft nicht zu verhindern, mitunter anstrengend, aber auch bereichernd, wenn wir lernen mit ihnen konstruktiv sowie miteinander respektvoll umzugehen. Es ist wichtig, dass wir innerhalb unserer Familien eine Streitkultur etablieren, die von Wertschätzung und Gleichwürdigkeit geprägt ist, denn Konflikte sind auch der Motor für Wachstum und Entwicklung.

Nicht jede Auseinandersetzung und Meinungsverschiedenheit entwickelt sich zu einem anstrengenden Streit, vor allem dann nicht, wenn es uns gelingt auf Unterschiede mit Neugier und Offenheit zu reagieren sowie mit Differenzen konstruktiv umzugehen. Wir alle haben unterschiedliche Wahrnehmungen derselben Sache, aber auch verschiedene

Werte, Strategien, Wünsche, Erfahrungen, Vorstellungen und Ziele. Das macht allerdings noch keinen Konflikt aus.

Innerhalb von Familien, insbesondere in der Eltern-Kind-Beziehung, entstehen Konflikte immer dann, wenn scheinbar unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen. (Warum dies jedoch nur „scheinbar“ der Fall ist, werde ich euch zu einem späteren Zeitpunkt genauer erläutern. So viel sei an dieser Stelle bereits verraten: Bedürfnisse stehen niemals in Konflikt miteinander. Unsere Strategien diese zu erfüllen sind es, die in Konflikt zueinander stehen.) Es gelingt uns nicht immer alle Bedürfnisse zu berücksichtigen oder zunächst einmal überhaupt zu erkennen, und so versuchen wir Konflikte mitunter auf destruktive Weise zu lösen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn wir beginnen zu strafen, manipulieren, erpressen oder belohnen und versuchen den Konflikt gleich im Keim zu ersticken. Dadurch lassen wir die eigentliche Ursache des Konflikts außer Acht und fokussieren uns darauf Symptome regelrecht zu bekämpfen. Es entsteht in der Folge meist ein Teufelskreis, aus dem Kinder nicht mehr aussteigen können, wir oft keinen Ausweg wissen und wodurch sich die Probleme weiter verfestigen und vergrößern.

Wir können das Verhalten unserer Kinder oder anderer nicht verändern, ohne Gewalt auszuüben. Wir haben auf viele Dinge und Situationen um uns keinerlei Einfluss. Aber wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren wollen und daran arbeiten dieses Ziel zu erreichen.

Ähnlich destruktiv verhält es sich nämlich, wenn wir versuchen Probleme zu überspielen und die Auseinandersetzung mit ihnen aufzuschieben, in der Hoffnung diese lösen sich dann von alleine auf oder eskalieren dadurch nicht. Konflikte gehen jedoch nicht einfach weg. Sie zu vermeiden oder immer wieder mit Macht zu unterdrücken, bedeutet nicht Harmonie, sondern stört diese. Unser Gegenüber wird in der Folge nämlich entweder vor vollendeten Tatsachen gestellt oder aber früher oder später mit der ganzen Wucht unserer Frustration konfrontiert.

Es ist daher unabdingbar, dass wir lernen den Ursachen von Konflikten auf den Grund zu gehen und aufhören am Verhalten von Kindern herumzudoktern, dieses in den Fokus zu stellen oder schlimmer noch die Kinder zur Ursache zu erklären. Unsere Gefühle zu unterdrücken, „uns zu beherrschen und zusammenzureißen“, macht dabei genauso wenig Sinn. Wichtig ist es zu erfahren, wie wir Konfliktsituationen, aber auch ihre Anbahnung, sowie ihre wahren Ursachen erkennen, sie analysieren können und unser eigenes Verhalten selbst bestimmen, um nicht von unreflektierten Impulsen und Glaubenssätzen gesteuert zu werden.

Auf diese Art und Weise können wir verhindern, dass Konflikte persistieren und sich verfestigen. Daneben ermöglichen wir uns und unseren Kindern persönliche Weiterentwicklung und geben uns die Chance an den Konflikten, die so oder so kommen werden, zu wachsen. Diese können nämlich auch Wendepunkte für ein besseres Miteinander sein. Und genau diese Sicht auf Konflikte ermöglicht es uns, uns von der Vorstellung zu verabschieden, uns für Disharmonie in der Familie schämen zu müssen, denn das bindet unnötig zusätzliche Energie. Diese Haltung gibt uns zugleich die Möglichkeit nach Lösungen zu suchen, die uns von unserer Überforderung und Hilflosigkeit in solchen Situationen entlässt, denn Konflikte gehören zum Leben dazu!

Der erste Schritt auf dem Weg zu einer beziehungsorientierten Lösung von Konflikte innerhalb unserer Familie ist also zunächst sich zu hinterfragen, mit welcher Haltung wir Konflikte betrachten und somit letztlich auch begegnen. Es kommt immer auch auf unseren Blick auf Streit an. Empfinden wir diesen als nervig, gemein, überflüssig und schmerzvoll oder aber als klärend, wichtig, erforderlich und normal? Konflikte sind immer nur die Spitze des Eisbergs. Unsere Aufgabe als Eltern und zugleich ein Ziel dieses Kurses ist es zu erfahren, was sich unter der Wasseroberfläche in den unteren zwei Dritteln des Eisbergs verbirgt bzw. verbergen kann, um so den Weg zu einer wertschätzenden Konfliktlösung zu finden, die die Beziehungen innerhalb der Familie stärkt. Es geht darum die Bedürfnisse aller Beteiligten „unden“ („unden“ bedeutet: sowohl deine Bedürfnisse, als auch meine Bedürfnisse finden Berücksichtigung – <Du UND Ich>) zu lernen. Und das ist etwas vollkommen anderes als Konflikte ruhigzustellen oder runterzuschlucken.

Aida S. de Rodriguez