



Zur Konfliktfähigkeit erziehen

konfliktfähig

Konflikte sind nicht angenehm, gehören aber zum Leben dazu - von der Meinungsgechiedenheit bis zum handfesten Streit. Nicht immer kann man ihnen aus dem Weg

gehen. Wenn bestimmte Fragen nicht angegangen werden, schwelen sie im Untergrund und es kehrt kein Friede ein. Weil Konflikte in unserer gefallen Welt zur Normalität

gehören, ist es wichtig, richtig mit ihnen umgehen zu lernen. Dazu gehört auch, unsere Kinder darauf vorzubereiten - sie zur Konfliktfähigkeit zu erziehen. (Red.)

Konfliktfähig ist, wer im Konfliktfall angemessene Lösungen suchen und finden kann. Dazu gehören eine Basis mit guten Beziehungen, Offenheit und Akzeptanz von Andersartigkeit sowie eine „Streitkultur“. Konfliktfähigkeit ist eine gesellschaftlich wichtige, persönliche Eigenschaft und Kompetenz. Daher sollten Eltern ihre Kinder dazu anleiten.

Ein Konflikt entsteht, wenn zwei oder mehr Menschen mit unterschiedlichen Zielsetzungen oder Wertvorstellungen zusammentreffen. Kinder, die nicht zu konstruktiver Konfliktfähigkeit angehalten werden, neigen dazu, sich unterbuttern zu lassen oder sie versuchen zu herrschen.

„Geht Streit aus dem Weg. Lieber den unteren Weg gehen.“ Das hatten Helga und Klaus ihre Kinder gelehrt. Die heute erwachsenen Kinder geben schnell nach und auf. Als sie ihre Konfliktfähigkeit aufbauen wollen, führt sie das in intensive, innere Konflikte. Ihr Verstand sagt ihnen, was richtig und angemessen ist, aber ihr Gewissen will sie immer wieder in alte, falsche Konfliktmuster ziehen.

Ein konfliktfähiges Kind hat

- keine Scheu vor Konflikten,
- eine realistische Selbstwahrnehmung,
- ein positives Selbstbewusstsein,
- ein gesundes Maß an Selbstbehauptung,
- Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Ansichten der anderen Streitpartei,
- gelernt, eine Konfliktsituation frühzeitig zu erkennen.

Stärken Sie Ihr Kind!

- Nehmen Sie Ihr Kind an - dann lernt es, sich selbst zu akzeptieren.
- Lieben Sie Ihr Kind bedingungslos - das hat positive Auswirkungen auf sein Selbstwertgefühl.
- Akzeptieren Sie auch mal ein „Nein“ oder eine konträre Meinung Ihres Kindes - „Nein“ sagen und argumentieren lernen Menschen am besten im geschützten, familiären Rahmen.
- Vermeiden Sie Machtkämpfe in der Familie - am Ende gewinnt eh meist das Kind. Kinder rebellieren meistens nicht gegen ihre Eltern,

sondern gegen deren Machtstreben. Wer sein Kind zu etwas zwingt, lehrt es: Mit Zwang kommt man weiter. Mit Zwang setzt man seinen Willen durch. Wer zwingt gewinnt.

Bedenken Sie: ein starkes Kind ist in vielfacher Weise auch ein geschütztes Kind, weil es gelernt hat, sich zu schützen.

Foto: © ejwhite, istockphoto.com



Lehren Sie Ihr Kind

- **mit Ihren Vorstellungen, Haltungen, Werten klarzukommen** - damit es lernt, die Meinungen anderer zu respektieren.
- **zu kooperieren** - dabei lernt es, sich in andere einzufühlen.
- **seine Gefühle ernst zu nehmen** - „Stell dich nicht so an!“ heißt, nimm dich nicht ernst und verstellt dem Kind den Zugang zu seinen guten, schützenden Gefühlen.
- **Konflikte als Chance für eine Verbesserung zu sehen.**
- **nach gemeinsamen Konfliktlösungen zu suchen, die allen Seiten dienen.** Alle tragen Verantwortung und jeder dabei hilft mit. Gemeinsam formulierte und eingehaltene Regeln können dabei helfen.
- **Andersartigkeit wertzuschätzen**
Natürlicherweise ist Andersartigkeit einem Kind zuerst einmal fremd. Daher ist es

ein wichtiges Erziehungsziel zu lehren, dass „anders sein“ nicht „falsch sein“ bedeuten muss. Schön ist es, wenn ein Kind dann versteht: Anders ist einfach nur anders. Noch besser wäre es, wenn das heranwachsende Kind Andersartigkeit als Bereicherung verstehen kann.

