

## Brauchbare Vorschläge zur Konfliktlösung

*Liebes Redaktionsteam, wir haben drei Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren, die uns immer wieder mit dem Thema Autorität und Respekt konfrontieren. Wir lasen Jan-Uwe Rogge, Jesper Juul, Bruno Bettelheim [...] und bemühen uns um eine wertschätzende, demokratiebetonte Erziehung. Bei der zur Zeit so betonten Wertschätzung der Persönlichkeit des Kindes und der Bestätigungs- und Lobkultur [...] bei gleichzeitigem Wegfall fast aller Sanktionsmöglichkeiten [...] fällt es uns schwer, uns als Autorität gegenüber unseren Kindern zu etablieren. Im Ergebnis werden unsere Kinder von Verwandten und Außenstehenden als anstrengend, verwöhnt und unerzogen empfunden. [...] Oft haben wir den Eindruck, dass unsere Kinder uns Eltern genauso ansprechen und behandeln wie ihre Kindergartenkumpels. [...] Eltern sind sich ihrer Position als Bestimmer und Entscheider überhaupt nicht mehr gewiss [...] Die völlige Unkenntnis von Machtstrukturen innerhalb der Familie und der Gesellschaft führt z.B. dazu, [...] dass unsere fünfjährige Tochter empört war, dass im Märchen "Rumpelstilzchen" der König der Müllerstochter befiehlt, Stroh zu Gold zu spinnen. Das fand sie "frech" vom König. Er solle es doch selber machen! Sicher interessiert das Thema Respekt auch viele andere Eltern. Vielleicht könnten Sie es im fibz aufgreifen?*

Die Probleme in dem vorangestellten Leserbrief sind mir gut bekannt und sicherlich werden sich eine ganze Reihe von Eltern in einer ähnlichen Situation befinden. Grundsätzlich wollen ja alle Eltern ihre Kinder zu selbstbestimmten und sozial kompetenten Menschen erziehen. Dafür spricht die Auseinandersetzung mit wertvoller Literatur. Als junge Mutter war ich auch auf der Suche nach effektiven Erziehungsmöglichkeiten und stieß dabei auf das Gordon-Familientraining. Ich hatte das Glück, bei einem Schüler von Dr. Thomas Gordon als Familientrainerin ausgebildet zu werden. Für die Leserbrieffamilie und alle anderen interessierten Leser möchte ich den Inhalt des Gordon'schen Familientrainings in diesem Artikel gern stark gekürzt zusammenfassen. Die angebotenen Konfliktlösungsmöglichkeiten können in allen Beziehungskonstellationen angewandt werden.

An den Anfang stelle ich das Credo dieses Trainings und bitte beim Lesen um Aufmerksamkeit.

### CREDO

*Du und ich stehen in einer Beziehung zueinander, an der mir viel liegt. Trotzdem ist jeder von uns ein individueller Mensch, mit eigenen einzigartigen Bedürfnissen und Wertvorstellungen. Damit wir besser verstehen, welche Bedürfnisse und Wertvorstellungen jeder von uns zu befriedigen trachtet, wollen wir stets offen und ehrlich miteinander sein. Wenn mich dein Verhalten bei der Befriedigung meiner eigenen Bedürfnisse beeinträchtigt, werde ich dir aufrichtig und ohne Vorwürfe sagen, wie ich empfinde, um dir die Möglichkeit zu geben, dein Verhalten zu ändern und unter Umständen meinen Bedürfnissen anzupassen. Ebenso aufrichtig sollst du mir sein, wenn mein Verhalten für dich unannehmbar wird. Wenn Konflikte unsere Beziehungen trüben, wollen wir uns verpflichten, jeden derartigen Konflikt zu bewältigen, ohne jemals zu Macht Zuflucht zu nehmen, um auf Kosten des Anderen zu siegen. Wir wollen uns immer bemühen Lösungen zu finden, die beider Bedürfnisse befriedigen, keiner wird verlieren, beide werden gewinnen. Wenn dich ein Problem bedrückt, will ich versuchen, annehmend und verständnisvoll auf eine Art zu zuhören, die es dir ermöglicht, deine eigenen Lösungen zu finden, anstatt von meinen abhängig zu sein. Ebenso erwarte ich, dass du mir zuhörst, wenn ich das Bedürfnis habe, für meine eigenen Probleme eine Lösung zu finden. Unsere Beziehung gestattet jedem von uns, das zu werden, wozu er fähig ist. Wir können fortfahren in gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Liebe, in Freundschaft und in Frieden Beziehungen zueinander zu haben.*

