

Vortrag: Streitkultur in der Familie oder vom 1x1 des fairen Streitens

Kommunikation ist der Schlüssel zu jeder guten Beziehung; das gilt besonders für die Beziehungen innerhalb der Familie. Es lohnt sich deshalb einmal einen prüfenden Blick auf das eigene Kommunikationsverhalten zu werfen. Denn Kinder beobachten genau, wie Eltern streiten und wie sie in Konfliktsituationen reagieren. Werden Probleme und Streitigkeiten besprochen, werden sie in Form von Machtkämpfen ausgetragen oder durch Anpassung oder Flucht umgangen? Konflikte gehören zum Leben und bieten Chancen zur Veränderung und Weiterentwicklung. Sie sind ein Lernfeld für Kinder, um Spannungen auszuhalten, eigene und andere Bedürfnisse zu erkennen, für die eigene Überzeugung einzustehen, aber auch mal nachzugeben und sich nach einem beigelegten Streit wieder zu vertragen und sich an die vereinbarten Lösungen zu halten.

Wichtige Kommunikationsregeln:

- Den „Antwortreflex“ in einer angespannten Situation bändigen und erst mal tief durchatmen oder kurz die Situation verlassen
- Möglichst Ich-Botschaften verwenden, damit die anderen wissen, wie ich mich fühle und was genau mein Anliegen/Wunsch ist
- Sich nicht hinter DU, MAN, WIR, verstecken und die anderen so beschuldigen oder im Ungewissen lassen
- Auf Verallgemeinerungen wie IMMER, NIE, JEDES MAL etc. verzichten

Wichtige Spielregeln für die Konfliktlösung:

- Ort, Zeit und Rahmen müssen gut gewählt sein, um gemeinsam eine Lösung zu finden (regelmässiger Familienrat ist hilfreich)
- Offen alle Probleme ansprechen, damit Ungesagtes nicht im Hintergrund „weiterbrodelt“
- Jede Person bringt nacheinander ihre Anliegen ein, die andern hören aktiv zu, ohne zu unterbrechen (ausser für Verständnisfragen)
- Alle Lösungsvorschläge werden zusammengetragen, ohne diese von vornherein zu bewerten oder zu verwerfen
- Gemeinsam wird der Lösungsvorschlag ausgewählt, den alle Beteiligten akzeptieren können
- Danach wird die Lösung von allen Familienmitgliedern mitgetragen und umgesetzt
- Familiensituationen und Konfliktursachen ändern sich ständig. Deshalb nach einer gewissen Zeit den Erfolg der Lösung überprüfen und allenfalls anpassen

Bücher: **Das 1x1 des fairen Streitens**, Rita Steininger, Patmos Verlag
 Der kleine Streitberater, Stephanie Schneider, Kösel Verlag
 Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, Frank Gaschler, Kösel Verlag
 Step - Das Elternbuch, Trudi Kühn, Romana Petcov, Beltz Verlag

Viel Spass beim Ausprobieren und Trainieren!

Marlies Büchler Canonica, Oberstrasse 261, 9014 St. Gallen, 079 934 71 62
www.selbstbewussterziehen.ch