

Neues aus der Beratungsstelle Februar 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

schaue ich gerade in die Welt von Politik, Sport, Unterhaltung oder Gesellschaft ist Diskurs und Streitkultur aus dem Blick geraten und Machtkampf; Hohn und eine Vorwurfskultur präsent, die wenig vereinbar ist, mit den Werten des Miteinanders wie ich sie verstehe. Die aufgeheizte Stimmung ist die Schlagzeile eines jeden Tages.

Umso lohnenswerter in einen so wichtigen Monat, wie dem des Wahl-Februars, dass wir uns dem Thema *Streiten* einmal zuwenden. Mit der Überschrift: „Streiten will gelernt sein“ wird eine wesentliche Botschaft vermittelt: Es bedarf einigen Wissens und ein gutes Bewusstsein für den Umgang mit der eigenen Gefühlswelt, um eine gesunde Streitkultur in Familien zu leben.

Möge es uns gelingen, Sie neugierig zu machen und gute Impulse für Ihren Alltag mitzugeben.

Ihr Team
der Familienberatungsstelle



Streiten will gelernt sein – Ein Weg zu respektvollem Umgang durch gewaltfreie Kommunikation

Konflikte gehören zum Leben – auch in der Familie. Doch wie können wir mit unseren Kindern auf respektvolle und konstruktive Weise streiten, ohne dass dabei Gefühle verletzt oder Gewalt angewendet wird? Der Schlüssel liegt in der gewaltfreien Kommunikation und einem achtsamen Umgang mit unseren eigenen Gefühlen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige wertvolle Impulse und Ansätze geben, um Konflikte in der Familie besser zu verstehen und zu lösen.

Ich habe gleich im ersten Absatz das Wort Gewalt in Verbindung mit Sprache verwendet: Ab wann ist ein Streit, ein verbaler Schlagabtausch bzw. Sprache gewaltvoll?

Sprache wird dann als Gewalt wahrgenommen, wenn sie nicht nur negative oder verletzende Inhalte transportiert, sondern auch mit der Absicht oder Wirkung eingesetzt wird, eine andere Person zu entwerten, zu erniedrigen oder zu schädigen. Das kann durch:

- ❖ Beleidigungen
- ❖ Drohungen
- ❖ Diskriminierung oder
- ❖ Manipulation

geschehen. Es ist nicht nur die Wortwahl entscheidend, sondern auch der Kontext und die Absicht hinter den Worten.

Ein klassisches Beispiel ist die sogenannte „psychische Gewalt“, bei der mit Sprache eine Person systematisch herabgesetzt oder unterdrückt wird, etwa durch Mobbing, gaslighting (damit ist bewusstes in die Irre führen gemeint) oder ständige Abwertung. In solchen Fällen kann die Sprache weit mehr Schaden anrichten als physische Gewalt, da sie das Selbstwertgefühl und die psychische Gesundheit einer Person nachhaltig beeinflussen kann.

Es ist eine Art von Gewalt, weil sie nicht nur die unmittelbare Realität einer Person beeinflusst, sondern auch deren langfristige Wahrnehmung des Selbsts und dessen Selbstwert. Ich bin mir fast sicher, dass jeder spontan ein Beispiel dafür im Kopf hat, wann ihm oder ihr eine abwertende Äußerung entgegengebracht wurde, die nachhallt und das eigene Gefühl betreffen hat.

Natürlich: Nicht immer ist eine erlebte Verletzung durch Worte eines Gegenübers beabsichtigt. Um in Beziehung zu bleiben, ist es sehr wichtig, die eigenen Gefühle in einem Streitgespräch mitzuteilen. Wie kann das gelingen? Eine Möglichkeit ist es, die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg zu erlernen. Vielmehr geht es darum, sie kennenzulernen und als Haltung für sich selbst anzunehmen.

