

# SOS Détresse

## Konflikter léisen ouni Sträit

Sträit a Meenungsverschiddenheete gehéieren zu enger Partnerschaft dozou. Sécher wënscht sech all Koppel, Konflikter friddlech e konstruktiv léisen ze kënnen. Mee oft leeft et ganz anescht:

Mir doen eis géigesäiteg wéi, mir ginn haart, kritiséieren, maachen eis géigesäiteg Virwërf a sichen e Schëllege fir eise Problem. Mir probéieren, deen Aneren ze änneren. Mir kommen ëmmer rëm mat ale Geschichten a wëlle Recht ze kréien. Oder mir soen net, wat eis stéiert, bis dass mir bal vu Roserei platzen an deem Anere géigeniwwer immens gereizt sinn. Heiansdo reagéiere mir och vill ze hefteg op Saachen, déi eis eigentlech guer net wéidoe sollten a fänken un, eis ze verdeedegen.

Natierlech wëllen déi meescht Leit ganz anescht mateneen ëmgoen. Sou wéi mir eis am Sträit erliewe gesi mir eis net gär. Grad an enger Partnerschaft hätte mir gär Harmonie an net Sträit. Mee wéi oft hu mir scho gemierkt, dass et net einfach ass, anescht mateneen ëmzegoen. Ëmmer erëm kommen déi selwecht chaotesch Gefiller. Dat ass nëmmen normal! All aner schlecht Gewunnecht kënne mir jo och eréischt dann opginn, wa mir eppes Neies, Besseres geléiert hunn. Well mir doheem oft e schlechten Ëmgang mat Konflikter gewise kritt hunn, kënne mir och just esou handelen. Mir hunn ëmmer déi selwecht Muster an deene mir eis verhalen, mat ëmmer deem selwechte Resultat, awer ni enger Léisung fir de Konflikt.

Fir mateneen eng gutt Léisung ze fannen, ass et gutt, wa mir eis froen, wat mir vun deem Anere brauchen a wéi mir eis gemeinsam Welt gestalte wëllen. Wa mir eis eege Bedürfnisser an och déi vun deem Aneren net vergiessen, an och eis gemeinsam Liewenssituatioun an alles wat domadder verbonnen ass am Ae behalen, gëtt de Wee fir eng gemeinsam Léisung fräi. Ausernanersetzung kënnen da beräicherend fir eis Bezéiung sinn.

## Wat brauche mir fir “gutt” streiden ze kënnen?

An enger Koppel brauch een e **Raum fir Konflikter**. Meenungsverschiddenheete kann een net niewebäi klären. Ënner Zäitdrock entsti séier Mëssverständnesser. Wann et drëms geet, e gemeinsame Wee ze fannen, muss ech d’Méiglechkeet hunn, mat menger Opmierksamkeet ganz bei mir a bei Dir kënnen ze sinn. Dat kann net klappen, wann ech grad am gaange sinn, de Kanner hir Schmier ze maachen oder mat de Gedanke schonn op der Schaff sinn. Fir dass mir eis am Gespréich openeen aloosse kënnen, ass et wichteg, dass mir eis Zäit fireneen huelen an eis eng Plaz sichen, wou

mir net ofgelenkt ginn.

**E Konflikt kann nëmme vu béide Betreffene geléist ginn.** Wann zwee Mënschen net beienee fannen, ass dat oft, well en drëtten an de Konflikt verwéckelt ass. Dat kënne Kanner, Frënn, Elteren oder Kollege sinn. Oft siche mir eis een, deen eis ennerstëtzt a fir eis Partei ergräift, amplaz eis derbäi ze hëllefen, eis deem Anere matzedeelen. Sou gëtt oft verhënnert, dass mir eis weise wéi mir sinn an eis Wënsch uschwätzen.

**Fir dass e Konflikt net zu engem Sträitgespréich gëtt, dat engem just wéideet, kann et hëllefen, op e puer Tipps aus der Kommunikatiounspsychologie opzepasst. Et ginn e puer Reegelen, déi hëllefen, fir d’Kommunikatioun an enger Konfliktsituatioun ze verbessern:**

## **An der Situatioun bleiwen**

Wann et e Konflikt gëtt, bréngt et näischt, iwver dat ze diskutéieren, wat war oder wat wäert sinn. Dat Eent kann een net méi änneren an dat Anert kann een nach net wëssen. Et lenkt eis just vun deem of, wat am Moment geschitt an hält eis d’Méiglechkeet ewech, eisen Ëmgang mateneen ze verbessern.

Mir mussen am Bléck behalen: Wéi geet et mir mat Dir? Wat wëlle mir? Wéi gi mir mateneen em? Just dann hu mir am Konflikt eng Chance, gemeinsam eng Léisung ze fannen.