Ich muss gestehen, dass ich diese Zusammenfassung im Sinne einer demokratiebetonten Erziehung sehr schön finde. Vielleicht sieht unsere Leserbrieffamilie ihre Bedürfnisse nach einer solchen Erziehung hier erfüllt? Wie kann man nun diesen Inhalt umsetzen und im Alltag nutzbar machen? Dafür entwickelte Dr. Thomas Gordon ein Trainingsprogramm für Eltern, die ihre Kinder demokratiebetont erziehen wollen. Zu Beginn betrachtet er das VERHALTEN (V, siehe Abb.1) und definiert es als das, was man effektiv sehen, hören, riechen oder schmecken kann. Es beinhaltet kein Urteil über das Verhalten. Verständlich ist, dass es Verhalten gibt, das für uns annehmbar ist, mit dem wir kein Problem haben, und Verhalten, das in den "Nichtannahmebereich" fällt.

Ein Verhalten ist nicht annehmbar, wenn es bei der Durchsetzung eigener Bedürfnisse stört. Unser Gegenüber (z.B. Kind, Partner, Arbeitskollege ...) muss erfahren, was sein Verhalten bei mir verursacht. Dazu gibt uns Gordon verschiedene Ich-Botschaften zum Gebrauch. Im Gegensatz dazu sind Du-Botschaften nicht helfende Antworten, auch Kommunikationsperren genannt. Sie reden über den Anderen, sind oft wertend, beurteilend, fragend, sondierend - können auch Lösungen darstellen oder ablenken. Kommunikationsperren machen den Wunsch deutlich, den anderen Menschen zu ändern; aber wer mag das schon? Die Folge ist, dass er sich zurückzieht oder auch ausflippt. Also, lieber "Hände weg" von Du-Botschaften! Hilfreich sind tatsächlich nur Ich-Botschaften. Eine gesendete Ich-Botschaft ist dann klar, wenn sie von mir handelt und möglichst genau das beinhaltet, was ich im Moment innerlich erfahre. Sie hat das Ziel, dass die andere Person versteht, was in mir vorgeht. Als "Sender" habe ich eine innere Erfahrung (Empfindung, Gedanke, Gefühl) und spreche darüber.

Wenn der Empfänger meine Botschaft versteht, hat eine erfolgreiche Kommunikation stattgefunden. Nur kurz erwähnen will ich, dass es die

- a) aussagende Ich-Botschaft
- b) antwortende Ich-Botschaft
- c) vorbeugende Ich-Botschaft
- d) positive Ich-Botschaft

gibt.

Zu a) Eine aussagende Ich-Botschaft erklärt einer anderen Person, was ich z.B. denke, fühle, brauche, schätze, nicht gern habe. Sie wird verwendet, wenn sich unsere zwischenmenschliche Beziehung im Kein-Problembereich befindet (z.B.: Ich gehe

gern im Wald spazieren.).

Zu b) Eine antwortende Ich-Botschaft wendet man an, wenn Eltern einem Kind einen Wunsch ablehnen müssen, wenn ein "Ja" mit Zeit, Geld oder Energieaufwand verbunden ist, den die Eltern im Moment nicht aufbringen wollen. Die antwortende Ich-Botschaft enthält ein deutliches "Nein" und daran schließt sich die Begründung der Ablehnung an (Nein, ich kann dir heute keine Gutenachtgeschichte vorlesen, weil ich noch zum Englischkurs gehen will.). Diese Botschaft erachte ich als sehr wichtig, hilfreich und effektiv.

Zu c) Mit Hilfe der vorbeugenden Ich-Botschaft kann man Konflikte oder Probleme frühzeitig verhindern. Sie sagen dem Gegenüber im Voraus, was ich brauche, oder befürchte. Sie bestehen aus der Aussage über das, was ich benötige und dem Grund für das Bedürfnis (Ich brauche um 18 Uhr das Auto, weil ich zu meiner Mutter nach Berlin fahren will.).

