

Die folgenden zwei Beispiele erzählen von unterschiedlichen Wegen, wie Konflikte gelöst wurden.

Alleine gelassen

<p>Familie Meier ist zum Essen eingeladen. Maya hat versprochen, ein Dessert mitzubringen. Am Morgen sagt sie zu Rolf, ihrem Mann: „Ich werde noch eine halbe Stunde brauchen um das Dessert zu machen.“ Rolf fand das etwas unangebracht: „Muss das sein, warum müssen wir uns dieses Stress antun?“ - Maya antwortet etwas genervt: „Weil ich diesen Dessert machen will. Ich muss nicht, ich darf und ich will. Es wird doch wohl noch möglich sein, dass ich eine halbe Stunde Zeit dafür aufwenden kann. Du kannst ja in dieser Zeit das Auto packen.“</p> <p>Nun denn, Rolf fügt sich und verabschiedet sich: „Ich gehe mich dann richten.“</p> <p>Die Kinder streunen neugierig um Maya herum: „was machst du da? Kann ich helfen?“, will Nora, die älteste wissen. „Ok“, sagt Maya, „du kannst den Rahm schlagen. Soll ich dir die Sachen</p>	<p>Im Nachhinein betrachten die beiden ihren Streit nochmals gemeinsam. Hier ist die Analyse:</p> <p>Erste Disharmonie: Rolf hat ein anderes Bedürfnis als Maya. Erste Ursache für den drauffolgenden Streit: fehlende Zeit für eine klare Abmachung wer was macht bzw. wie jetzt vorgegangen werden soll.</p> <p>Bedürfnis von Maya: Sie möchte ungestört ein Dessert machen. Sie will, dass Rolf sich währenddessen um die Kinder kümmert.</p> <p>Maya: „Diese Idee „du kannst ja das Auto packen“ könnte dazu geführt haben, dass Rolf nicht realisiert hat, dass er sich jetzt zuerst um die Kinder kümmern soll. Ich glaube ich habe das gesagt, damit ich mich nicht für das Dessert machen</p>
---	---

<p>geben, oder kannst du sie dir selber holen?“- „ Ja, ich weiss wo“, sagt Nora und holt sich den Handmixer und den Rahm selbst.“ Rolf steht immer noch in der Stube herum. Der zweijährige Sämi streunt Maya um die Beine: „Matu? Chani slecke?“ Während Maya ihm etwas zum Schleckern gibt, ruft sie bereits etwas genervt: „Rolf, kannst du dich bitte um die Kinder kümmern!“ Sie möchte nämlich möglichst ungestört und in Ruhe schnell vorwärts machen.</p> <p>Rolf ruft den kleinen Sämi zwar, aber da klein Samuel kein Interesse zeigt, geht er wieder raus. Irgendwann wird es Maya zuviel. „Rolf!“ schreit sie. Aber keine Antwort ertönt. Zu Nina, der zweitältesten sagt sie: „such Papi, ich kann jetzt keine Kinder brauchen.“ Emotional ist sie sehr angespannt und der Druck ist bereits sehr hoch. Nina geht Papa suchen, aber bald kommt sie zurück: „ich kann ihn nicht finden.“ – „Rolf!!!“, schreit Maya nochmals. Wenig später kommt er mit dem Badetuch um die Hüften in die Stube. „Was ist</p>	<p>rechtfertigen muss. Ich habe schon mitgekriegt, dass er nicht unbedingt Lust hatte, die Kinder aktiv zu betreuen.“</p> <p>Bedürfnis von Rolf: Rolf will in Ruhe Duschen. Die Kinder sollen sich selbst beschäftigen.</p> <p>Maya: „Die Kinder wollen beim Dessert machen dabei sein. Maya: Sie benehmen sich so gut sie können störungsfrei. Dafür bin ich den Kindern in diesem Moment dankbar. Darum lasse ich sie auch helfen und schlecken, obwohl ich lieber alleine wäre, damit es schneller und ruhiger geht.</p> <p>Maya formuliert eine klare Bitte, welcher Rolf folgt. Da der Erfolg seines Versuches ausbleibt, lässt es Rolf bleiben. Rolf: „Ich habe gedacht, sie hat sich diese Situation ja selbst eingebrockt. Aus meiner Sicht war dieser Versuch</p>
--	--

