

AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht

HARMONIE-TIPPS VON DER KOMMUNIKATIONSTRAINERIN

Was tun, wenn die Stimmung kippt?



Oft ist es ja so: Eine Gruppe von Menschen – ob Freunde oder Familie – kommt zusammen, um Zeit miteinander zu verbringen. Der erste Tag ist noch geprägt von Wiedersehensfreude, es wird gelacht und Rücksicht aufeinander genommen. Doch schon bald beginnt die Fassade zu bröckeln, es gibt die ersten Unstimmigkeiten, dann einen Streit, und ehe man sich versieht, kochen uralte Konflikte wieder hoch. Besonders häufig passiert das natürlich ausgerechnet zu Weihnachten. Doch keine Sorge, solche Reibereien sind ganz normal. „Es kommen ja unterschiedliche Menschen zusammen, die alle unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen im Gepäck haben“, sagt die Kommunikationsexpertin und zertifizierte „Safe-Conversations-Trainerin“ Andrea Sydow. Und: „Das Konfliktpotenzial ist

gerade bei einander nahestehenden Personen hoch. Sie haben schließlich eine gemeinsame Geschichte, und vielleicht hat es zwischen ihnen in der Vergangenheit schon größere Auseinandersetzungen gegeben, an die sie jetzt wieder erinnert werden. Die Frage ist dann, wie man kommuniziert.“

Im Vorfeld deeskalieren
Was man sich dabei klarmachen muss: „Sie können keine Verantwortung dafür übernehmen, wie eine andere Person sich fühlt und verhält.“ Man kann nur für sich

selbst festlegen, wie man kommunizieren möchte, um zu vermeiden, dass ein Treffen im Streit endet. Im Fall anstehender Familienfeiern fühlt man am besten schon frühzeitig in sich hinein, rät Andrea Sydow. „Wenn Sie spüren, dass Ihnen ganz anders wird, weil Sie bald zehn Leute um sich haben, machen Sie eine Liste und notieren Sie, was Sie stresst und was Ihnen helfen würde.“ Vielleicht möchten Sie gern schon vorab Freiräume einplanen. Vielleicht sind Sie aber auch die Gastgeberin und überfordert wegen der vielen kleinen

Aufgaben, die zu erledigen sind und die nicht vergessen werden dürfen.

Um Hilfe bitten

Dann kommt es darauf an, Aufgaben zu verteilen. Eine nette Idee: Schreiben Sie kleine To-dos auf Post-its und kleben Sie sie an den Kühlschrank. Dann kann sich jeder eine Aufgabe schnappen, die er gern macht, und den Zettel danach abnehmen. Sie können aber auch aktiv um Hilfe bitten. Wie Sie das am besten machen, ohne dass Konflikte entstehen, erklärt unsere Expertin auf der folgenden Seite.



ANDREA SYDOW
Expertin für Gesprächsführung und Konfliktlösung sowie Coach:
sydow-coaching.com



Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten*, aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



JETZT NEU:
Die günstige 200g
Vorteilspackung!

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021



Wie können wir Streit vermeiden? Das rät die Expertin

dass die Verbindung zu Onkel Werner nicht abreißt – und Verbindung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Wenn sie fehlt, generiert das Stress in uns. Und wenn Onkel Werner das Gefühl hat, niemand hört ihm zu, fühlt er sich unsicher und schaukelt sich womöglich immer weiter hoch. Wichtig ist aber, dass Ihre Nachfragen nicht sarkastisch wirken. Zugegeben: Diese Strategie muss man ein bisschen üben, sie ist aber sehr effektiv und hilft, Streit und Diskussionen zu vermeiden.

Vorwürfe draußen lassen

Bitten Sie immer sachlich um Hilfe. Mitschwingende Vorwürfe bewirken nämlich eine Gegenreaktion, und die angesprochene Person fühlt sich nicht wertgeschätzt und nicht zugehörig. Statt Ihr Anliegen also mit „Immer muss ich hier alles allein machen ...“ oder „Kannst du jetzt auch endlich mal ...“ einzuleiten, versuchen Sie, es ganz nüchtern zu verpacken. Etwa: „Ist es dir möglich, die Sachen einzukaufen, die noch fehlen?“ Oder: „Könntest du dich dieses Jahr bitte um den Nachttisch kümmern?“

Klarheit ist Trumpf

Die Vorstellung, dass alle tagelang aufeinanderhängen, kann schon gruselig sein. Und manchmal braucht man einfach etwas Zeit für sich oder möchte noch etwas erledigen. Trifft das zu, kündigen Sie das einfach freundlich an. Aber, ganz wichtig, ohne Erkläreritis und Rechtfertigungen! Etwa so: „Ich

wollte nur kurz Bescheid geben, dass ich am Samstag von 16 bis 18 Uhr mal das Schlafzimmer brauche.“ Oder: „So gegen 15 Uhr muss ich aus dem Haus, ich stoße danach wieder zu euch.“ Sie werden sehen: Die (anderen) Gäste finden das gut, weil sie dann besser über den Ablauf Bescheid wissen.

Auf Neugier umschalten

Der Klassiker bei jeder Familienfeier: Ein Gast, nennen wir ihn Onkel Werner, gibt eine geschmacklose Zote oder eine fragwürdige Aussage zum Besten. Natürlich haben Sie in so einem Moment das Bedürfnis, etwas zu kontern. Sie werden Onkel Werners Ansichten aber wohl so wieso nicht ändern, deshalb ist es eine viel bessere Idee, in so einem Moment von Wut auf Neugier umzustellen. Heißt konkret: Hören Sie ihm zu und stellen Sie Fragen. „Du glaubst also, wenn diese Partei gewählt wird, verbessert sich die Situation? Habe ich dich richtig verstanden?“ So schaffen Sie es,

Das Gute sehen

Als Grundsatz gilt: Wie Sie selbst kommunizieren, wird auch andere beeinflussen. Wenn also am Tisch geschimpft oder gelästert wird, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und lenken Sie den Fokus auf das Positive – weg von den Dingen, an denen man etwas auszusetzen hat, hin zu denen, die gut laufen.

Sich Gehör verschaffen

Fällt Ihnen jemand ständig ins Wort? Sagen Sie: „Mir ist wichtig zu hören, was du zu sagen hast, und ich wünsche mir, dass du mir zuhörst. Können wir ausmachen, dass wir uns abwechseln?“ So verliert Ihr Gegenüber nicht das Gesicht und fühlt sich ernst genommen.