

# Ungesunder Streit ist leicht vermeidbar



Wie Sie die Beziehung zu Ihren liebsten Menschen erfüllender gestalten

Gerade in Familien prallen oft unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. In seinem Erziehungsklassiker „Familienkonferenz“ macht der Psychologe Thomas Gordon einfache Vorschläge, wie Missverständnisse in der Familie vermieden und die Bedürfnisse aller so befriedigt werden, dass niemand verletzt wird. Um aufreibende Streitereien zu vermeiden, sind eine offene Sprache ohne Vorwürfe und eine verständnisvolle Art des Zuhörens notwendig. Beides kann erlernt und geübt werden, wenige Grundsätze der Kommunikation sind zu beachten:



## Senden Sie klare Ich-Botschaften

Drücken Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse klar erkennbar für den Gesprächspartner aus. Eine Ich-Botschaft ist eine Mitteilung über sich selbst. Stimmt Ihre Aussage mit Ihrem Empfinden überein, wirken Sie auf den anderen glaubwürdig. So verstehen Ihre Mitmenschen, wie Sie die Welt wahrnehmen.

Kommen Sie auf den Punkt und verstecken Sie sich nicht hinter indirekten oder unklaren Formulierungen. Also statt „Man könnte sagen, dass ...“ lieber direkt: „Ich finde die Aufgaben, die dir dein Lehrer gegeben hat, absolut gerecht.“



## Vermeiden Sie Du-Botschaften

Obwohl einleuchtet, dass „Ich-Botschaften“ von anderen besser verstanden werden, äußern sich viele per „Du-Bot-

schaften“. Das sind Aussagen, Beurteilungen und Bewertungen anderer Personen. Damit teilen Sie nicht mit, was in Ihnen vorgeht, sondern projizieren in den anderen etwas hinein. Der fühlt sich verletzt und zieht sich zurück. Niemand will beurteilt und in eine Schublade gesteckt werden.

„Du bist immer so nett“ wirkt auf manchen bereits als Urteil oder Manipulation. Besser verstanden wird: „Ich mag deine Art, wie du mit Menschen umgehst.“ Lassen Sie Ihre Empfindungen einfließen – auch die negativen.



## Teilen Sie negative Gefühle mit

Sagen Sie nicht mehr „Du bist so unordentlich! Räum endlich deine Sachen vom Fußboden! Du willst mich wohl ärgern!“ Schicken Sie stattdessen eine Ich-Botschaft.

Bringen Sie Ihre Gefühle über das Verhalten des anderen zum Ausdruck: „Ich habe Angst, dass ich über deine Inliner stolpere und mich noch verletze, wenn du sie hier auf der Treppe liegen lässt.“ Oder: „Mich stören deine Sachen auf dem Fußboden, ich habe hier gerade erst aufgeräumt.“ Wichtig ist, dass Sie das Verhalten des anderen nicht bewerten, sondern frei von Vorwürfen darstellen, wo für Sie das Problem liegt.



## Lernen Sie aktives Zuhören

Melden Sie zurück, was der andere Ihnen wohl sagen und welche Gefühle er ausdrücken wollte. So beugen Sie Missverständnissen in der Kommunikation vor.

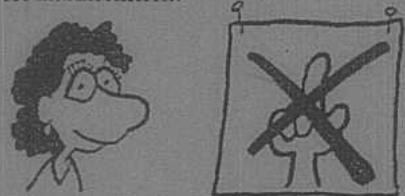
Wenn das Kind fragt: „Wann ist das Essen fertig?“, kann das verschieden verstanden werden. Fragen Sie: „Du hast wohl Hunger?“ oder: „Willst du noch etwas spielen?“. Klären Sie damit das Anliegen Ihres Kindes.



## Beurteilen Sie keine Gefühle

Wenn Kinder Probleme haben, ist aktives Zuhören besonders hilfreich. Es kann Kindern helfen, Verunsicherungen auszudrücken und eigene Lösungen zu erarbeiten. Überlassen Sie dabei dem Kind den Ball. Melden Sie die Botschaft (Inhalt und Gefühle) zurück. Hilfreiche Formulierungen hierzu: „Du denkst ..., mit anderen Worten ..., Du bist (z. B.) verärgert, traurig, unzufrieden...“

Kind: „Die Lehrer spinnen völlig. Jeder denkt, wir müssten nur für sein Fach lernen.“ Vater: „Du bist echt sauer über die Masse von Hausaufgaben.“ Diese Art des Zuhörens vermittelt Kindern die Erkenntnis: „Meine Gefühle sind gut. Ich darf sie haben.“ Wenn Sie Ihrem Kind durch aktives Zuhören zeigen, dass Sie seine Empfindungen ernst nehmen, wird auch dem Kind geholfen, sie anzunehmen.



Vermeiden Sie Ratschläge wie „Ich an deiner Stelle würde ...“ Moralpredigten wie „Das Leben ist nun mal kein Zuckerschlecken“ oder beruhigende Sätze wie „In ein paar Jahren wirst du darüber lachen“ führen wieder von den Gefühlen des Kindes weg.

Zum Weiterlesen: Thomas Gordon, Die neue Familienkonferenz. Heyne Taschenbuch, München 2003, 8,95 €. ISBN 3-453-07861-6. Das Ganze funktioniert auch am Arbeitsplatz. Gordons Buch dazu: Managerkonferenz. Heyne Taschenbuch, München 2005, 8,95 €. ISBN 3-453-60000-2.