



der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf
für Einzelne, Paare, Familien / Supervision

Regeln für die partnerschaftliche Konfliktklärung

(Jörg Fengler, online-Familienhandbuch)

Trotz der Fülle möglicher Konflikte, die im Zuge der Kindererziehung in der Partnerschaft der Eltern auftreten können, erleben viele Menschen ihr Familienleben als überwiegend glücklich.

Bei der Besprechung konflikthafter Themen erweisen sich oft folgende Regeln als hilfreich:

1. Wählen Sie für das Gespräch eine Zeit, in der Sie Ruhe haben und es wahrscheinlich frei von Störungen führen können. Gehen Sie während des Gesprächs nicht an das Telefon.
2. Oder wählen Sie einen Spaziergang in der Natur. Im Gehen bespricht sich manches leichter.
3. Vereinbaren Sie die Dauer, die das Gespräch haben soll. Überschreiten Sie diese Zeit dann nicht, oder nur im Konsens. Wenn Ihr Partner eine Pause im Gespräch wünscht, verzichten Sie darauf, ihn als konfliktscheu oder ausweichend zu bezeichnen.
4. Verständigen Sie sich über das Thema, das Sie besprechen wollen. Bleiben Sie dann bei diesem Thema. Kehren Sie nach Abschweifungen rasch wieder zu diesem Thema zurück. Es gilt: Immer nur ein Thema behandeln – erst danach ein zweites, aber nie zwei Themen gleichzeitig.
5. Beziehen Sie sich auf aktuelle Ereignisse.
6. Sprechen Sie kurz. Stellen Sie sich dann neugierig auf das ein, was der Partner sagt, und versuchen Sie, es zu verstehen.

(bitte Rückseite beachten)

7. Hören Sie dem Partner so gut zu, wie Sie sich seine Aufmerksamkeit für Ihre Ausführungen wünschen.
8. Bringen Sie den Ausführungen Ihres Partners genau so viel Wohlwollen entgegen wie Ihren eigenen.
9. Wechseln Sie zwischen prinzipiellen und konkreten Aspekten des Themas mehrfach hin und her.
10. Sprechen Sie mehr über Ziele und Lösungen als über Ursachen und Probleme.
11. Betonen Sie solche Gesichtspunkte, bei denen Sie beide die gleiche Auffassung haben.
12. Wenn die Stimmung gereizt wird: Halten Sie einen Augenblick lang inne. Treten Sie ein wenig von der Situation zurück. Geben Sie Ihrem Partner und sich selbst einige Minuten lang Zeit, wieder zu dem ernsthaften Bemühen zurückzufinden, das Sie zuvor erlebten.
13. Begegnen Sie einander mit Humor. Das ist zu unterscheiden von Belustigung über den anderen und auch von Sarkasmus.
14. Danken Sie ihrem Partner am Ende des Gesprächs für seine Bereitschaft, mit Ihnen über das Thema zu sprechen.
15. Manchmal ist es richtig, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen (Erziehungsberatung, Gesprächskreise für Paare, Seminar über Erziehungsfragen, Familientherapie usw.). Machen Sie davon Gebrauch, wenn Sie erwarten, dass es Ihnen vielleicht gut tun wird.

Melden Sie sich gern bei uns! Tel: 05032 – 6 11 00, Lebensberatung.Neustadt@evlka.de

