So können Sie Familienstreitigkeiten entschärfen

Familie Warum geraten wir beim Abendessen in Familienrunden immer wieder in dieselben Diskussionen – und warum enden sie so oft im Streit statt in einem guten Gespräch? Kann ich mich auf solche Situationen vorbereiten, damit sie dann nicht eskalieren?

Wir kennen es fast alle: Kaum sitzt die Familie am Tisch, kommen die unterschiedlichsten Themen auf – von Hausaufgaben über Urlaubspläne bis hin zur Alltagsorganisation. Eigentlich möchte man eine entspannte Runde, und doch kippt die Stimmung oft schneller, als uns lieb ist.

Ein unbedachtes Wort, ein gereizter Ton oder das Gefühl, nicht gehört zu werden, und schon wird aus dem Gespräch ein Streit. Das zeigt: Es liegt meist nicht am Inhalt, sondern an der Art, wie wir miteinander reden. Statt Verbindung entsteht Distanz, statt Klarheit bleibt Frust.

Vorbereitung heisst eigene Haltung klären

Eine gute Planung, eine geschickte Moderation oder smarte Gesprächstechniken können helfen. Entscheidend ist aber die Haltung, mit der wir ins Gespräch gehen. Wer sich bewusst macht, wie er auftreten möchte und welche innere Einstellung hilfreich ist, hat die besten Chancen, dass ein Gespräch gelingt. Vorbereitung bedeutet deshalb nicht, bestimmte Sätze zu üben, sondern die eigene Haltung zu klären. Für den inneren Kompass gibt es sieben Leitsätze:

- Freundlichkeit ist ein Türöffner: Der Ton macht die Musik, auch in heissen Momenten.

- Andere Meinungen sind keine Bedrohung: Gelassen zuhören schafft Raum für Verständnis.

- Besser als Positionen sind Interessen: Statt «Ich will Recht haben» lieber fragen: «Was ist dir wichtig?»

- Fehler am besten gleich zugeben: Offenheit entschärft schneller als Ausreden.

- Wer zuhört, der erfährt mehr: Wirkliches Zuhören bringt Respekt und überraschende Einsichten.

- Offen für Neues zu sein, hilft weiter: Nur wer flexibel bleibt, kann gemeinsam mit den anderen Lösungen finden.

- Wer immer nur gewinnen will, verliert: Gespräche sind keine Wettkämpfe. Es geht darum, gemeinsam Lösungen zu finden.

Diese Leitsätze sind keine starren Regeln, sondern eine innere Haltung. Sie helfen, auch in hitzigen Momenten klar und konstruktiv zu bleiben. Sie erinnern uns daran, dass Gespräche nicht über Sieger und Verlierer entschieden werden müssen, sondern über Verständnis und Miteinander.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Am Sonntagmorgen geht es darum, ob die Familie einen Ausflug macht. Die einen möchten wandern, die aber anderen lieber ausschlafen und später brunchen. Ohne Orientierung kommt es rasch zu einem Schlagabtausch: «Ihr seid immer so bequem!» – «Und ihr wollt ständig etwas unternehmen, statt einfach einmal zu geniessen!»

Akzeptieren, dass Meinungen verschieden sind

Mit Leitsätzen verändert sich die Dynamik. Wer akzeptiert, dass Meinungsverschiedenheiten normal sind, hört anders zu. Wer sich auf Interessen konzentriert – frische Luft für die einen, Erholung für die anderen – erkennt, dass sich beides verbinden lässt: ein kurzer Spaziergang und danach ein langer Brunch.

Gespräche sind kein Selbstläufer. Sie gelingen, wenn wir Haltung zeigen: zuhören, ehrlich sind und das Miteinander wichtiger nehmen als den eigenen Sieg. Wer diese Leitsätze beherzigt, erlebt, dass Gespräche nicht spalten müssen, sondern verbinden können. Und dass am Ende alle profitieren.

Irène Wüest, Eich
Lic. phil., Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin;
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?
Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.