## **Verstoe wëllen**

Oft ass e verletzend Verhale just en Ausdrock dovun, dass ee selwer blesséiert ass oder Angscht huet, erëm blesséiert ze ginn. Heiansdo ass et och well ee sech schummt oder Scholdgefiller huet. Fir awer am Gespréich kënnen ze bleiwen, kann et hëllefen, wann ech dat, wat deen Anere seet oder mécht, net direkt perséinlech huelen. Ech ka mat him zesumme kucken, wéi eng Grënn sou e Verhalen eigentlech huet:

Och a schwéiere Situatiounen, an deenen ech däi Verhalen iwverhaapt net verstinn, wäert ech mech beméien, zesumme mat Dir ze ennersichen, wéi ee positive Sënn dohannert stieche kéint.

## **VW-Reegel**

Eng vun deene wichtegste Reegelen an der Kommunikatioun ënner Koppelen, virun allem wann et em Konflikter geet, ass d’VW-Reegel. De V steet do fir Virwurf an de W fir Wonsch.

D’VW-Reegel seet, dass een all Virwurf an e Wonsch emformuléiere sollt.

Virwërf si Gëft fir eng Bezéiung a verhënnere, dass ee gemeinsam eng Léisung fir e Problem fënnt. Virwërf bezéie sech meeschtens op eppes Schlechtes an der Vergaangenheet wat souwisou net méi ze änneren ass. Dobäi gëtt op eng schlecht Zukunft verallgemengert. Wat ee sech fir d’Zukunft wënscht gëtt dobäi seele kloer.

Wünsch sinn do méi eng schounend Form, fir deem Anere matzedeelen, wat ee stéiert a wat ee sech erhofft. Wünsch kënne ganz ënnerschiddlech formuléiert ginn: *Ech géif mech freeën, wann,...* *Ech wënsche mir, dass...* *Ech géif gär...* *Et wär mir wichtig, dass...*

## **D'Verhalen an net d'Persoun kritiséieren**

Heiansdo kann eng Kritik ubruecht sinn. Fir dass eng Kritik och ukënnt a positiv Verännerunge mat sech bréngt, ass et ganz wichtig, dass ee konkret dat Verhalen uschwätzt, dat ee stéiert. Oft geschitt et am Sträit, dass mir Saache soen, déi d'Persoun am Ganze kritiséieren: *“Wéi kann een nëmme sou blöd sinn?”* oder *“Kanns du net mol eng Kéier eppes richtig maachen?”* Déi aner Persoun fillt sech da séier ofgewäert, fillt sech blesséiert an ugegraff. Dann ass et hir kaum nach méiglech, de Wonsch no Verännerung eraus ze héieren. Bei der Formulierung vu Kritik sollten “eidel” Wieder duerch konkret Beschreibungen ersat ginn. Amplaz *“Du bass esou onuerdentlech”* kéint een zum Beispill soen *“Wann s Du Dir owes nach eppes kachs, léiss du oft d'Geschir stoen a geheis d'Reschter net ewech. Dat mécht mech rosen, well ech mech a sou enger onuerdentlecher Kichen net méi wueffillen a moies extra méi fréi opstinn, fir deng Saachen ze raumen. Et géif mech freeë wanns du an Zukunft...”*

## **Verallgemengerunge maachen d'Kommunikatioun futti.**

*“Ëmmer muss du...!”* an *“Ni mëss du...!”*, esou Sätz wëlle mir vun eisem Partner net héieren. *“Ëmmer”* an *“Ni”* stëmme sou gutt wéi ni am Zesammenhang mat engem Verhalen. Genee wéi Virwërf verspäre si awer de Wee fir eng gutt Zukunft. Wa mir esou Wieder héieren, kënne mir meeschtens net méi oppe fir e Gespréich sinn a wëllen da guer net méi héieren, wat deen Aneren eis ze soen huet. Et fält eis méi liicht, Argumenter a Wünsch vun eisem Partner unzehuelen, wann hie konkret Situatioune beschreift, déi hie rose gemaach hunn an net verallgemengert.

## **Ganz wichtig: Wäertschätzung**

Bei all Kritik um Partner vergiesse mir oft, dat ze schätzen, wat hien eis gëtt, wat e bis lo scho fir eis gemaach huet an och wat hie scho geännert huet. Et bréngt eis net weider, wa mir eis géigesäiteg kleng maachen andeems mir eis Virwërf maachen. E gutt a produktiivt Gespréich entsteet virun allem dann, wa mir deen Aneren unerkennen a schätzen.

All dës Punkte gëllen natierlech net just an der Kommunikatioun an der Koppel, mee kënnen och an all anerer Konfliktsituatioun benotzt ginn.