• Aktives Zuhören

Aktive Zuhörer wollen die Worte anderer mit allen Sinnen erfassen. Sie beobachten und hören ohne gleich zu bewerten. Sie suchen nicht schon während des Hörens nach einer Antwort. Aktiv Zuhörende werden dann das Gehörte mit eigenen Worten wiederholen und dem Gegenüber so die Möglichkeit geben zu prüfen, ob er richtig verstanden wurde. Kinder lernen diese wichtige Kommunikations- und Konfliktbewältigungsmöglichkeit schnell und nebenbei, weil sie Erwachsene beobachten. Hören Sie aktiv zu! Auch wenn es anstrengend ist, so zuzuhören, es lohnt sich! Wer so zuhört hat weniger Konflikte und kann im konkreten Konflikt die Atmosphäre positive beeinflussen, weil der Konflikt auf einer Basis des Verstehens und Verstanden-Werdens ausgetragen werden kann. Konflikte deeskalieren, wenn eine Konfliktpartei innehalten und sagen kann: „Ich bin unsicher, ob ich dich richtig verstanden habe. Kann ich das noch einmal wiederholen? Du bist also sauer auf mich, total wütend und auch irgendwie verletzt, weil ich ...“ Je besser die Aussage des Andern gut zusammengefasst wiedergegeben wird, um so eher lautet die Antwort: „Ja, so ist es!“ oder „Ja, das stimmt!“





Überprüfen Sie Ihr Beziehungs- und Konfliktverhalten

• Wie gehen Sie in der Partnerschaft mit Konflikten um?

Manche Eheleute sind stolz darauf, dass Ihre Kinder nie miterleben müssen, dass sie Meinungsverschiedenheiten haben. Einerseits vermeiden Eltern dadurch Unsicherheit bei Kindern im Bezug auf die familiäre Sicherheit. Andererseits lernen diese Kinder nie, wie Konfliktklärung und Versöhnung ablaufen. Kinder, die ihre Eltern nie als streitende und sich versöhnende Parteien erleben, machen nie die Erfahrung, dass ein Konflikt wieder ausgeräumt und wirklich alles wieder gut werden kann.

• Welches sind Ihre bevorzugten Beziehungsmuster?

- Harmonie um jeden Preis - vor allem aber auf die eigenen Kosten.
- Wenn's nicht mehr zusammen passt, dann trennen sich eben die Wege.
- „Wir gehen zusammen durch Dick und Dünn. Daher wollen wir unsere Beziehung erhalten, gestalten und gegenseitig bereichern.“

Erwartungen an die Dauer einer Beziehung spiegeln sich auch im Konfliktverhalten wieder. Wer unbegrenzte Lebensbeziehungen erwartet, wird sich anders verhalten (Klärung wird gesucht) als jemand, der Beziehung als endlich betrachtet (aggressives Verhalten gilt als statthaft).

• Ist Ihre Familie ein Schutzraum?

Fressen und gefressen werden - das geschieht auf jeder Blumenwiese und sonst im Leben auch. Ist Ihre Familie ein Schutz- und Ruheraum für Ihr Kind? Dann können Sie Ihrem Kind gestatten, sich in der Familie auszuprobieren. Das wird natürlich zu Konflikten führen. Aber es ist besser, Konflikte im Schutzraum der Familie zu klären, als angepasste Jasager zu erziehen (wer in der Familie nicht mucken darf, lebt sich woanders aus).

