

25.09.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Burkhard von Dörnberg,

Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Marburg

Konfliktmanagement

Wir spielen Basketball – meine drei Jungs und ich. Zwei gegen zwei. Da gehen schon mal die Emotionen hoch.

„Das war niemals ein Foul!“ meckert einer - „War es doch!“ entgegnet der andere wütend! Dazu kommt der Frust – verlieren scheint innerhalb der Familie noch schlimmer als ohnehin schon.

Der Streit eskaliert

„Ich denke nicht, dass das Foul war“, sage ich. Und „jetzt vertrag euch halt wieder und wir spielen weiter.“ Aber ich merke: Dieser Rat beschwichtigt niemanden.

„Das war aber Foul und ich habe keinen Bock immer nachzugeben.“ hakt Sohn Nummer zwei nach. Der Streit eskaliert. Bis der Älteste wutschnaubend davon stapft und nur noch wütend brüllt „Ihr seid so sch....“.

Jetzt ist väterliches Konfliktmanagement gefragt. Gar nicht so einfach, wenn man selbst Teil der Diskussion ist. Und sich ärgert, weil das schöne gemeinsame Spiel zerstört ist. Also wirklich. Muss das denn immer sein? Und ich merke, wie ich anfangs selbst sauer zu werden.

Ein hilfreicher Hinweis

Was hilft?

Mir ein biblischer Hinweis aus dem Neuen Testament. Da heißt es: „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“ (Eph. 4,26)

Also: Sagt oder macht nichts aus dem Zorn heraus, was ihr später bereut.

Vielleicht ganz gut, dass der Große erst einmal weggegangen ist. Sonst wäre der Streit auf dem Basketballfeld noch weiter eskaliert. Erst einmal die Gemüter abkühlen lassen.

Den Konflikt zügig bearbeiten

Und dann den Konflikt zügig bearbeiten, die Sonne nicht untergehen lassen über den Zorn.

Ich gebe mir einen Ruck: Wir sollten wohl besser miteinander reden. Nüchtern betrachtet: Ganz schuldlos ist ja keiner von uns. Ich mit meinem Ehrgeiz auch nicht. Dieses Eingeständnis ist vielleicht ein guter Ausgangspunkt, damit wir uns wieder an einen Tisch setzen können, bevor die Sonne untergegangen ist. Und damit wir in Zukunft wieder gut miteinander spielen.