1. Gewaltfreie Kommunikation: Konflikte ohne Eskalation lösen

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist eine Methode, die darauf abzielt, Konflikte ohne Schuldzuweisungen und Verletzungen zu lösen. Die GFK basiert auf vier zentralen Elementen:

- ❖ **Beobachtungen:** Beschreiben Sie eine Situation ohne Bewertungen oder Interpretationen. Zum Beispiel: „Ich habe gesehen, dass du dein Zimmer nicht aufgeräumt hast.“
- ❖ **Gefühle:** Drücken Sie aus, wie Sie sich in der Situation fühlen. „Ich fühle mich frustriert, weil es mir wichtig ist, dass du deine Aufgaben übernimmst.“
- ❖ **Bedürfnisse:** Benennen Sie das Bedürfnis, das hinter Ihrem Gefühl steckt. „Ich brauche Ordnung und Verantwortung in unserem Zuhause.“

- ❖ **Bitte:** Formulieren Sie eine konkrete Bitte, ohne zu fordern. „Könntest du bitte dein Zimmer aufräumen, damit wir beide uns hier wohlfühlen können?“

Die gewaltfreie Kommunikation hilft dabei, nicht in eine Verteidigungshaltung zu verfallen, sondern die eigenen Bedürfnisse klar und respektvoll auszudrücken.

Das Besondere an der Gewaltfreien Kommunikation ist, dass sie den Fokus von Vorwürfen und Schuldzuweisungen wegführt und hin zu einem respektvollen Dialog, der auf Verständnis und Zusammenarbeit abzielt. Sie fördert Empathie, sowohl für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse als auch für die der anderen. Zum Thema GFK ist vor allem ein Merksatz wichtig: Nehmen Sie nie die Position Dritter ein. In Familien heißt das: Streiten Sie nicht für Ihr Kind mit jemandem. Das passiert recht schnell: Kinder beschwerten sich häufig bei uns über ihre Freunde, Lehrer*innen, den anderen Elternteil, Großeltern, ... - und natürlich ist es wertvoll, Sie als erste*n Ansprechpartner*in zu wissen. Ich biete meinen Kindern immer Verständnis an, erfrage ihr Gefühl und auch, was sie nun tun wollen. Es ist wichtig, dass den Kindern all das klar wird: das ich sie verstehe, was sie fühlen und wie sie handeln wollen. Es gibt Tage, da brauchen sie mich als moralische Unterstützung, aber sprechen lasse ich sie für sich selbst. Es ist unglaublich beeindruckend zu sehen, wie schnell Kinder darüber Kompetenz erwerben, das eigene Gefühl wahrzunehmen, zu benennen und klar darüber werden, was ihnen helfen würde, sich wieder besser zu fühlen. Streiten will erlernt werden, das geht nur, wenn wir unseren Kindern Streiterfahrung gönnen.

2. Ich-Botschaften: Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

Im Alltag kommt es häufig vor, dass wir in Konflikten die Schuld auf den anderen schieben: „Du machst das immer!“, „Du bist schuld, dass ich so wütend bin!“ „Wegen dir...“ Doch in Wahrheit sind unsere Gefühle immer eine Reaktion auf unsere eigenen Bedürfnisse und Wahrnehmungen. Eine sehr effektive Methode, Konflikte klar und respektvoll zu kommunizieren, sind *Ich-Botschaften* anstelle der gewohnten Du-Botschaften.

Anstatt zu sagen: „Du hast mir das schon wieder weggenommen!“ könnten Sie sagen: „Ich fühle mich enttäuscht, wenn meine Sachen nicht respektiert werden.“ Auf diese Weise übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle und vermeiden es, den anderen anzugreifen. Ihre Kinder werden dadurch auch lernen, wie sie Verantwortung für ihre eigenen Emotionen übernehmen können.

Tipps für die Anwendung von Ich-Botschaften:

- ❖ Seien Sie konkret: Beschreiben Sie spezifische Situationen, die Ihre Gefühle ausgelöst haben, um Missverständnisse zu vermeiden.
- ❖ Vermeiden Sie Verallgemeinerungen: Formulierungen wie „immer“ oder „nie“ können den anderen in die Defensive drängen. Halten Sie sich an die aktuelle Situation.
- ❖ Hören Sie aktiv zu: Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, auf Ihre Ich-Botschaften zu reagieren. Zeigen Sie Verständnis für seine Sichtweise.
- ❖ Üben Sie regelmäßig: Je mehr Sie Ich-Botschaften verwenden, desto natürlicher wird es. Üben Sie diese Technik in alltäglichen Gesprächen.

3. Den Umgang mit den eigenen Gefühlen üben

Wir alle haben Gefühle – Freude, Ärger, Traurigkeit, Frustration. Aber wie können wir lernen, in schwierigen Momenten ruhig zu bleiben und unsere Emotionen zu regulieren? Der erste Schritt ist, sich selbst und die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Achten Sie darauf, wenn Sie wütend oder enttäuscht sind, und nehmen Sie sich bewusst eine kleine Auszeit, bevor Sie in den Konflikt eintreten. Ein kurzer Moment der Reflexion oder ein tiefes Durchatmen kann helfen, einen klaren Kopf zu bewahren.

