

FAMILIEN

Konflikte in Familien verstehen

Wie Konflikte entstehen und was Veränderung möglich macht

Konflikte gehören zum Familienleben

Wo Menschen miteinander leben, entstehen Unterschiede, Missverständnisse und Spannungen. Konflikte sind deshalb kein Zeichen für eine gescheiterte Familie, sondern ein normaler Teil des Zusammenlebens.

Manche Konflikte lassen sich rasch lösen. Andere wiederholen sich über Wochen, Monate oder sogar Jahre. Gespräche drehen sich im Kreis, die gleichen Vorwürfe tauchen immer wieder auf und alle Beteiligten erleben zunehmend Frustration, Enttäuschung oder Ohnmacht.

Gerade in solchen Situationen kann es hilfreich sein, Konflikte nicht nur als einzelne Ereignisse zu betrachten, sondern die dahinterliegenden Dynamiken zu verstehen.

Wiederkehrende Streit- und Eskalationsmuster

Viele Konflikte verlaufen nach ähnlichen Mustern: Ein Kind verweigert eine Abmachung. Eltern reagieren mit Druck oder wiederholten Aufforderungen. Das Kind zieht sich zurück, diskutiert oder provoziert weiter. Die Anspannung steigt. Irgendwann verlieren einzelne Beteiligte die Geduld, werden laut oder geben entnervt nach.

Solche Abläufe wiederholen sich häufig so oft, dass sie beinahe automatisch ablaufen. Mit der Zeit entsteht der Eindruck, dass jede Person immer dieselbe Rolle übernimmt:

Typische Rollen

- die Person, die antreibt oder kontrolliert
- die Person, die sich verweigert

Weitere Rollen

- die Person, die vermittelt
- die Person, die sich zurückzieht

Je länger solche Muster bestehen, desto schwieriger wird es, neue Erfahrungen miteinander zu machen.

Ohnmacht, Wut und Rückzug

Hinter Konflikten stehen häufig Gefühle, die zunächst nicht sichtbar sind. Eltern erleben Ohnmacht, weil sie das Gefühl haben, nicht mehr durchzudringen. Kinder und Jugendliche erleben Scham, Kränkung, Unsicherheit oder das Gefühl, nicht verstanden zu werden.

Diese Gefühle zeigen sich oft indirekt:

- als Wut
- als Rückzug
- als Verweigerung
- als Provokation
- als Beschimpfung
- als Resignation

Je stärker die Belastung wird, desto grösser wird die Gefahr, dass sich alle Beteiligten zunehmend auf das Verhalten konzentrieren und den Kontakt zu den dahinterliegenden Bedürfnissen verlieren.

VERANTWORTUNG & VERÄNDERUNG

Aus festgefahrenen Dynamiken wieder in Bewegung kommen

Verantwortung im Familiensystem

Familien funktionieren als Beziehungssysteme. Veränderungen eines Familienmitglieds wirken sich oft auf alle anderen aus. Deshalb entsteht Veränderung selten dadurch, dass eine einzelne Person «repariert» wird.

Häufig wird sichtbar, wie sich die Reaktionen aller Beteiligten gegenseitig beeinflussen und dadurch bestimmte Dynamiken aufrechterhalten werden.

**Dies bedeutet nicht, dass alle gleich verantwortlich sind.
Erwachsene tragen weiterhin die Verantwortung für Führung, Schutz und Orientierung.**

Gleichzeitig können alle Familienmitglieder dazu beitragen, neue Erfahrungen miteinander zu machen.

In belastenden Situationen entsteht schnell die Frage, wer schuld ist oder wer begonnen hat. Für Veränderungen ist jedoch häufig hilfreicher zu überlegen, wer welchen Beitrag leisten kann, damit sich die Situation verbessert.

Verantwortung bedeutet nicht, Schuld auf sich zu nehmen, sondern die eigenen Handlungsmöglichkeiten wiederzuentdecken.

Wege aus festgefahrenen Dynamiken

Veränderung beginnt häufig nicht mit grossen Lösungen, sondern mit kleinen Verschiebungen. Hilfreich kann sein:

- Konflikte bewusst zu verlangsamen
- Nicht jede Provokation sofort zu beantworten
- Wieder stärker auf Beziehung und Kontakt zu achten
- Eigene Gefühle und Reaktionen besser zu verstehen
- Unterstützung von aussen anzunehmen
- Bereits gelingende Momente bewusster wahrzunehmen

Oft entsteht Bewegung genau dort, wo Menschen aufhören, sich gegenseitig verändern zu wollen, und beginnen, das eigene Handeln bewusster zu gestalten.

Erste Schritte zu mehr Klarheit und Sicherheit

Konflikte müssen nicht allein bewältigt werden. Wenn Eskalationen zunehmen oder sich das Zusammenleben zunehmend belastend anfühlt, kann es hilfreich sein, gemeinsam einen Schritt zurückzutreten und die Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Bereits das Verstehen von Zusammenhängen eröffnet oft neue Handlungsmöglichkeiten.

**Veränderung beginnt nicht immer mit einer Lösung.
Häufig beginnt sie mit einem besseren Verständnis dessen, was geschieht.**