Zu d) Eine positive Ich-Botschaft beschreibt positive Empfindungen und beschreibt spürbare Folgen, die durch das Verhalten eines Anderen bei mir entstanden sind. Sie hilft Beziehungen zu stärken (Ich freue mich, wenn du dich morgens selbständig anziehst.).

Eine sehr wirkungsvolle Ich-Botschaft ist die konfrontierende Ich-Botschaft. Sie hilft uns, einem Kind (oder einer anderen Person) wirkungsvoll zu begegnen, wenn sein/ihr Verhalten für uns unannehmbar ist. Wenn wir uns beobachten, verwenden wir in diesen Situationen (Verhalten stört uns) Kommunikationssperren (Du-Botschaften). Das wären Antworten, die aus Befehlen, Drohungen, Belehrungen, Beschimpfungen, Beschuldigungen und dergleichen bestehen. Sie sind ineffektiv und zerstören die zwischenmenschlichen Beziehungen - also in den Müllimer damit!

Eine konfrontierende Ich-Botschaft besteht aus drei Teilen:

- 1) aus dem unannehmbaren Verhalten
- 2) aus den Folgen
- 3) aus den Empfindungen.

Das unannehmbare Verhalten wird ohne Vorwurf beschrieben. Dann werden die spürbaren Folgen, die das Verhalten auslöst, benannt. Die Folgen müssen klar, wirklichkeitsnah und glaubwürdig formuliert werden. Der dritte Teil dieser Ich-Botschaft beschreibt, wie die Folgen aus dem Verhalten des Anderen empfunden werden. Diese Empfindungen werden wahrheitsgetreu ausgedrückt.

Wenn wir nun eine gut formulierte Ich-Botschaft gesendet haben, verändert der Andere im günstigsten Fall sein Verhalten. Aber oft ist es so, dass das Gegenüber eine verteidigende Haltung einnimmt, Widerstand entwickelt und nicht einsichtig ist. Die Bedürfnisse des Anderen sind stark. Dann ist es notwendig "umzuschalten", dem Anderen zu zuhören. Das praktiziert man mit dem "Aktiven Zuhören", das auch Psychologen benutzen. Man schlüpft in die Rolle des Anderen kurzzeitig hinein, um ihn möglichst genau zu verstehen. Im ersten Moment ist es eine Technik, die dann günstigstenfalls zu einer Haltung wird. Nach diesem "Aktiven Zuhören" wird wieder umgeschaltet auf Konfrontation mit der dreiteiligen Ich-Botschaft. Es kann noch einmal Widerstand entstehen, der aber jetzt geringer ist. Auch diesem Widerstand wird aktiv zugehört. Die Chance, dass die Ich-Botschaft gehört und verstanden wird, ist viel größer, wenn man echt bemüht ist, auf das Kind einzugehen, seine Widerstandsgründe herauszuhören. Ändert das Kind sein Verhalten weiterhin nicht, weil das Bedürfnis, das hinter dem Verhalten steht, sehr stark ist. Ein echter Konflikt ist entstanden. Aber es ist nun einmal so, dass Konflikte in einer Familie unumgänglich sind. Konflikte können, je nachdem wie sie ausgetragen werden, eine Beziehung stärken oder zerstören.

#### **Es gibt zwei Arten von Konflikten:**

- A) Bedürfniskonflikte
- B) Wertvorstellungskonflikte

Zu A) Um einen Bedürfniskonflikt handelt es sich, wenn das Kind oder eine andere Person, sein/ihr Verhalten nicht ändert und damit die spürbaren Folgen weiter bestehen. Die Eltern haben ebenfalls starke Bedürfnisse, von denen sie nicht abgehen.

Zu B) Ein Konflikt über Wertvorstellungen besteht dann, wenn das unannehmbare Verhalten keine wirklich spürbaren Folgen für die Eltern hat, oder die benannten Folgen nicht akzeptiert werden.

Welche Lösungen gibt es für diese zwei Konfliktarten?

