

Konflikte und Streit in Zeiten der Veränderung

Die Corona-Krise verändert unser alltägliches Zusammenleben auf vielen Ebenen. Familien werden vor neue Herausforderungen gestellt. Die Betreuung der Kinder, der Berufsalltag, Kontakte zu Freund*innen und Verwandten müssen unter anderem neu gestaltet werden, dabei kann das gewohnte Gleichgewicht verloren gehen. Die veränderte Lebenssituation kann zu Konflikten im familiären Zusammenleben führen. Die Anpassungsleistungen können viel Kraft kosten und so kommt vielleicht Vieles zu kurz, was für die innere Ausgewogenheit hilfreich wäre.

Letztendlich reicht manchmal eine Kleinigkeit, die das Fass zum Überlaufen bringen kann und wenn dann die Pferde einmal durchgehen, die Vernunft aussetzt und es im Streit eskaliert, wird vielleicht einiges gesagt, was gar nicht so gemeint ist.

Im Streit ist es schwierig zuzuhören, jede*r ist einfach viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Missverständnisse und Verletzungen sind geradezu vorprogrammiert. In dieser Gemengelage ist eine konstruktive Klärung nur schwer vorstellbar.

Am Besten ist der Ausstieg aus einer solchen Situation, auch wenn es nicht einfach ist. Es ist allerdings genauso wichtig die stressigen Themen zu klären, denn so kann es ja nicht mehr weiter gehen.

Ich möchte nun einen Weg vorstellen, der Tipp für Tipp und Schritt für Schritt zu einem konstruktiven Klärungsprozess führen kann.

Tipps für einen konstruktiven Klärungsprozess

- 1. Steigen Sie aus, falls ein Konflikt eskaliert.** Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu entspannen und Abstand zu bekommen. Mit mehr Abstand lässt sich leichter eine erweiterte Perspektive einnehmen und die Situation besser überblicken.
- 2. Gehen Sie auf Ihre*n Konfliktpartner*in zu und vereinbaren Sie einen Zeitpunkt mit guten Rahmenbedingungen für ein klärendes Gespräch** (auch schriftlich möglich). Das Gespräch sollte möglichst ungestört ablaufen können. Es ist hilfreich, wenn vor dem Gespräch genug Zeit zum Entspannen gegeben ist. Sie können Ihre*n Konfliktpartner*in auch diese Tipps zusenden und ihn/sie bitten, mithilfe dieser kleinen Anleitung, gemeinsam eine Klärung zu finden.
- 3. Nehmen Sie sich vor dem Klärungsgespräch Zeit für die Reflexion Ihrer aktuellen Lebenssituation, dabei kann es hilfreich sein, sich mit folgenden Fragestellungen zu beschäftigen:**
 - Was hat das Fass zum Überlaufen gebracht?
 - Hat sich in letzter Zeit etwas verändert, zum Positiven oder Negativen?
In Bezug auf:
 - Meine körperlichen Bedürfnisse, Bewegung, Ernährung, Schlaf, Zärtlichkeit ...
 - Meine Kontakte in der Familie und zu Freund*innen, Kolleg*innen, spontane Begegnungen ...
 - Meine Leistungsanforderungen oder dem Gefühl etwas Nützliches zu tun
 - Meine Rückzugsmöglichkeiten, Zeit zum Lesen, Gestalten, Medien
 - Meine Lebensperspektive
 - Was kann ich aus eigener Kraft tun, um in den genannten Bereichen zufriedener zu sein?

- Wo brauche ich Hilfe und wer könnte mich bei am Besten unterstützen (Partner*in, Freund*innen, ...)? Hier können auch Beratungsstellen in Betracht kommen.

4. Das Klärungsgespräch sollte gut strukturiert werden, damit sich eine Eskalation nicht wiederholt. Hier einige Tipps:

- Jede*r Teilnehmer*in erhält im Wechsel die gleiche Gesprächszeit und darf in dieser Zeit nicht unterbrochen werden. Wenn in dieser Zeit eine Pause entsteht, kann die Zeit zum Nachdenken oder zum Entspannen genutzt werden. Ein Timer ist dabei sehr hilfreich und 8 Minuten pro Gesprächseinheit können eine gute Zeitvorgabe sein. In 48 Minuten kann viel gesagt werden und wenn am Ende des Gesprächs ein neuer Termin vereinbart wird, können Reste auch noch später besprochen werden.
- Sprechen Sie in Ihrer Redezeit über Ihre Gefühle und Bedürfnisse, über Ihr „Erleben“. *Ich fühle mich im Moment... Ich merke im Moment, dass ich keine Gelegenheit mehr habe ...*
Vorwürfe oder Sätze in denen das Wort „DU“ vorkommt, sind tabu. Wünsche dürfen geäußert werden. Teilen Sie z. B. mit, was Sie aus eigener Kraft an der Situation verändern möchten und wo Sie sich Unterstützung wünschen. Vergessen Sie bitte nicht, was im Moment gut läuft, denn hier finden Sie Möglichkeiten, die Sie ausbauen können.
- Der/Die Zuhörer*in sollte darauf achten, was dem/der Redner*in wichtig ist. Und es ihm/ihr am Anfang seiner/ihrer Redezeit kurz mitteilen (auch Notizen sind möglich). *Ich habe gehört, Dir ist wichtig ... Ich habe gehört, Du wünschst Dir ...*
 - ❖ Es kann wirklich sehr, sehr gut tun und die Spannung deutlich reduzieren, wenn ein Gefühl entsteht, verstanden worden zu sein.
- Wenn Sie in dem Klärungsprozess soweit fortgeschritten sind, dass Sie Lösungsideen entwickeln können, achten Sie hier bei Ihren konstruktiven Vorschlägen darauf, die beiderseitig genannten Bedürfnisse miteinfließen zu lassen.

5. Verwandeln Sie die vorgegebene Gesprächsstruktur in Ihre Gesprächskultur, die zu Ihrem Leben passt.

Wer regelmäßig im konstruktiven Gespräch bleibt, kann Stress abbauen und sein „Stressfass“ wird wahrscheinlich seltener überlaufen. Entscheidend ist, dass Sie Ihre Gesprächszeit so gestalten, dass Sie sich wohlfühlen und jede*r an der Lebenswelt des Anderen teilhaben kann.

6. Schaffen Sie sich einen Begegnungsraum in dem Sie immer liebenswert miteinander umgehen.

Ein Raum in Ihrer Wohnung kann zu einer Wohlfühloase der Begegnung werden und im alltäglichen Zusammenleben stressreduzierend wirken. Sie können z.B. die Küche zu einem solchen Ort erklären, dann ist sie der Raum in dem stressige Themen, Streit, Kritik, Arbeitsaufträge und Ähnliches tabu sind. Der Raum steht für positive und wertschätzende Gespräche und Begegnungen, indem sich jede*r geborgen fühlen kann.