

Der kleine

Stephanie Schneider

STREITBERATER

Familienkonflikte lösen mit Herz und Verstand



KÖSEL



Streicheleinheiten für Streithammel

Warum machen wir dem Partner Vorwürfe, dass er zu spät nach Hause kommt? Warum tritt Benny um sich, wenn er im Kindergarten nicht mitspielen darf? Und warum ist meine Freundin immer so kratzbürstig, wenn es um die neue, hübsche Kollegin mit den Superzeugnissen geht? Ganz einfach.

Wir werden streitlustig, wenn wir ...

- ... uns ungerecht behandelt fühlen.
- ... enttäuscht oder nicht zufrieden sind.
- ... Angst davor haben, nicht mehr geliebt zu werden.

Dahinter steckt eine paradoxe Wahrheit:

Meistens will jemand, der Streit sucht, dass andere nett zu ihm sind!

Diese Taktik funktioniert allerdings nicht besonders gut. Mit Komplimenten käme derjenige vermutlich sehr viel schneller ans Ziel als mit Vorwürfen. Trotzdem verfolgen wir diese

zweifelhafte Strategie immer wieder. Deshalb habe ich mir folgenden Satz hinter die Ohren und auf den Badezimmerspiegel geschrieben:

••••• **Wer Streit sucht, braucht
Streicheleinheiten!** •••

Dieser Satz macht die Menschen, denen ich begegne, nicht freundlicher. Aber er macht mich selbst gelassener. Wenn ich mir in schwierigen Situationen vor Augen führe, was hinter den Aggressionen meines Gegenübers steckt, dann verschwindet plötzlich mein Bedürfnis, gegen diese Person zu kämpfen. Manchmal fällt das Kampfkartenhaus in Windeseile zusammen, sobald ich locker lasse und dem anderen ein kleines bisschen entgegenkomme.



Wenn zwei sich streiten, machen alle mit

Selten herrscht bei uns so viel Einigkeit wie beim Thema schlechte Laune. Egal, ob eines der Kinder schlecht geschlafen hat oder der Katze eine Laus über die Haustierseele gelaufen ist - wenn der Schlachtruf »Schlechte Laune« ertönt, ziehen alle mit. Ihre einzige Chance, sich nicht mit dem Meckervirus zu infizieren, ist, ganz bewusst dagegen anzugehen. Die entscheidende Frage lautet:

••••• Ist das hier eigentlich
mein Streit? •••



Oder bin ich nur zufällig im selben Raum, wenn meine Kollegin mault, mein Mann sich mit seinem Schwiegervater in den ausgehenden Haaren liegt oder meine Kinder ihre Regenwetter-Laune rauslassen? Bin ich bei diesem Crash »Unfallbeteiligter« oder eigentlich nur unverhoffter »Zeuge«? Wenn Sie feststellen, dass Sie nur Zaungast sind, tun Sie gut daran, sich vor Ansteckung zu schützen. Das funktioniert zum Beispiel, indem Sie ...

- ... sich Kopfhörer und den Staubsauger schnappen und bei Lieblingsmusikbeschallung einen Hausputz einschieben.