



## Konflikte lassen sich mit einem Perspektivenwechsel lösen!

### Wir haben die Wahl, wie wir eine Situation betrachten möchten!

Alltagskonflikte können die Beziehung innerhalb einer Familie sehr belasten. Indem wir an unserer Haltung arbeiten und die Chance im Konflikt erkennen, haben wir bereits eine Menge gewonnen. Gelingt es uns die Ursachen von Konflikten auf der Meta-Ebene zu ergründen und nicht weiter an der Oberfläche Symptome zu behandeln sowie nach einem Schuldigen zu suchen, sind wir erneut einen großen Schritt weiter. Übernehmen wir Verantwortung, indem wir uns unsere Erwartungen bewusstmachen und an ihnen und uns arbeiten, lösen sich zahlreiche Alltagskonflikte weitestgehend auf oder entstehen gar nicht erst. Die Grundvoraussetzung jedoch, um bestehende Konflikte beziehungsorientiert zu beenden, ist die Fähigkeit die Perspektive zu wechseln.

Damit ein Perspektivenwechsel gelingen kann, ist es notwendig, dass wir die Fokussierung auf uns selbst auflösen, uns aus der Opferrolle entlassen und die Motive unseres Gegenübers wirklich verstehen wollen. Hierbei kann aktives Zuhören der Schlüssel sein. Es reicht jedoch bereits in einem ersten Schritt davon auszugehen, dass unser Gegenüber Gründe haben wird, die aus seiner Perspektive heraus legitim sind oder ihm zumindest so erscheinen. Es existiert kein richtig oder falsch, aber wir können etwas als richtig oder falsch erachten und zwar aus unserer Perspektive heraus. Das gibt uns Orientierung, entspringt unseren Werten oder aber formt diese.

Um Konflikte beziehungsorientiert zu bearbeiten, brauchen wir allerdings die Sicht aller Beteiligten. Erst so lässt sich ein Gesamtbild formen. Vorausgesetzt natürlich, wir sind an einer Klärung interessiert und wollen uns auf diesen Prozess einlassen. Erwachsene scheuen häufig, auch unbewusst, insbesondere in der Auseinandersetzung mit ihren Kindern, die Konfrontation mit ihren eigenen, oft unbearbeiteten Themen. In der Beziehung

zu unseren Kindern findet die Klärung von Konflikten jedoch zunächst in einer Auseinandersetzung in und mit uns selbst statt. Wir müssen uns dazu entscheiden unsere eigene Wahrheit zu erkennen, denn der Fähigkeit die Perspektive wechseln zu können geht Selbsterkenntnis voraus. Es versteht sich von selbst, dass wir an dieser Stelle solch einen Perspektivenwechsel von anderen, insbesondere von Kindern, nicht erwarten können. Wir können unseren Kindern jedoch dabei helfen ihre Perspektive aufzuzeigen und sie, falls erforderlich, mit der notwendigen Rücksichtnahme auf ihre Möglichkeiten dabei begleiten auch unsere Perspektive zu erkennen.

Wir haben immer die Wahl, wie wir eine Situation betrachten möchten. Unsere Wahrnehmung hat dabei maßgeblichen Einfluss darauf, ob wir dazu beitragen einen Konflikt weiter eskalieren zu lassen oder aber die Kraft und Motivation finden, diesen zu verwandeln und die Situation zu ändern. Ein Schlüssel könnte hierbei sein, zu lernen sich selbst zu hinterfragen und den eigenen Beitrag zum Konflikt zu erkennen. Lernen wir uns zu erkennen und arbeiten daran, Dinge zu ändern, die in unserem Wirkungsrahmen liegen, so hat das großen Einfluss auf das uns umgebende System, wie unser Familiensystem und die Beziehung zu unseren Kindern. Erst durch die Fähigkeit Zusammenhänge zu erkennen, wobei uns der Blick aus der Entfernung (Meta-Ebene) sowie die Fähigkeit die Perspektive zu wechseln hilft, sind wir in der Lage Konflikte zu transformieren und ihre positive Kraft zu nutzen.