<p>los? Ich geh jetzt unter die Dusche.“ Ohne Kinder geht er wieder davon. Maya bringt das Dessert zu Ende. Beim Abwaschen verbrenne sie sich die Hand. „AUA!!!!!!!!!!!!“ Schreit sie aus lauter Kehle. Rolf kommt angerannt. „Was ist los? Was ist passiert?“ Maya steht da, hält ihre Hand unter das Wasser und bleibt stumm. „Was hast du?“ wiederholt er weiter. Maya schweigt und ist verärgert. Plötzlich sprudelt es aus ihr heraus: „Du hast mich alleine gelassen!!!!!!!!!!!!!! Ich habe dich gerufen, habe Nina geschickt, habe geschrien und geschrien und du bist einfach wieder gegangen.“ Rolf fühlt sich zu Recht angegriffen: „ Sämi wollte ja nicht mitkommen, da habe ich ihn halt hier gelassen.“ – „ Ja genau“, schimpft Maya weiter, „du hast mich einfach alleine gelassen. Alle haben gemerkt, dass ich am Anschlag bin, die Kinder haben es gemerkt, ich habe es dir gesagt, dass du die Kinder übernehmen sollst und</p>	<p>ausreichend.“ Maya: „ich hätte gleich intervenieren können, als Sämi nicht mitwollte. Ich hätte ihm sagen können, dass du jetzt Sämi mitnehmen sollst. Vielleicht habe ich das nicht getan, weil ich dich nicht zweimal bitten wollte. Oder weil ich keine Lust hatte genaue Anweisungen zu geben.“ Maya: „Eigentlich war die Verbrennung nicht so schlimm. Ich fühlte mich einfach im Stich gelassen und wusste dass er kommt, wenn ich so schreie. Zumindest <i>darauf</i> konnte ich mich verlassen.“ Rolf: „Statt einfach wieder zu gehen hätte ich sagen können, dass Sämi nicht will. Das hätte nochmals eine Verhandlungsbasis gegeben und wir hätten weiterschauen</p>
---	---

<p>du bist einfach wieder gegangen. Was brauchst du denn noch? Was muss ich denn noch sagen, dass du reagierst?“ Rolf reisst der Geduldsfaden, schliesslich hat er sich ja diesen Dessertstress nicht eingebrockt. „Was ist los? Geht es noch?“ – „Nein es geht eben nicht mehr! Das sage ich ja schon die ganze Zeit, es geht eben nicht mehr!“ schluchzt Maya kreischend. „Kann ich denn nicht einmal mehr duschen?“ Ärgert sich Rolf. – „Doch das kannst du, und du kannst Sämi mitnehmen. Ich dusche nie alleine. Ich habe immer die Kleinen dabei!“ Maya fühlt sich im Stich gelassen. „Dann gehst du eben wieder arbeiten, wenn du’s Zuhause nicht mehr kannst.“ - „Hier geht es nicht ums arbeiten. Hier geht es nur darum, was ich sagen muss, damit du merkst, dass ich es ernst meine.“ Weinend setzt sich Maya an den Tisch. „Es ist einfach streng. Ich mag nicht mehr. Gestern habe ich wieder meinen Ausschlag bekommen. Ich weiss wirklich nicht warum. Ich mache ja gar nicht viel. Ich komme einfach zu nichts.“</p>	<p>können.“ Maya will ein Signal abmachen, dass die Notlage beschreibt, in der sie sich befindet, damit Rolf weiss: jetzt ist es ernst, sie braucht meine Hilfe. Maya: „Ich muss sagen dass ich bei dir so ein Signal nicht brauche. Das merke ich nämlich selber. Irgendwie schade, dass du das nicht merkst. Rolf schmunzelt: „ Typisch Frau, jetzt will sie wieder dass ich so funktioniere und denke wie sie....“ Das Signal findet er ok.</p>
---	---

