

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 86 (1993)

Artikel: Frieden im Alltag : mit Konflikten produktiv umgehen

Autor: Urech, Christian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987237>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Frieden im Alltag: Mit Konflikten produktiv umgehen



Konflikte, Auseinandersetzungen, Streit sind ganz natürlich, weil kein Mensch genau die gleichen Interessen und Bedürfnisse hat wie der andere. Doch wie geht man mit Konflikten um, ohne dass gleich die Tränen fließen, die Funken sprühen, das Mobiliar zu Bruch geht? Der amerikanische Psychologe Thomas Gordon hat ein «Konfliktlösungsmodell» entworfen, bei dem es weder Gewinner noch Verlierer gibt.

Es gibt also so etwas wie eine Technik, eine «Kunst des Streitens». Es gibt Methoden, wie man sich erfolgreicher mit Freunden und Freundinnen, Eltern, Lehrern auseinandersetzt. Und es gibt auf der anderen Seite Verhaltensweisen, durch die man beim Problemlösen mit Sicherheit nicht weiterkommt.

Wie würdest du dich in der folgenden Situation verhalten?

Claudia hat Steffi ihr Lieblingsbuch ausgeliehen: Eines der «Fünf Freunde»-Bücher von Enid Blyton. Nach vier Wochen hat Steffi ihr das Buch noch immer nicht zurückgegeben.



Steffis kleiner Bruder hat den Einband mit Schokolade bekleckert, und nun weiss Steffi einfach nicht, was sie machen soll.

Auf dem Schulweg sagt Claudia zu Steffi: «Ich sollte unbedingt das Buch zurückhaben. Ich habe es für morgen Melanie versprochen!» Wie reagiert Steffi?

- Sie sagt: «Ich habe das Buch noch nicht fertig gelesen. Kann ich es nicht nächste Woche zurückgeben?»
- Sie gibt zu, dass der Buchumschlag Schokolade abbekommen hat, und bietet Claudia an, ihr von ihrem nächsten Taschengeld einen neuen «Fünf-Freunde»-Band zu kaufen.
- Sie windet sich und reagiert sauer: «Du hast doch noch jedes Buch von mir zurückbekommen!»

Welche Reaktion haltet Ihr für angemessen und vernünftig? Welche wird die Beziehung zwischen Claudia und Steffi wohl am wenigsten belasten?

Aktives Zuhören

Der Psychologe Thomas Gordon verrät uns in seinem Buch «Familienkonferenz» einige Tricks, wie man Konflikte auf die fruchtbarste Art und Weise lösen kann. Ein Stichwort lautet: dem anderen aktiv zuhören, auf die Gefühle und Empfindungen des Partners eingehen. So fühlt sich der Partner/die Partnerin ernstgenommen und merkt, dass du registrierst, was in ihm vorgeht. Akzeptiere, dass der/die andere eine andere Meinung hat. Dadurch, dass du den anderen ausreden lässt und ihm nicht ständig ins Wort fällst, wirst du eine ganze Menge Informationen von deinem Gegenüber erhalten, die dir sonst entgehen. Beim aktiven Zuhören ist es wichtig, innerlich ganz bei dem zu sein, was der/die andere sagt – und wie er/sie es sagt. Das ist am Anfang nicht ganz einfach und muss immer wieder geübt werden, aber nur so lernst du die Bedürfnisse und Interessen deines Konfliktpartners wirklich kennen und kannst dich mit deinem Gegenpart auf die Suche nach gemeinsamen Lösungen machen.

Mit dem Zuhören allein ist es aber nicht getan. Schliesslich willst du ja etwas erreichen. Auch über die Art und Weise, wie man seine Interessen am besten formuliert, gibt uns Thomas Gordon einige Tips:

- Sprich in der Ich-Form. Dadurch übernimmst du Verantwortung für dich selber. Wenn du in Konfliktsituationen von deinen Gefühlen und Empfindungen sprichst, dann kann das dein Gegenüber

besser akzeptieren, als wenn du mit Vorwürfen wie «Du hast...» und «Du solltest...» über sie/ihn herfällst. Mit Du-Sätzen bringst die andere Person nur auf die Palme. Ausserdem musst du auf diese Weise Farbe bekennen und dir selber darüber klar werden, was du eigentlich willst. Deine Offenheit fördert auch die Offenheit des andern.