Erziehung, Sozialisierung, kulturelle Prägung, all das hat Einfluss auf unsere Wahrnehmung. Wir nehmen in der Regel das wahr, was zu unserem Denkmuster passt und es immer wieder bestätigt. Unsere Wahrnehmung ist aus diesem Grund stets selektiv und es erfordert von uns eine bewusste Entscheidung unsere Denkmuster zu überprüfen, um diese Einschränkung in unserer Wahrnehmung aufbrechen zu können. Etwas mit den eigenen Augen zu sehen, lässt uns daher keine Wahrheit erkennen. Es gewährt uns vielleicht einen Überblick und ermöglicht uns eine erste Einschätzung aus unserer eigenen Perspektive heraus. Erst ein aktives, neugieriges und offenes Zuhören schafft Nähe und ermöglicht es Distanz zu überwinden. Kinder, sind noch nicht so stark wie wir durch Kultur, Erziehung und Sozialisierung geprägt. Ihre Wahrnehmung ist nicht durch Moral und andere Muster beschränkt. Umso jünger und freier ein Mensch, desto ungefilterter seine Wahrnehmung. Auch das müssen wir im Hinterkopf behalten, wenn wir in die Auseinandersetzung mit unseren Kindern gehen. Unsere Wahrnehmung sucht stets nach Bestätigung für unser Denkmuster und wir müssen uns aktiv dafür entscheiden unsere Wahrnehmung zu öffnen. Kinder hingegen agieren ungefiltert und bedürfnisorientiert.

Zur Suche nach einem beziehungsorientierten Umgang mit Konflikten und deren Lösungsfindung gehört es auch, unsere Selbstwahrnehmung im Hinblick auf die eigene Art und Weise mit Konflikten umzugehen zu überprüfen. Bist du dabei beispielsweise

jemanden der Konflikte vermeidet oder eher jemand, der sehr energisch ist?

Bist du schon einmal ohne dich von deinem Kind zu verabschieden aus einer Situation, aus dem Haus oder dem Kindergarten geschlichen, damit dein Kind nicht weinen „muss“ bzw. du den Konflikt nicht auszuhalten brauchst? Oder beispielsweise, weil dein Partner es doof findet, dass das Kind dann weint oder weil die Erzieherin meint, dass sei so schon richtig, obwohl du ein ungutes Gefühl dabei, gehabt hattest? Oder tendierst du allgemein dazu öfters Ja zu sagen, obwohl alles in dir Nein schreit? Wartest du darauf, dass sich Konflikte von alleine auflösen oder suchst nur dann das Gespräch, wenn es für dich kein Zurück mehr gibt und du bereits alleine eine Lösung für dich gefunden hast?

Vielleicht geht es dir aber auch völlig anders und du gehst Konflikte und Auseinandersetzungen sehr energisch an. Bei euch Zuhause knallt es womöglich regelmäßig oder aber du erlebst, wie andere sich der Auseinandersetzung mit dir entziehen und dich erst dann miteinbeziehen, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist und du nur noch vor vollendete Tatsachen gestellt wirst, während du dich noch wenige Augenblicke zuvor in Harmonie gewogen hast?

Es ist wichtig, dass wir uns fragen, wie wir selbst Konflikte austragen und wie andere uns dabei sehen. Auch diese Art der Selbsterkenntnis gehört zu einem Wechsel der Perspektive dazu und hat großen Einfluss darauf, wie Konflikte innerhalb unserer Familien angegangen werden. Innerhalb eines Systems beeinflussen sich alle stets gegenseitig. Ändere ich mich, ändert sich das gesamte System. Dafür ist es nicht nötig, dass wir andere, insbesondere unsere Kinder, formen.

