

Das Notfallblatt

Kennzeichen einer konstruktiven Konfliktkommunikation

- Der Konflikt sollte zu einem passenden Zeitpunkt diskutiert werden, wenn das Paar nicht gestresst und emotional bereits aufgewühlt ist. Beide sollten sich ausreichend Zeit nehmen und sich innerlich ganz auf das Gespräch einlassen.
- Beide Partner versuchen mitzuteilen, was das Thema für sie bedeutet. Die Äusserungen sind vor allem emotionaler Art, d. h. thematisieren Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse.
- Die Partner sprechen von sich, dem eigenen Erleben und der persönlichen Sichtweise (Ich - Botschaften).
- Das Gespräch bleibt im Hier und Jetzt, d. h. bezieht sich auf eine konkrete Situation oder ein spezifisches Verhalten (keine verallgemeinernde Kritik).
- Die Partner hören sich gegenseitig aktiv und aufmerksam zu und fragen bei Unklarheiten nach.
- Beide Partner gehen auf die Position des anderen ein und geben sich gegenseitig Raum. Sie versuchen den Standpunkt des anderen zu verstehen und seine Meinung wertzuschätzen.
- Beide bemühen sich um eine faire, für beide Parteien tragfähige und praktikable Lösung.
- Jeder zeigt die Bereitschaft, die Kompromisse einzugehen, welche für diese Lösung erforderlich sind.
- Nach dem Konflikt tragen beide Partner zur Versöhnung bei und sind anschliessend darum bemüht, wieder positiv und freundlich mit dem Partner umzugehen. Laut der Formel des amerikanischen Paarforschers Gottmann (1994) sollten nach einer negativen Interaktion fünf positive folgen (z. B. Kompliment, Interesse zeigen, kleines Geschenk etc.), um die Negativität zu kompensieren.

Paarkonflikte im Beisein der Kinder

- **Kinder haben feinfühlig Antennen:**
Eltern sollen sich bewusst sein, dass Kinder ein hochsensibles Gespür für die Spannungen und Konflikte zwischen den Eltern haben, notabene auch für nonverbale Signale, und dass diese Sensibilität durch wiederholte Konflikte ansteigt.
- **Eltern sind Lernmodelle:**
Eltern sollten sich in ihrer Vorbildfunktion wahrnehmen. Kinder schauen in erster Linie von ihren Eltern ab, wie mit interpersonellen Schwierigkeiten umgegangen wird und imitieren das Verhalten im Umgang mit ihren Freunden und Partnern.
- **Die Konfliktqualität ist entscheidend:**
Es ist nicht entscheidend, *ob* Eltern streiten, sondern *wie* sie es tun. Dabei gibt es ein Kontinuum von hochgradig destruktiv (z.B. körperliche Aggressionen) bis konstruktiv (z. B. Signale der gegenseitigen Zuwendung und Kompromissbereitschaft). Destruktive Konflikte sind für Kinder in höchstem Grade bedrohlich und müssen im Beisein der Kinder grundsätzlich vermieden werden.

- **Kindbezogene Konflikte vermeiden:**

Paarkonflikte, welche inhaltlich die Kinder betreffen (z.B. Erziehung, Hausaufgaben etc.) bergen die Gefahr für Schuldgefühle seitens der Kinder. Diesbezügliche Diskussionen sollten ausserhalb ihrer Sicht- und Hörweite stattfinden.

- **Positivität puffert Negativität:**

Konflikte gehören zum normalen Familienalltag dazu, aber Eltern sollten sich darum bemühen, sie durch mindestens das Doppelte an positiven Interaktionen zu kompensieren. Tauschen die Eltern insgesamt im Familienalltag viel Positivität aus, tragen sie insgesamt zu einem wohlwollenden, herzlichen Familienklima bei, welche die Negativität ein Stück abfedern kann.

- **Konflikte lösen:**

Es sollten alle Anstrengungen unternommen werden, Paarkonflikte zufriedenstellend zu lösen. Eine Vielzahl an Studien hat nachgewiesen, dass die Problemlösung – und bereits jeder Teilschritt in diese Richtung – die negativen Auswirkungen auf die Kinder zu entschärfen vermag.

- **Über Konflikte sprechen:**

Kinder profitieren davon, wenn man mit ihnen über Konflikte spricht. Eltern sollen Kindern den Grund für einen Streit und die Art, wie er gelöst wurde, altersadäquat erklären. Wenn keine Lösung erfolgte, wird die Zuversicht geäussert, dass das Problem bald gelöst wird.

- **Kinder raushalten:**

Kinder dürfen nicht in die elterlichen Auseinandersetzungen miteinbezogen werden. Wenn das Kind vermittelt, tröstet oder eine Partei ergreift, bedeutet dies eine eindringliche Verzerrung der Aufgaben in der Familie, was jedes Kind in seinem Kindsein überfordert.

- **Bei Bedarf Hilfe beanspruchen:**

Eltern sollen sich vergegenwärtigen, dass chronische und intensive Partnerschaftskonflikte ihre Erziehungsaufgaben und Zuwendung gegenüber dem Kind untergraben und stehen in der Pflicht, bei Bedarf professionelle Hilfe aufzusuchen.

Auszug aus }essentials{ Partnerschaftsqualität und kindliche Entwicklung, Martina Zemp – Guy Bodenmann, Zürich, Springer- Verlag 2015