<p>„Musst du denn dieses Dessert unbedingt machen? Ist das denn nötig?“ versucht Rolf zu beschwichtigen. „Ja, ist es denn nicht möglich, dass ich einmal im Tag eine halbe Stunde Zeit habe, ist es nicht möglich, dass du mir diese halbe Stunde frei hältst, damit ich dieses Dessert machen kann?“ Maya fühlt sich immer noch nicht verstanden.</p> <p>„Doch schon, dann musst du es eben sagen.“ Rolf setzt sich zu Maya hin. „Habe ich ja. Ich will wissen, was ich für ein Signal machen kann, damit du auch wirklich handelst.“ Maya weint immer noch. Rolf schweigt. Maya weint und schimpft und lässt allen Dampf raus. Rolf hält aus. Gleichzeitig wird sich Maya bewusst, dass Rolf immer noch hier sitzt - im Badetuch -, anstatt wie sonst davonläuft. Eine Dankbarkeit überkommt sie. Sie ist froh, dass Rolf dies alles zulässt und aushält.</p> <p>„Eigentlich hast du alles gut gemacht.“ Schnieft Maya und denkt dabei auch an den Streit jetzt. „Ich muss einfach das Signal wissen. Das ist alles. Und jetzt musst du mich etwas</p>	<p>Maya findet, dass Rolf auch machen könnte, was sie schafft. Rolf hat keine Lust sich um die Kinder zu kümmern. Er will in Ruhe duschen.</p> <p>Maya: „dein Klassisches Ausweichmanöver. Darum gings ja gar nicht.“</p> <p>Rolf: „Doch ich hatte schon das Gefühl, dass dir Zuhause der Stress über den Kopf wächst. War nicht als Ausweichmanöver gedacht.“</p> <p>Rolf hält aus, statt davonzulaufen. Das empfinden beide als Fortschritt. Maya: „Dafür war ich dir wirklich dankbar. Genauso hat es für das Streiten gestimmt. Hat es dir was gebracht, dass ich dir das gesagt habe?“</p> <p>Rolf: „Ja es war wirklich hilfreich. Ich habe in diesem Moment erkannt, worum es dir ging.</p>
--	---

<p>trösten.“</p> <p>Rolf beugt sich zu ihr: „Du leistest die ganze Zeit so viel. Natürlich hast du es streng. Das Signal lautet Ausschlag.“ Er nimmt sie in die Arme und spendet ihr Trost.</p> <p>Maya weint sich aus: „Danke, dass du das ausgehalten hast.“</p> <p>Sagt sie.</p>	<p>Maya: „Das du mich am Schluss getröstet hast hat mir gut getan. Ich habe mich dir nach dem Streit wirklich sehr Nahe gefühlt. Das hat mir gefallen. So war es stimmig und schön.“</p> <p>Rolf: „Ja, es war auch ok für mich. Etwas sonderbar, weil immer noch nackig. Aber offenbar musste es so sein.“</p> <p>Maya: „Dass du im Badetuch mit mir gestritten hast finde ich super. Du hast mir damit das Gefühl gegeben jetzt wirklich für mich da zu sein, und hast mich nicht warten lassen.“</p>
---	--

Aufgabe:

- Markieren Sie farbig die verschiedenen Streitphasen.
- Woran erkennen Sie, dass eine andere Phase begonnen hat?

