



Der wahre Grund für Konflikte sind unerfüllte Bedürfnisse!

Erst durch ihr „unden“ lassen sich Konflikte wahrhaftig lösen!

Wir neigen dazu, die Menschen, die uns am nächsten stehen, zur Erfüllung unserer Bedürfnisse zu nutzen. Das beruht in der Regel auf Gegenseitigkeit und ist durchaus auch der Sinn von Beziehung und Verbindung. Viele Bedürfnisse finden nur im Miteinander ihre Befriedigung, denn wir Menschen sind soziale Wesen. Es ist jedoch auch wichtig, sich dessen bewusst zu sein, um unsere Bedürfnisse nicht auf Kosten derer zu erfüllen, die wir lieben, sondern nach Wegen zu suchen, die ein Erfüllen der Bedürfnisse aller Beteiligten ermöglichen. Das gilt insbesondere dann, wenn wir in der alleinigen Verantwortung für die Beziehungsqualität stehen oder aber unser Gegenüber sich in einer Abhängigkeitsbeziehung zu uns befindet, wie das in der Eltern-Kind-Beziehung, aber auch beispielsweise in zahlreichen Arbeitsbeziehungen, der Fall ist.

Gerade als Eltern oder auch als Paar neigen wir dazu Dinge zu tun, die vermeintlich dem Wohl des anderen dienen und doch letztlich auf die Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse zielen und mitunter massiv die Freiheit unserer Lieben einschränken. Es ist dabei wichtig zu verstehen, dass Konflikte zwar immer auch etwas mit Bedürfnissen zu tun haben, Bedürfnisse jedoch nie in Konflikt zueinander stehen. Wir müssen keinen Kampf des „entweder oder“ führen, um unsere Bedürfnisse erfüllt zu wissen und wir müssen auch nicht stets über unsere eigenen Bedürfnisse hinwegsehen, um unserer Verantwortung als Eltern oder anderweitig begleitende Erwachsene sowie auch in einer Partnerschaft beizukommen.

Es sind nicht unsere Bedürfnisse, sondern unsere Strategien, die sich häufig nicht in Einklang bringen lassen und uns daran hindern einen Weg der Verbindung zu finden und Konflikte auf einer Art und Weise zu lösen, die unsere Beziehung zueinander bereichert. Sind wir uns bewusst, wofür es dem anderen geht, können wir uns in der Regel sehr leicht

in denjenigen einfühlen, da wir dieselben Bedürfnisse in uns tragen. Meist jedoch denken wir strategisch und haben nur den einen Weg vor Augen, wie ein Bedürfnis zu erfüllen ist. Nehmen wir hierfür ein Beispiel:

Nach einem langen Tag sind wir müde, wollen unsere Ruhe und einfach nur noch Feierabend haben. In vielen Familien ist an dieser Stelle die meistverbreitete Strategie in der hiesigen Gesellschaft, die Kinder möglichst bald ins Bett zu bringen, um so zu ein wenig Ruhe zu kommen. Alternativ werden die Kinder gebeten sich im eigenem Zimmer leise zu verhalten. Dies kann (nicht muss!) zu Konflikten führen, wenn die Bedürfnisse der Kinder dabei unerfüllt bleiben, weil sie zum Beispiel noch eine Menge Energie haben und Unterhaltung wollen oder aber Nähe und Begleitung benötigen. Beharren wir auf unsere Strategie, bleibt das Bedürfnis des Kindes ungesehen und unberücksichtigt. Das führt früher oder später zu Konflikten, auch wenn sich diese nicht den Weg zur Wasseroberfläche freischielen und weiterhin in den unteren zwei Drittel des Eisberges verharren oder ihren Ausdruck in anderen Konflikten finden. Genau hierfür ist die Erhöhung von persistierenden Konflikten auf die Meta-Ebene und eine Auseinandersetzung, die sich nicht nur auf die Situation reduziert, sondern den gesamten Lebenskontext betrachtet, sinnvoll. Selbiges gilt jedoch auch für den umgekehrten Fall, nämlich dann, wenn wir Eltern unser Bedürfnis nach Ruhe ständig übergehen. Früher oder später wird sich auch dieser Konflikt Bahnen brechen und Einfluss auf unsere Beziehungsqualität nehmen.