Wenn ich also jemand bin, der Konflikte nicht auszutragen weiß, so lohnt es sich, sich zu fragen, was mich davon abhält. Ist es aus Angst? Wovor habe ich Angst? Habe ich Sorgen um die Folgen, die damit einhergehen könnten oder fürchte ich mich vor Strafen? Beruht diese Angst auf tatsächlich gemachten Erfahrungen oder entspringt sie Vermutungen und Glaubenssätzen, die ich verinnerlicht habe? Was ist das, was im schlimmsten Fall passieren kann, falls ich doch den Mut finde mich aktiv nach einer gemeinsamen Lösung zu bemühen? Was passiert im Idealfall? Benötige ich Hilfe bei dem Prozess? Sehr oft stellen wir bei solch einer Analyse fest, dass unsere Sorgen unbegründet sind und wir woanders ein Thema haben, welches uns an einer aktiven Auseinandersetzung und Konfliktlösung hindert. Zugleich erleben wir, dass unser Rückzug die Perspektive des Gegenübers stark verzerrt. Ein Kind kann nicht wissen, dass Eltern, die immer Ja sagen, genau darunter leiden und verstehen dann umso weniger, wenn diese dann aufgrund der aufgestauten Frustration plötzlich ausbrechen oder in ständiger Erwartung sind, das Kind möge es doch „sehen“. Und hier kommt ein weiteres Problem zum Tragen: wir verhalten uns oftmals widersprüchlich und geben unseren Kindern sogenannte doppelbödige

Botschaften, die in der Beziehung zum Kind ein wirkliches Problem darstellen können und die Ursache für immerwährend aufkeimende Konflikte sind. Diese Art der widersprüchlichen Kommunikation, die Mimik und Gestik oder auch unsere innere Haltung, die nicht mit dem Gesagten übereinstimmt, stellen mitunter die Wahrnehmung, aber auch die Gefühle und Bedürfnisse eines Kindes infrage. Wenn wir innerlich kochen, aber ständig nur ein verleugnendes „schon gut“ von uns geben, hat dies durchaus Auswirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder, die dann immer wieder dabei sind zu überprüfen, ob ihre Wahrnehmung nun stimmt oder nicht. Es ist daher wichtig, dass wir uns unserer Kommunikation bewusstwerden und uns mit unserer Konfliktvermeidung auseinandersetzen.

Selbiges gilt jedoch auch für Menschen, die sich als sehr energisch und verhandlungssicher wahrnehmen. Für andere kann dies bereits cholerisch und äußerst aggressiv wirken, so dass gerade Kinder dann leicht in eine konfliktvermeidende Haltung gehen, da sie „eh keine Chance“ haben. Auch Projektionen seien an dieser Stelle erwähnt. Erlebe ich mein Gegenüber als besonders aggressiv, so könnte dies ein Hinweis auf mein eigenes Verhalten sein. Häufig piekst uns am Verhalten unseres Gegenübers genau das an, was wir an uns selbst nicht sehen wollen oder mögen.

Unsere Wahrnehmung beeinflusst maßgeblich unsere Kommunikation und Konfliktfähigkeit. Sie bestimmt mit, ob wir Situationen sachlich oder emotional betrachten können oder wie wir Handlungen und Ereignissen interpretieren. Bei Konflikten stehen wir meist unter Stress, wodurch unsere bereits selektive Wahrnehmung sich noch einmal verengt. Missverständnisse und andere Kommunikationsprobleme kommen dann gerne noch zur selektiven Wahrnehmung hinzu und schon eskaliert eine Situation. Aktives, das heißt offenes, neugieriges und wirklich interessiertes sowie einfühlsames Zuhören ohne vorschnelle Schlüsse zu ziehen hilft uns eine andere Perspektive einzunehmen, unsere Wahrnehmung zu überprüfen und selbst besonders angespannte Konfliktsituationen zu entschärfen. Es geht dabei um das Ermöglichen, verschiedene Positionen vertreten zu können. Dafür brauchen unsere Kinder uns aufgrund der asymmetrischen Ausgangssituation (Machtgefälle und Abhängigkeitsbeziehung) insbesondere in Konfliktsituationen. Das erlaubt uns des Weiteren ein Abwägen: Wer sieht was, was ich nicht sehe? Erst dann ist ein Vertreten der eigenen Haltung in Beziehung mit der nötigen Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis wirklich möglich. Klarheit über die Vorstellung von sich selbst erleichtert es sich zu ändern. Klarheit über die Vorstellung anderer erleichtert es sich auf sie einzulassen.

Aida S. de Rodriguez