

**„Ned geschimpft is globt gnua!“
Wertschätzend und respektvoll miteinander umgehen**

0. „Damit’s guat geht mitanand!“ Konflikte sind normal!

1. Vorbeugen – ein wohlwollendes Klima in der Familie schaffen

- **Meine Zeit – Zweierzeit - Familienzeit**
 1. für sich selbst sorgen, Grenzen spüren, auf sich selbst achten, „Säge schärfen!“
„Ich will - statt ich muss“!
 2. für die Partnerschaft sorgen
 3. für die Kinder (andern) sorgen

- **Beziehungen sind wie ein emotionales Bankkonto –**
Man kann Einzahlungen oder Abhebungen machen!
Verhältnis Positives zu Negativem = 5:1

- **Positiven Blick schulen** (statt kritisieren - statt: „ned g’schimpft, is globt gnua!“)
Ressourcenorientierung: Wertschätzen und beschreibend loben
Würdigen: Ich beschreibe konkret, was ich sehe / höre und würdige das Vorhandene.
Nicht generalisieren und übertreiben – sondern konkret beschreiben (Verhältnis 3:12!)
Den andern dabei erwischen, wie er das tut, was ich mir wünsche! / Kein Ja-aber!!

2. In schwierigen Situationen:

- **Pausenknopf** - innehalten:
sich selbst in Sicherheit bringen! / Eigenwahrnehmung – „**mich** hat’s erwischt!“

3. Grundhaltungen für das Miteinander:

Mit welcher Einstellung, Absicht, welchen Gedanken begegne ich dem/der andern?
Erst verstehen, dann verstanden werden!

Grundhaltung: Wohlwollen, Zutrauen, fehlerfreundlich, barmherzig (= Liebe)
Menschlichkeit/Barmherzigkeit an erster Stelle! Mit den Augen Gottes den anderen anschauen!
Grundsätzlich: Was ist wirklich wichtig? Ist es das wert? Prioritäten /Wertigkeit setzen!
Franz von Assisi: „Bruder Tod auf deiner Schulter ist Dein weisester Ratgeber!“

Das erschwert ein Gespräch/das Miteinander:	Hilfreich:
Du bist schuld	Ich will dich erst einmal verstehen!
Du bist unmöglich / Du bist ...	Da ist ein Problem – ich nehme es ernst
Du brauchst dich nicht aufregen/ sauer .. sein	Alle Gefühle sind erlaubt -aber nicht jedes Verhalten
Du hörst mir erst einmal zu	Erst verstehen, dann verstanden werden
Ich sage dir, was du zu tun hast	Ich traue dir zu, dein Problem selbst zu lösen
Ich weiß, wo es lang geht	Ich lasse Zeit und höre zu
Ich will überzeugen! Begreif endlich!	Ich habe Vertrauen in dich
Das hilft eh nicht bei dir	Es darf was schief gehen
Schon wieder machst Du falsch	Wir beide gegen das Problem
Du bist das Problem	Ich bin klar und stehe zu Grenzen
Ich laviere und schimpfe herum	Ich steh an deiner Seite

4. Konflikte in der Familie angehen – hilfreiche Gedanken / Überlegungen:

ICH:

1. *Eigenwahrnehmung als ersten Fokus – „ich bin's!“*, dem das nervt, trifft, aufregt, ...
Heute mehr, morgen weniger – Situationsabhängig, je nach Befinden, ...
Wut ist ein Signal, dass ich für mich sorgen muss!
2. *Ich darf mich schützen - muss nicht alles annehmen, „hineinlassen“, manchmal ist es besser, sich abzugrenzen, die Vorwürfe beim andern belassen.*
3. *Klarheit suchen: Wer ist verantwortlich? Wessen Angelegenheit ist es?*
4. *Ich überlege und treffe meine Entscheidungen – ich darf mich dem andern auch zumuten!*
5. *Nur wen ich mag, den darf ich auch kritisieren; wenn keine Liebe da, dann schweige!?*
6. *„Fehlerfreundlich sein“ – ich stehe zu meinen „Ausrutschern“ + Nachsicht mit andern.*

DU:

7. Wenn jemand ausrastet, angreift, Vorwürfe macht, etc. dann ist der/diejenige in **Not!!**
„Nur ein Verletzter verletzt!“ An der heftigen Re-Aktion des andern sieht man, dass häufig eine Verletzung (von mir oder von anderen) voraus ging.
8. Den andern wohlwollend in Blick nehmen: *„Dahinter schauen“* – welches Anliegen liegt darunter? Welche Ängste und Befürchtungen? Welches Bedürfnis ist beim andern nicht abgedeckt? Welcher Wert verletzt?
9. Ich wiederhole, fasse zusammen, was ich vom andern gehört habe – Verständnis suchen.
10. Nicht verurteilen, abwerten, verächtlich sein, etc.
Ich kann eine andere Sicht/Meinung vertreten, wir brauchen nicht übereinstimmen!

WIR:

11. Ist eine gemeinsame Entscheidung notwendig: nicht überreden wollen oder den andern über den Tisch ziehen, keine ewige „Diskutiererei“ oder Machtkampf!
12. Grundhaltung: wir dürfen verschieden sein und finden trotzdem einen gemeinsamen Weg, auch wenn ich ihn noch nicht sehe = Vertrauen und Gesprächsbereitschaft!
13. Wir zwei gegen das Problem, nicht wir zwei gegen einander – es gibt in einer Beziehung nur 2 Gewinner oder 2 Verlierer!
14. Was sind Deine/meine Bedürfnisse, tieferen Beweggründe? Was ist Dir wichtig? Was ist mir wichtig? Wir helfen zusammen, dass **unser beider Bedürfnisse** gedeckt werden = Win-win!

<p>„Das Erste, das der Mensch im Leben vorfindet, das Letzte, wonach er die Hand ausstreckt, das Kostbarste, was er im Leben besitzt, ist die Familie.</p> <p>Adolf Kolping (1813-1865)</p>	<p>„Aaronitische Segen“, Numeri 6,24–26: <i>Der Herr segne dich und behüte dich; Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig; Der Herr blicke auf dich und schenke dir Frieden.</i></p>
--	---

Zwei Tiere in mir

Ein Großvater sprach mit seinem Enkel über seine Gefühle angesichts einer kürzlich erlebten Tragödie.

Er sagte: „Es ist so, als ob zwei Tiere in meinem Herzen miteinander kämpfen. Eines davon ist rachsüchtig, wütend und gewalttätig. Das andere ist eher traurig, liebevoll und voller Mitgefühl.“
Der Enkel war aufgeregt und fragte: „Aber Großvater, - welches von beiden wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“ Der Großvater lächelte und sagte: *„Dasjenige, das ich füttere.“*

nach Klaus Karstädt

EPL und KEK Kommunikationskurse für Paare www.paarkommunikation.info

Ehe-Familien-Lebensberatung: www.eheberatung-oberbayern.de; oder Mediation suchen:

Agnes Passauer, APassauer@eomuc.de / www.ehe-und-familie.info