Es ist also wichtig, dass wir die Bedürfnisse aller berücksichtigen und hierfür kreative Lösungen finden. Werden wir uns der Bedürfnisse erst einmal bewusst, sind wir auch in der Lage neue Strategien zu finden, die allen gerecht werden. Dafür müssen wir allerdings bereit sein, altbewährte Pfade zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verlassen. So könnte im genannten Beispiel das Familienbett ein kreativer Weg des „Undens“ von den Bedürfnissen nach Ruhe und Nähe sein, oder ein gemeinsamer Film oder ein Buch die Bedürfnisse nach Ruhe und Unterhaltung erfüllen. Womöglich lassen sich die Bedürfnisse jedoch zu einem anderen Zeitpunkt des Tages „unden“, nämlich indem wir uns die kompletten 24 Stunden anschauen, die uns zur Verfügung stehen. So könnte die Mittagspause während der Arbeit oder ein konzentriertes Spiel des Kindes zum Meditieren oder für Sport genutzt werden, die gemeinsame Zeit am Tag anders gestaltet werden oder, oder, oder. Dann stehen uns am Abend genügend Ressourcen zur Verfügung, um auf unser Kind einzugehen oder aber die Bedürfnisse des Kindes sind soweit erfüllt, dass es am Abend ohne eine Mangelerfahrung für sich sein kann. Hier gibt es weder eine konkrete Methode „X“, noch die „Top-Strategie“. Es geht einzig darum ganz individuell die eigene Situation und Möglichkeiten zu betrachten und nach ganz persönlichen Lösungen des „Undens“ zu suchen, um die Bedürfnisse aller Beteiligten zu erfüllen, ohne faule Kompromisse.

Das Bewusstsein über unser eigenes Konfliktverhalten ermöglicht es uns, Konflikte aus der Meta-Ebene heraus aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und auf diese Weise eine wohlwollende und empathische Haltung unserem Gegenüber einzunehmen. Das Konfliktverhalten des Gegenübers wird im Zusammenspiel mit meinem eigenen Wirken deutlich und gibt uns den Weg frei zu mehr Selbstwirksamkeit in herausfordernden Situationen, da wir in die Lage versetzt werden unseren Anteil am Geschehen zu erkennen, ohne in die Opfer-Täter-Falle zu geraten. Die damit einhergehende Übernahme von Verantwortung öffnet uns den Weg, nicht das Verhalten in den Fokus zu stellen, sondern auf die Bedürfnisse zu achten, wodurch wir zu den eigentlichen Ursachen von Konflikten gelangen. Ist uns erst einmal das Vorhandensein von Bedürfnissen bewusst, kann uns ein „Unden“, was so viel bedeutet wie ein „sowohl als auch“, gelingen. Sowohl deine Bedürfnisse als auch meine Bedürfnisse werden berücksichtigt. Sowohl du als auch ich sind wertvoll. Es ist also ein „du UND ich“, wobei die Beziehung zueinander maßgeblich gestärkt wird, da alle sich gesehen fühlen.

Werde also kreativ und suche Ideen und Lösungen für Konflikte in deiner Familie, ob mit deinem Kind, zwischen den Kindern oder aber auch mit deinem Partner oder deiner Partnerin. Bilde Hypothesen, brainstorme dazu; alleine, mit Freunden oder gleich mit den Betroffenen. Sucht gemeinsam nach Lösungen, die zu eurer Familie passen, in euren individuellen Möglichkeiten stecken und eure Bedürfnisse in den Fokus stellen. Diese Lösungen bringen eure Konflikte auf einen beziehungsorientierten Weg und stärken eure Bindung zueinander nachhaltig. Wenn die Konflikte bereits zu stark eskaliert sind oder ihr als Familie dort nicht mehr alleine herauskommt, so lohnt es sich an dieser Stelle, sich externe Hilfe zu holen. Ein Außenstehender kann oft leichter Konflikte von der Meta-Ebene aus betrachten oder auch moderierend sowie als Mediator unterstützen.

Aida S. de Rodriguez