

familienwelt

österreichs größte familienzeitschrift

# BABY

## EXPRESS

3-4/2018 €

3,50

DEUTSCHLAND € 3,50  
SCHWEIZ CHF 4,70

[www.babyexpress.at](http://www.babyexpress.at) / [www.diemucha.at](http://www.diemucha.at)



Erstausgabe Wien • Österreichische Post AG • PZ 172041103 P • Barbara Mucha Media GmbH • Cobenzlgasse 32, 1160 Wien

**SÜSSE  
SÜNDEN**

Zucker-  
Konsum und  
die Folgen

**COOLE  
TIPPS FÜR  
HITZKÖPFE:  
STREIT MUSS  
NICHT SEIN**

**ANGRIFF  
DER POLLEN**  
*Rasche Hilfe  
für Allergiker*

Hurra, der  
**FRÜHLING IST DA**



GUT GEPFLEGETE BABYHAUT

HANDY FÜR KLEINKINDER

PEINLICHE ELTERN

FAMILIEN-WANDERTAGE





# STREIT

## schnell entschärfen

Familienstreitereien, Ärger am Arbeitsplatz bis hin zu politischen Konflikten können mit einer einfachen Methode erfolgreich gemeistert werden. Die Grundlage dafür bilden emotionale Intelligenz und die Kunst des Zuhörens. Als Mitbegründer des Prison of Peace-Projekts und durch seine Arbeit mit Häftlingen in kalifornischen Hochsicherheitsgefängnissen kommt Rechtsanwalt Douglas E. Noll zu dem Schluss, dass wir statt auf die Worte auf die Gefühle der anderen hören müssen. Mit der Wahrnehmung und der Widerspiegelung der Gefühle des Gegenübers lässt sich das eigentliche Problem hinter dem Streit ergründen und eine Problemlösung herbeiführen.

### **Warum akzeptieren so viele Menschen Gewalt als Lösungsweg für Streitigkeiten?**

Menschen akzeptieren Gewalt als Lösungsweg für Streitigkeiten, weil sie oft nicht wissen, dass sie Alternativen haben. Zudem neigen Menschen, die durch ihre Erziehung und ihre Umwelt auf Gewalt programmiert sind, dazu, auf Gewalt zurückzugreifen, um Konflikte beizulegen, anstatt auf friedliche Wege. Wir sollten daran denken, dass gewalttätige Killer nicht als solche geboren werden, sondern dass sie durch äußere Umstände dazu gemacht werden.

### **Ist es nicht wahr, dass der Stärkere oder jener, der Druck ausübt, normalerweise gewinnt?**

Normalerweise nicht. Beispielsweise im Tai-Chi, der ältesten Kampfkunst, gilt: je schwächer du bist, desto stärker bist du, und je verletzlicher du bist, desto mächtiger bist du. Ein Tai-Chi-Meister kann einen stärkeren Gegner jeder Zeit durch Nachgiebigkeit und Verletzlichkeit besiegen. Das gleiche gilt für viele andere Konflikte. Natürlich kann es sein, dass man angesichts von Aggression und Gewalt zum Schutz Gegengewalt einsetzen muss. Dennoch erreichen Gewalt

und Aggressivität als offensive Strategie selten die beabsichtigten Ergebnisse.

### **Was sind die fünf Techniken für emotional intelligente Streitlösungen?**

Emotionale Intelligenz beschreibt fünf verschiedene Fähigkeiten: erstens das Bewusstsein für die eigenen emotionalen Erfahrungen, zweitens die Fähigkeit, die eigenen Gefühle anzupassen, drittens die Fähigkeit, auch entgegen der eigenen Emotionen zu handeln, viertens die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen, und fünftens die Fähigkeit, sich emphatisch auf andere einzulassen,

### **Was sind die wichtigsten Fähigkeiten zur Deeskalation?**

Die grundsätzliche Fähigkeit, die ich unterrichte, besteht aus drei Schritten: Ignorieren Sie die Worte des anderen, versuchen Sie seine Gefühle einzuschätzen und reflektieren Sie seine Emotionen mit einfachen Du-Aussagen, wie „Du fühlst dich nicht verstanden“. Wenn diese 3-Schritte-Methode richtig eingesetzt wird, kann sie eine verärgerte Person in 45 bis 90 Sekunden beruhigen.

**„Menschen akzeptieren Gewalt als Lösungsweg für Streitigkeiten, weil sie oft nicht wissen, dass sie Alternativen haben.“**

## STREIT schnell entschärfen

**Gibt es verschiedene Methoden der Deeskalation? Beispielsweise im Hinblick auf unempfindliche Jugendliche oder Ehepartner, die vor einer Scheidung stehen?**

Nein. Die Grundfertigkeit zur Streitschlichtung funktioniert sowohl bei unempfindlichen Jugendlichen, bei wütenden Ex-Ehepartnern oder bei anderweitig verärgerten, aufgeregten Personen. Das menschliche Gehirn ist fest programmiert, wie es Informationen empfängt, und entsprechend gibt es ebenfalls allgemein-gültige Möglichkeiten, wie unser emotionales Zentrum beruhigt werden kann.