#### **Bedürfniskonflikte und ihre drei Bewältigungsmethoden:**

Wenn Eltern bei einem Bedürfniskonflikt ihre Lösung durchsetzen, dann spricht Gordon von Methode I. Siegt das Kind, dann handelt es sich um Methode II. Diese beiden Situationen gib es im Familienalltag oft zu erleben. Methode I und II sind die Sieg/Niederlagemethoden. Es gibt dabei immer einen Sieger und einen Verlierer. Verlierer fühlen sich frustriert, sind voll Groll und üben gern Rache. Sieger haben demgegenüber oft Schuldgefühle. Damit eine andere Person unter Druck gesetzt werden kann, muss über Machtmittel verfügt werden.

Das Gordon-Familientraining schlägt dagegen Methode III vor. In diesem Fall suchen Kind und Elternteil eine Lösung, die für beide annehmbar ist. Respekt und Zusammenarbeit verbinden Eltern und Kind. Die Methode III ist die niederlagelose Methode - Macht wird nicht angewendet, Bedürfnisbefriedigung und Respekt sind charakteristisch.

Ein paar Worte zur Machtanwendung. Mit der Methode I wird Macht angewendet. Folgen der Machtanwendung können sein: Kampf, Widerstand, Aggression, Lügen, Dominieren, aber auch Fügsamkeit, Anpassung und Flucht. Man nennt diese Reaktionen Bewältigungsmechanismen. Wo Macht angewendet wird, muss zu Belohnungs- oder Bestrafungsmechanismen gegriffen werden. Aber je älter unsere Kinder werden, desto unabhängiger werden sie von unserer Belohnungs- und Bestrafungsstrategie. Die Mittel gleiten uns nach und nach aus der Hand. Also, auch hier, den "Müllimer" auf! Natürlich ist es nicht leicht, im Alltag nach den Werten der niederlagelosen Methode zu leben, ohne sich ein Modell zur Hilfe nehmen zu können. Deshalb bietet die Methode III sechs Schritte an, um Bedürfniskonflikte zu lösen:

- Schritt 1: Bedürfnisse anmelden (die Bedürfnisse des Kindes und der Eltern werden deutlich benannt = wichtigster Schritt)  
 Schritt 2: Lösungsvorschläge (über Brainstorming) (Eltern und Kind sammeln viele Lösungsmöglichkeiten ohne Bewertung)  
 Schritt 3: Bewertung der Lösungen  
 Schritt 4: Lösung wählen (beide wählen diejenige Lösung, die die Bedürfnisse am besten befriedigt)  
 Schritt 5: Planen und Handeln (gemeinsam wird entschieden, wer was bis wann tut)  
 Schritt 6: Resultate prüfen

Das sich Mitteilen und einander Zuhören sind die wesentlichen Elemente der Methode III. Es lohnt sich, diesen Prozess auszuprobieren - nur Mut!

Es gibt aber auch Situationen, da müssen Eltern schnell handeln, weil Gefahr im Verzug ist und Macht angewendet werden muss. (Z.B. ein kleines Kind rennt auf die Straße). Eine Begründung dazu sollte im Nachhinein ausgesprochen werden. Bei Säuglingen und sehr kleinen Kindern kann die Methode III in dieser oben beschriebenen Form selbstverständlich noch nicht angewendet werden. Hier ist das "Aktive Zuhören" sehr hilfreich, um die Bedürfnisse des Säuglings oder Kleinkindes herauszufinden, um dann Alternativen anzubieten.

Um einen Wertvorstellungskonflikt handelt es sich, wie bereits beschrieben, wenn das Verhalten eines Kindes unannehmbar ist, aber für die Eltern keine konkreten Folgen auftreten. Gordon bietet t sieben Möglichkeiten an, um diese Art von Konflikten zu lösen. Sie sind hier nach dem Risiko, das sie für die Eltern-Kind-Beziehung haben, geordnet:

|  |                 |
|--|-----------------|
| 7 Machtausübung                          | hohes Risiko    |
| 6 mit Machtausübung drohen               |                 |
| 5 Problemlösung durch Verhaltensänderung |                 |
| 4 Beratung                               |                 |
| 3 Konfrontation/aktives Zuhören          |                 |
| 2 formen durch Vorbild                   |                 |
| 1 sich selbst ändern                     | geringes Risiko |

Zu 1: Sich selbst ändern birgt die geringste Gefahr für die Beziehung. Es bedeutet, dass ein Elternteil sich entscheidet, das Verhalten des Kindes anzunehmen, oder sogar die Wertvorstellungen zu übernehmen.