Ein weiterer hilfreicher Ansatz ist, sich mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen: Warum fühle ich mich gerade so? Was möchte ich eigentlich? Warum „kratzt“ das so an mir, wenn ...? Wenn wir diese Bedürfnisse erkennen, können wir sie besser kommunizieren und Konflikte eher lösen, anstatt sie unnötig zu eskalieren.

Eine kleine innere Grundregel ist: Wann immer etwas Gesagtes oder Getanes ein starkes Gefühl bei mir auslöst, hat es mehr mit mir selbst als mit meinem Gegenüber zu tun. Sie nehmen ein starkes Gefühl wahr, gehen Sie für einen Moment in sich und fragen sich, was ist gerade so los?

Und um gut mit sich selbst und der Familie streiten zu können, hilft es, aufzutanken und – bevor wir für andere sorgen – unbedingt auch selbstfürsorgend zu sein. Sprüche wie: „Happy Wife - Happy life“ oder „Glückliche Eltern – glückliche Kinder“ haben ihren wahren Kern.

4. Für Kinder ein Vorbild sein

Kinder lernen vor allem durch Nachahmung. Wenn Sie in Konflikten achtsam mit Ihren eigenen Gefühlen umgehen und gewaltfreie Kommunikation praktizieren, geben Sie Ihren Kindern ein wertvolles Modell an die Hand. Auch wenn es nicht immer einfach ist, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, ist es ein wertvolles Ziel, das sich lohnt. Üben Sie, Ihre eigenen Emotionen zu benennen und respektvoll auszudrücken – Ihre Kinder werden es Ihnen danken, indem sie es selbst lernen. Ein paar Regeln für das Streiten mit oder auch vor Kindern könnten folgende sein:

1. Offene Kommunikation: Eltern sollten zeigen, wie man seine Gefühle und Meinungen respektvoll ausdrückt. Das bedeutet, dass sie ihre Standpunkte klar, aber freundlich formulieren und auch aktiv zuhören.
2. Konstruktive Konfliktlösung: Es ist wichtig, dass Eltern Konflikte nicht eskalieren lassen. Sie sollten demonstrieren, wie man Probleme gemeinsam löst, indem sie Kompromisse eingehen und nach Lösungen suchen, die für beide Seiten akzeptabel sind.
3. Emotionale Kontrolle: Eltern können ihren Kindern beibringen, ihre Emotionen zu regulieren. Wenn sie in einem Streit ruhig bleiben und nicht aus der Haut fahren, zeigen sie, dass es möglich ist, auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben.
4. Respektvoller Umgang: Eltern sollten darauf achten, respektvoll miteinander umzugehen, auch wenn sie unterschiedlicher Meinung sind. Beleidigungen oder abwertende Bemerkungen sind tabu und sollten vermieden werden.
5. Nach dem Streit versöhnen: Es ist wichtig, nach einem Streit auch wieder Frieden zu schließen. Eltern können ihren Kindern zeigen, wie man sich entschuldigt und wie wichtig es ist, die Beziehung zu reparieren.
6. Vorbildfunktion: Indem sie selbst offen über ihre Konflikte sprechen und reflektieren, können Eltern ihren Kindern helfen, die Dynamik von Streitigkeiten besser zu verstehen

Konflikte müssen nicht immer zu Streit führen. Mit gewaltfreier Kommunikation, Ich-Botschaften und einem achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen können wir den Umgang mit Konflikten positiv gestalten. Kinder, die diese Fähigkeiten frühzeitig erlernen, werden ein Leben lang davon profitieren. Geben Sie sich und Ihren Kindern die Chance, Konflikte auf respektvolle und konstruktive Weise zu lösen – es wird Ihre Beziehungen stärken und den Familienalltag entspannter machen.

Ein kleiner Hinweis: Es gibt die 5:1 Regel für die positive Kommunikation und die meint, jede Kritik braucht 5 Ermutigungen, um die Beziehung stabil zu halten. – Schauen Sie doch mal auf Ihren Umgang in Ihrer Familie zu zahlen Sie auf Ihr Beziehungskonto durch positive, wertschätzende Rückmeldungen ein. Es lohnt sich, nicht nur für Ihre nächste Auseinandersetzung.