- Sprich direkt mit deinem Gegenüber und schaue die betreffende Person dabei an. Wenn ihr eine ganze Gruppe seid, dann sprich nicht zu allen, wenn du Klaus oder Brigitt meinst.
- Bleib bei dem Thema, um das es geht. Lass es auch nicht zu, dass dein Konfliktpartner das Thema wechselt, bevor das Problem gelöst ist.
- Gegenseitige Vorwürfe, Beschuldigungen, Urteile usw. tragen wenig zur Problemlösung bei und lassen die Fronten verhärten. Ein besonders wirkungsvolles Mittel, einen schwelenden Streit zum Lodern zu bringen, ist das Aufwärmen alter Vorwürfe.

Klare Abmachungen treffen

Es gibt noch andere Wege, auf denen man in einem Konflikt mit Sicherheit das Gegenteil von dem erreicht, was man eigentlich will: nämlich eine konkrete Lösung finden für ein konkretes Problem. Beschwichtigen und ausweichen oder gar sich einem Konflikt durch Flucht entziehen sieht zwar im ersten Moment nach einer schnellen «Konfliktlösung» aus, die Quittung für eine solche Taktik kommt aber meistens postwendend.

Es bringt auch nichts, sich, wenn man mit Vorwürfen irgendwelcher Art konfrontiert wird, die Schuld selber zu geben («Ich bin halt so, da kann

man nichts machen»). Dadurch wird die Möglichkeit, an einer Konfliktsituation etwas zu ändern, zum vornherein verunmöglicht.

Dass es auch nichts hilft, hilflos zu weinen oder sich beleidigt zurückzuziehen, wenn etwas nicht nach unserem Willen geht oder wir uns abgelehnt fühlen, ist zwar einsehbar; aber diese Einsicht hilft meistens wenig, weil man seine gefühlsmässigen Reaktionen eben nicht immer optimal kontrollieren kann.

Eine «Konfliktlösung» schliesslich, die dadurch zustande kommt, dass du deine Interessen durchsetzt, indem du entweder deine Überlegenheit ausspielst oder drohst und erpresst, ist selten von Dauer: Der unterlegene Partner wird nicht gewillt sein, für deine Lösung einzustehen, und sich drücken, wo er kann – es ist schliesslich deine Lösung und nicht die seine. Er wird im Gegenteil versuchen, im Laufe der Zeit dieser Lösung zuwiderzuhandeln, sie zu unterlaufen und durch seine Lösung zu ersetzen.

Nachdem ihr diese Klippen und Hürden auf dem Weg zu einem fähigen «Streiter» glücklich überwunden habt und in eurem Konflikt zu einer Lösung gekommen seid, die von allen Seiten akzeptiert werden kann, gilt es, klare Abmachungen zu treffen, damit es wegen der gleichen Sache nicht noch einmal zu Auseinandersetzungen kommt.



Taschengeld

Du hast das Gefühl, dass du mehr Taschengeld brauchst. Mutter ist dagegen. Es kommt zu einem Streitgespräch. Ihr einigt euch schliesslich auf eine der folgenden Lösungen:

- Mutter sieht ein, dass dein Taschengeld dadurch, dass in den letzten anderthalb Jahren alles teurer geworden ist, insgesamt an Wert verloren hat. Sie ist schliesslich damit einverstanden, dass du und deine Geschwister einen «Teuerungsausgleich» auf euer Taschengeld bekommt, und wird mit Vater in diesem Sinn sprechen.
- Vielleicht musst du akzeptieren, dass dir deine Mutter im Moment nicht mehr Taschengeld geben kann. Sie wird dir dein Taschengeld aber in einem halben Jahr erhöhen.
- Ihr einigt euch in einer «Familienkonferenz» darauf, dass du dir in den Ferien selbst etwas dazuverdienen kannst.
- Du kannst dir von den Eltern, Grosseltern, dem Götti oder der Gotte zum Geburtstag/zu Weihnachten ein Geldgeschenk statt etwas anderem wünschen.

Wenn du dich nun in der «Kunst des Streitens» üben willst, so brauchst du nur damit anzufangen: Gelegenheiten gibt es genug! Und wenn du Lust

hast, uns deine Erfahrungen auf diesem Weg zu schildern, dann freuen wir uns sehr über deinen Bericht – wir werden im nächsten Pestalozzi-Kalender über die anschaulichsten Konfliktlösungsbeispiele berichten!

•
Christian Urech



A black and white photograph of a wall with barbed wire. The wall has a message written in white, blocky letters. The message is "PEACE FOR ALL MANKIND" on the top line and "...but who are the PEACEMAKERS" on the bottom line. The barbed wire is visible in the foreground and background, framing the text.

PEACE
FOR ALL MANKIND

...but who are
the PEACEMAKERS

J3