Zu 2: Formen durch Vorbild bedeutet, die Wertvorstellungen direkt vorzuleben (Ich denke, das ist eine sehr gute Methode.).

Zu 3: Konfrontieren mit einer 2- oder 3-teiligen, konfrontierenden Ich-Botschaft, um dem Kind die Nichtannahme mitzuteilen.

Es kann günstigstenfalls das für mich unannehme Verhalten geändert werden, nicht aber die Wertvorstellungen des Kindes.

Zu 4: Beratung bedeutet, eine überzeugende Erklärung vorzubereiten und vorzutragen.

Zu 5: Bei der Problemlösung durch Verhaltensänderung wird Methode III angewendet, um eine Lösung zu finden, wenn sich ein Elternteil durch das Verhalten außerhalb seiner eigenen Wertvorstellungen gestört fühlt.

Zu 6: Mit Machtausübung zu drohen heißt, dem Kind zu sagen, welche Belohnung es bei Verhaltensänderung erwarten kann, oder welche Bestrafung, wenn es das Verhalten nicht ändert.

Zu 7: Machtausübung bedeutet, die Drohung in die Tat umzusetzen.

Lösungsmöglichkeit 6 und 7 bedeuten ein hohes Risiko für die zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Kind reagiert auf die Machtausübung mit Kämpfen, Ausbruch oder Unterwerfung. Ich denke, es ist offensichtlich geworden, dass uns Sanktionsmöglichkeiten bei der Erziehung nicht helfen. Darum muss unsere Leserbrieffamilie den Wegfall von Sanktionsmöglichkeiten nicht bedauern. Auch hoffe ich, dass durch diese Zusammenfassung des Gordon-Familientrainings deutlich geworden ist, dass eine demokratische Erziehung möglich und erfolgreich ist, man benötigt aber "Handwerkszeug" dazu. Mit Hilfe dieses Programmes wird Respekt gelebt, der in manchen Familien schmerzlich vermisst wird.

Endlos langes und ständiges Diskutieren ist ermüdend und kräftezehrend. Auch habe ich die Erfahrung gemacht, dass Kinder für ihre Entwicklung das Aufzeigen von Grenzen brauchen, welche sie auch einfordern.

Einen abschließenden Gedanken möchte ich noch hinzufügen: In dem Leserbrief wird auch der Begriff Autorität erwähnt. Dazu müssen wir ihn in seinen zwei Bedeutungen näher betrachten.

Autorität bedeutet zum einen, Einfluss auf das Kind durch Erfahrung und Können zu nehmen (Wir kennen den Ausspruch: "Er ist eine Autorität auf diesem Gebiet") - positive Autorität.

Zum anderen kann Autorität aber auch Herrschaft bedeuten, die eine Folgsamkeit durch Belohnung und Bestrafung erreicht = oft problematisch. Am günstigsten ist es, wenn unser Kind unsere positive Autorität in Anspruch nehmen möchte.

Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, mit dieser Zusammenfassung in Kurzform, einen Überblick über das Familientraining nach Gordon zu geben. Es kann natürlich das Training selbst nicht ersetzen. Ich hoffe aber, dass das Anliegen dieses Trainings deutlich wurde: Eltern sind wichtig! Kinder sind wichtig! Unsere Beziehung zueinander ist wichtig!

Wenn die Tochter unserer Leserbrieffamilie die Herrschaftsautorität des Königs (Märchen Rumpelstilzchen) vehement in Frage stellt und sie als Frechheit bezeichnet, zeigt sich mir ein eigenständiges Denken, ein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn und echte Empathie mit der Müllerstochter! Na - wenn das kein Erziehungserfolg ist!

Christine Seeger  
 09.04.2013