

# Schritte zur Konfliktlösung

Die Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen



Nicht im Streit stecken bleiben – professionelle Unterstützung kann sich lohnen.

Ikke Gior, «Paarkonflikt» flickr.com

Ein Paar kommt an die Beratungsstelle. Es geht darum, dass es nicht weiss, ob es zusammenbleiben will. Bei genauem Nachfragen zeigt sich, dass beide nicht mehr miteinander reden können und jede Diskussion in einem Streit endet. Das Paar steckt in einem schier unüberwindbaren Konflikt.

Was ist überhaupt ein Konflikt? Das Wort Konflikt kommt vom Lateinischen «confligere». Confligere heisst streiten. Ein Konflikt zeigt einen Gegensatz, einen Widerspruch zwischen Personen, Werten, Interessen, Zielsetzungen und Handlungen an. Konflikte sind innerhalb einer Person aber auch zwischen zwei oder mehreren Personen möglich. Grundsätzlich sind Konflikte im Zusammenleben unabdingbar, da Menschen unterschiedlich sind, unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse besitzen.

Wichtig ist, dass Konflikte gelöst und nicht einfach unter den Tisch geschoben werden. Sonst besteht die Gefahr, dass sich zwischen den am Konflikt Beteiligten unüberwindbare Mauern aufbauen. Dies ist der Nährboden für Entfremdung.

Wie sieht eine Konfliktlösung aus? Das Beachten der folgenden drei Schritte ist hilfreich bei der Konfliktlösung.

## Schritt 1: Sich Zeit nehmen

Ein Konflikt ist nicht von heute auf morgen gelöst. Konfliktlösung braucht Zeit. Es braucht Zeit für Gespräche und Zeit, Lösungen zu finden.

## Schritt 2: Gute Gespräche

Im Gespräch über einen konflikthaften Punkt ist es wichtig, dass alle Parteien zur Sprache kommen und dass einander zugehört wird. Hilfreich ist die Beantwortung folgender Fragen: Wie erlebe ich die konflikthafte Situation und wie erlebst du sie?

## Schritt 3: Gemeinsam Lösungen finden

Meistens wissen die am Konflikt Beteiligten intuitiv,

welche verschiedenen Lösungsmöglichkeiten offen stehen. Der sogenannte Röhrenblick - der eingeschränkte Blickwinkel - verunmöglicht leider oft, verschiedene Lösungswege anzusehen. Um den Blickwinkel zu erweitern helfen Gespräche.

Falls Konflikte als unüberwindbar erlebt werden lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Beratungsstelle für Ehe- Familien und Lebensfragen bietet Beratungen in Konfliktsituationen an.

Zurück zum eingangs erwähnten Konflikt! Im geschützten Rahmen der Beratungsstelle erfolgt ein Gespräch über die Trennungswünsche. Ziel ist, die Anliegen zu ordnen und Lösungen zu suchen. Folgende Vereinbarung entsteht: Die Trennung wird um ein halbes Jahr aufgeschoben. In der Zwischenzeit führt das Paar regelmässig Gespräche über anstehende Themen, über Wünsche und Bedürfnisse. Beide hören einander zu, ohne sich gegenseitig zu unterbrechen. Nach einem halben Jahr soll sich das Paar wieder bei der Beratungsstelle melden, um sich für eine endgültige Lösung zu entscheiden.

Nach einem halben Jahr kommt das Paar erneut zu einem Gespräch. Es äussert sich sehr zufrieden über die Entwicklung der Beziehung. Beide können wieder besser miteinander reden und entscheiden sich deshalb, weiterhin zusammen zu bleiben.

Madeleine Eberle Egli, Leiterin BEFL  
(Beratungsstelle für Ehe, Familie und Lebensfragen)

## Literatur zum Thema:

«Das können wir klären» von Marshall B. Rosenberg. Rosenberg zeigt anhand des Konzepts der Gewaltfreien Kommunikation auf, wie man Konflikte friedlich lösen kann, indem die Wünsche und Bedürfnisse zur Sprache kommen. (ISBN 978-3-87387-951-5).

«Selbstvertrauen» von Ute Elisabeth Herwig. Das ansprechend gestaltete, leicht lesbare Buch zeigt auf, wie man Vertrauen zu sich selbst gewinnen kann. Ein Kapitel handelt über Konflikte. (ISBN 978-3-89736-283-3)

«Das Harvard Konzept» von Roger Fisher und William Ury ist ein Klassiker zum Thema erfolgreich Verhandeln. (ISBN 3-593-33286-8).

«Die Wahrheit beginnt zu zweit» von Michael Lukas Moeller zeigt auf, wie Paare ins Gespräch kommen können. (ISBN 9783499603792)

## Korrigenda

In der Magnetausgabe vom März 2015 hat Madeleine Egli Eberle den Artikel mit dem Titel «Ausgrenzen» verfasst. Leider ging die Nennung der Autorin vergessen.