Streiten mit Körpereinsatz

eine Frau berichtet:

„Ich muss gestehen, wenn ich wütend bin würde ich oft wirklich gerne drauflos hauen. Ich würde gerne meinen Mann schlagen und habe das ansatzweise auch schon gemacht. Er findet dass dann sehr gewalttätig und es macht ihn richtig wütend. Er sagt mir, dass ich ein Problem habe meine Gefühle zu kontrollieren. Darum sind wir hier. Ist das wirklich falsch?“

Die Frau möchte wissen, ob ihr Bedürfnis nach Körperkontakt und Handgreiflichkeiten in solchen Situationen normal ist.

Es kann sein, dass die Gefühle so stark sind und man diese durch die Sprache nicht ausdrücken kann. Wenn diese Sprachlosigkeit eintritt haben viele Menschen den Drang, sich körperlich zu betätigen.

Sie: In dieser Situation kann ich dann gar nicht mehr reden. Ich muss einfach etwas tun, das ihm ein bisschen weh tut. Z.B. kneife ich ihn dann in den Arm.

Er: Genau, und mich macht das richtig wütend, ich finde das respektlos und unkontrolliert. Ich will nicht gekniffen werden, nur weil sie mit ihrer Wut nicht zu recht kommt.

Sie: Er sagt dann oft, ich solle aufhören, sonst müsse er mir weh tun. Aber ehrlich gesagt, hat er sich noch nie gewehrt. Ich wünschte mir in diesem Moment, dass er mich packt und mir seine Stärke zeigt.

Er: Aber ich habe Angst, dass das dann ausarten könnte. Ich will nicht, dass sich jemand dabei verletzt.

Sie zu ihm gewandt: Ich würde dir schon sagen, wenn du aufhören musst.

Er: Und dann? Wenn ich dich verletze?

Sie: Es ist ja nicht so, dass du mich schlägst. Darum habe ich keine Bedenken, dass es ausartet. Auch weil du viel stärker bist als ich. Ich glaube es würde mir reichen, wenn du mich einfach fest hältst. Ich brauche dann einfach deine Nähe und deine Stärke. Und in diesem Moment würde ich dich einfach gerne spüren wollen. Ich weiss auch nicht warum. Jedesmal wenn ich dich kneife ist das eine Aufforderung zum Kämpfen. Ich würde das wirklich gerne ausprobieren.

Er denkt nach.

Sie: Und wenn jemand Stopp sagt, würden wir sofort aufhören.

Er: Ok.

Er: Aber ich frage mich doch, ob das normal ist?

Sie: Das werden wir ja dann sehen...

Aufgabe:

Wie denken Sie über diese Geschichte?

Was spricht Sie an und was finden Sie eher abschreckend?

Wie wird die Geschichte ihrer Meinung nach ausgehen?

Fortsetzung:

Ein halbes Jahr später berichten die beiden.

Sie: ich finde es ist viel besser geworden. Es macht mir Spass mit meinem Mann Handgreiflichkeiten auszutauschen. Ich finde es sehr wohltuend, für mein Empfinden waren es auch eher freundschaftliche Klapse und Aufforderungen zum Balgen. Das hat mir richtig gut getan. (Zum Mann gewandt): Auch dass es auch manchmal von dir aus gekommen ist fand ich gut. Das hat meinem Bedürfnis nach Nähe und Freundschaftlichkeit extrem gut getan. Danke, dass du das mit mir ausprobiert hast! (Sie gibt ihm einen freundschaftlichen Puffer.)

Er: Für mich ist es auch in Ordnung. Stimmt, es ist seither viel gelassener und unkomplizierter geworden.

Sind die Konflikte weniger geworden?

Er: nein, das nicht, aber leichter. Irgendwie ist es jetzt einfach nicht mehr so streng, da wir ein gutes Ventil gefunden haben. Es brauchte Mut sich auf dieses Rammenspiel einzulassen. Aber es hat sich gelohnt. Auch die Bereitschaft eine Lösung anzunehmen ist jetzt viel schneller da.

Das Ziel ist nicht, nicht mehr zu Streiten, sondern das Wie zu klären