Erweitern Sie Ihren konstruktiven Umgang mit Konflikten

Ein Sprichwort sagt: „Man kann Kinder erziehen, wie man will, sie machen einem doch alles nach.“ Tatsächlich schauen sich Kinder viel mehr

vom Konfliktverhalten der Eltern ab, als diesen bewusst ist.

Eines unserer Kinder sollte den angemessenen Umgang mit Konflikten in einer Therapiegruppe lernen. Im Konfliktfall wartete es oft zu lange bis es sich zur Wehr setzte, dann aber reagierte es stärker als angemessen war. Bei einem der regelmäßig stattfindenden Gespräche sagte der Psychologe zu mir: „Der Mutter ist gar nicht bewusst, wie ähnlich ihr das Kind ist!“

• Gelingt es Ihnen zu kritisieren ohne zu verletzen?

Menschen verletzen sich gegenseitig, weil sie die Wirkung ihrer Worte nicht bedenken. Worte können wie Schwertstiche wirken. Wer sich die Wirkung seiner Worte bewusst macht, wird sein Sprachverhalten ändern. Seien Sie dabei kritisch mit sich selbst. Eine Hilfe Ihren Kritikstil zu verbessern finden Sie in: „Kritisieren ohne zu verletzen. Lernen von den Sprüchen.“ - Volker Kessler (2006. Gießen: Brunnen-Verlag).

• Agieren oder re-agieren Sie im Konflikt?

Wer reagiert, tut etwas als Reaktion auf eine vorherige Aktion. Die ursächliche Handlung und die Reaktion darauf stehen in einem ursächlichen Zusammenhang. Re-agieren ist häu-

fig vorhersagbar. Wer agiert, steigt aus dem Reiz-Reaktion-Muster aus und handelt selbstverantwortlich, frei und eigenständig.

- **Manche Konflikte sind unbedingt nötig, andere können unnötig sein.** Viele Konflikte sind lösbar, andere nicht. Konflikte mit Kindern in unterschiedlichen Altersgruppen haben unterschiedliche Intensität und Stärke. Wenn unterschiedliche Werte aufeinandertreffen oder wenn die Beziehungen geklärt werden müssen, sollte der Konflikt unbedingt ausgetragen werden. Unnötige Konflikte sind Energieräuber und basieren auf Missverständnissen, Streitereien um Nebensächliches, Unachtsamkeiten oder sind Scheingefechte. Je früher man erkennen kann, ob ein Konflikt notwendig oder unnötig ist, umso besser!
- **Nötige und lösbare Konflikte können mit genügend viel Zeit, zum Nutzen aller und einem Minimum an Aufwand, maximal gelöst werden.** Die Klärungsphase soll so kurz wie möglich und so lang wie nötig sein.
- **Beenden Sie unnötige und lösbare Konflikte schnellstmöglich!** Streiten Sie nicht um Nebensächlichkeiten! Klären Sie Missverständnisse, treffen Sie klare Absprachen und stellen Sie Nörgeleien ein.

- **Unnötige und unlösbare Konflikte aushalten lernen.** Je älter ein Kind wird, um so eher wird es solche Konflikte geben. Suchen Sie Wege die dauerhaften Schaden vermeiden. Das Problem darf bleiben, aber es bestimmt die Beziehung nicht.

Der 17-jährige Sohn von Ruth und Thomas hat sich vom Glauben distanzieren. Er will „mit dem frommen Zeug“ nichts mehr zu tun haben. Ruth und Thomas müssen die Entscheidung ihres religionsmündigen Sohnes akzeptieren, auch wenn sie sehr traurig darüber sind.

- **Nötige und unlösbare Konflikte sind die schwierigsten!** Die Lösung ist, dass es keine Lösung gibt. Je kleiner der Konflikt in der Sache ist, um so eher ist ein Waffenstillstand möglich.