**Wenn wir streiten, geben wir gerne dem anderen die Schuld. Warum?**

Dies hat dem Selbstwertgefühl und dem Wahren des Gesichts zu tun. Wir sind darauf konditioniert, für unsere Fehler keine Verantwortung zu übernehmen. Wir fühlen Scham und Schuld für unsere eigenen Fehler, was oft schmerzhaft genug ist. Folglich neigen wir dazu, Verantwortung anderen in die Schuhe zu schieben. Persönliche Verantwortung für die eigenen Fehler anzuerkennen, erfordert ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz und einem starken Selbstwertgefühl.

**Gibt es so etwas wie einen guten Streit oder ist Streit per se negativ?**

Ich glaube nicht, dass Streit je gut sein kann. Alle empirischen Beweise zeigen, dass Streiten und Konflikte schlecht für die Gesundheit sind. Studien in den USA und in Dänemark haben belegt, dass Streit in Familien zu frühem Tod durch eine Vielzahl an Krankheiten und Süchten führen kann.

**Der eine ist ruhig, der andere hitzig. Wie kann man gegen seine Natur ankommen?**

Persönlichkeit ist nur teilweise genetisch bedingt und meist durch unsere Umwelt mitbestimmt. Das heißt, unsere Persönlichkeiten werden durch unser frühes Lernumfeld als Säuglinge und Kleinkinder in uns programmiert. Wir mögen auf bestimmte Charaktereigenschaften prädisponiert sein, jedoch werden diese Eigenschaften vielmehr durch unsere Umwelt aktiviert oder gehemmt. Die gute Nachricht ist, dass jene, die sich ändern möchten, ihren Verstand



**„Meinungsverschiedenheiten sollten immer zivilisiert ablaufen und es gibt keine Entschuldigung für Unhöflichkeit, Respektlosigkeit oder Grobheit.“**

umprogrammieren können. Für manche ist dieser Prozess einfach, für andere dagegen sehr schmerzhaft und schwierig.

**Muss ein Streit immer zivilisiert sein. Kann ein richtiger emotionaler Ausbruch nicht auch einen reinigenden Effekt haben?**

Meinungsverschiedenheiten sollten immer zivilisiert ablaufen und es gibt keine Entschuldigung für Unhöflichkeit, Respektlosigkeit oder Grobheit. Es ist ein großer Mythos, dass ein echter emotionaler Ausbruch kathartisch oder reinigend sei. Dies basiert auf in Verruf gebrachten Ideen Freuds, die ihre Gültigkeit schon vor einigen Jahrzehnten eingebüßt haben. Nichtsdestotrotz gilt in der Laienpsychologie weiterhin, dass seinem Ärger Luft zu machen der richtige Weg ist, mit Gefühlen umzugehen. Die empirische Beweisführung zeigt aber das Gegenteil. Der effektivste Weg, um mit starken Emotionen fertig zu werden, ist, diese zu reflektieren.

**Kleinere Kinder haben manchmal Phasen, in denen sie absolut trotzig sind. Wenn gutes Zureden nicht hilft, was soll man dann machen?**

Ich unterrichte, dass man zuerst für die Deeskalation der Emotionen des Kindes sorgen sollte, danach kann man das Problem lösen. Falls man versucht, die Probleme vor der Deeskalation zu lösen, wird das Kind nicht in der Lage sein, zuzuhören, und wird mit seinem Trotzanfall weitermachen. Falls die Deeskalation bei dem Kind gelingt, hat man eine viel bessere Chance, eine dauerhafte Lehre zu erteilen.

**Ist es schwieriger Konflikte zwischen Gruppen mit absolut konträren Meinungen zu lösen, z.B. zwischen Rauchern und Nichtrauchern?**

Gruppenkonflikte stellen eine große Herausforderung dar und brauchen mehr Zeit, um gelöst zu werden. Zwischen Gruppen mit unterschiedlichen Werten und Überzeugungen ist die einzig mögliche Lösung, zu verstehen und anzuerkennen, dass die Vorstellungen anderer verschieden sind. Es gibt viele wirkungsvolle Methoden, die Gruppen mit unterschiedlichen Überzeugungen zusammenbringen und ihnen helfen, zueinanderzufinden.

**Wie sieht es bei Ärger mit Arbeitskollegen aus? Zum Beispiel bei Mobbing.**

**Ist es möglich einen Streit zu entkräften, selbst wenn eine Partei dies absolut nicht will?**

Ja, es ist definitiv möglich einen Streit zu deeskalieren, selbst wenn eine Partei nicht lockerlassen will. Wenn Menschen einmal deeskaliert wurden, neigen sie dazu, sich zu beruhigen, und machen somit Problemlösungen möglich. Folglich löst sich damit ihr Verlangen in Luft auf, mit dem Streit fortzufahren.



### BUCH-TIPP:

Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen. Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft auflösen. Scorpio Verlag