Benjamins Eltern untersagten ihm die Teilnahme an einer Klassenfahrt, weil sie massive Alkohol- und Drogenexzesse befürchteten. Benjamin fühlte sich durch die Entscheidung der Eltern blamiert und ausgegrenzt. Beide Parteien blieben jeweils bei ihrer Sichtweise. Respekt und Mitgefühl füreinander half, weitere gegensei-

tige Verletzungen zu vermeiden. Konfliktfähige Kinder sind auf das Leben vorbereitet und können angemessener mit sich selbst und anderen (Gott oder/und andere Menschen) umgehen. Um Empathie und Durchsetzungskraft zu lernen, brauchen Kindern Erwachsene, die Konfliktfähigkeit vorleben und im konkreten Konfliktfall sachgerecht agieren oder helfen können.

Martina Kessler

Martina Kessler ist selbstständig als Persönlichkeitstrainerin, Konfliktberaterin, Seelsorgerin und Seminarleiterin. Sie lehrt an der Akademie für christliche Führungskräfte.

www.martinakessler.de

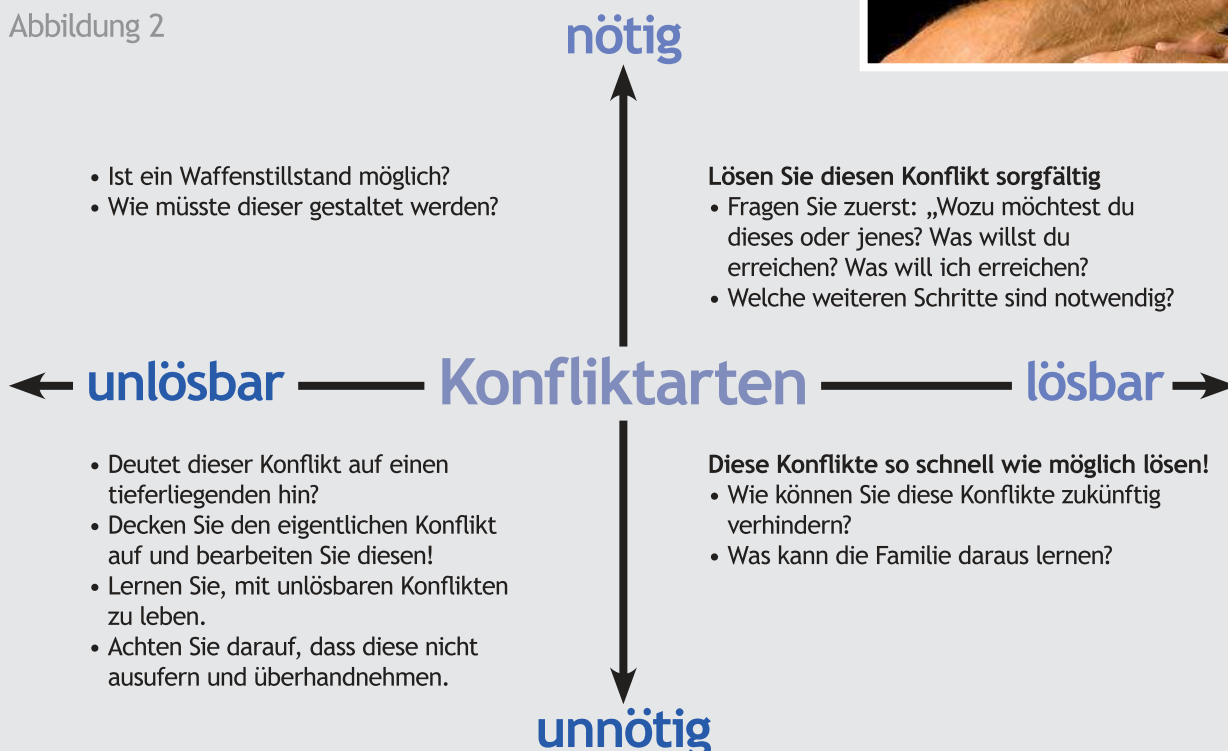
:P



Foto: © ejwhite, istockphoto.com



Abbildung 2



Buchtipps:

Martina Kessler 2009
Eheleben - Chance zu zweit
 SCM Hänssler im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Holzgerlingen

