

NaWoDo-Leitfaden: Umgang mit Konflikten in der Hausgemeinschaft

Konflikte sind menschlich, da macht NaWoDo keine Ausnahme. Wir haben uns bei konkreten Anlässen schon früh mit dem Thema beschäftigt und immer wieder Ideen entwickelt, wie wir mit Konflikten umgehen wollen. Inzwischen sind daraus Anregungen entstanden, die wir in dem folgenden Leitfaden zusammengefasst haben. Dieser ist kein statisches Dokument, sondern wird sicher auch in Zukunft weiter entwickelt und ergänzt.

Es kommt immer wieder vor, dass man sich über etwas oder über das, was jemand gesagt oder getan hat, ärgert. Vielleicht ist man nur irritiert, vielleicht ist man aber sogar frustriert oder enttäuscht. Der erste Schritt ist der Umgang mit den eigenen negativen Gefühlen.

Hier unsere Empfehlungen dazu:

1. Ich rede mit jemandem, der selbst nicht direkt betroffen ist und den ich fragen kann über meine Situation. Wie ist seine Einschätzung der Geschichte? Ist mein Ärger nachvollziehbar, begründet, gerechtfertigt?
1. Ich schlafe eine Nacht, bevor ich reagiere!
2. Wenn mein Ärger noch unverändert besteht, nehme ich Kontakt zu demjenigen auf, der den Anlass für meinen Ärger geboten hat.

Eine Situation klärt man am besten im **persönlichen Gespräch**. Daher unsere Empfehlung:

Ich verabrede ein persönliches Gespräch mit dem/der Konfliktpartner*in. Ist ein persönliches Gespräch nicht möglich, rufe ich an oder schreibe (notfalls) eine e-Mail – aber nur (!) meiner Konfliktpartner*in. Wichtig ist, das Problem zunächst "unter vier Augen" zu klären.

Das Gespräch, das Telefonat oder die E-Mail baue ich so auf:

1. Ich beschreibe – möglichst sachlich – was passiert ist.
2. Ich beschreibe, was ich empfinde.
(z.B. Ärger, Frust, Irritation, Enttäuschung...)
3. Ich erkläre, warum mir das Passierte so am Herzen liegt
(z.B. weil ich gerne gefragt werden möchte / weil mir die Gemeinschaft wichtig ist / weil ich respektiert werden möchte...)
4. Ich sage – möglichst konkret – was ich mir vom anderen wünsche
(z.B. dass sie mir etwas erklärt / dass er mir sagt, was ihm wichtig ist / dass sie etwas Konkretes unternimmt...)

Nicht jedem fällt es leicht, andere Menschen direkt anzusprechen, vor allem, wenn es um ein schwieriges Thema geht.

Daher unser Angebot: Wenn ich Schwierigkeiten damit habe, jemanden anzusprechen, kann ich eine Person meines Vertrauens bitten, gemeinsam das Vorgehen zu überlegen und mich evtl. beim Ansprechen zu begleiten.

Für Konflikte, die sich im persönlichen Gespräch nicht klären lassen, haben sich einige NaWoDo's bereit erklärt, als **Konfliktlotsen** angefragt zu werden. Die Entscheidung der Konfliktlotsen einen Konflikt zu begleiten basiert zu jeder Zeit auf Freiwilligkeit. Die Konfliktlotsen unterstützen sich gegenseitig, sprechen aber nicht ohne „Freigabe“ der Betroffenen über Details der Konfliktfälle. Neben den benannten Konfliktlotsen kann auch jede*r andere NaWoDo als Konfliktlotse angefragt werden.

Vor dem Hinzuziehen eines Konfliktlotsen teile ich der anderen Partei zuerst mit, dass aus meiner Sicht ein Konflikt zwischen uns besteht. Danach sprechen wir den/die Lotsen an, die wir uns beide gut vorstellen können.

Manchmal erfahren Nachbarn von einem Konflikt und stellen fest, dass sich die Beteiligten schwer tun, ihn anzusprechen. Unsere Idee für diesen Fall: Wenn NaWoDos von einem offenen Konflikt erfahren, der noch nicht „in Bearbeitung“ ist, können sie den betroffenen Beteiligten vorschlagen, dass sie einen Konfliktlotsen ansprechen, der das Gespräch moderiert. Dafür sollten sie sich zunächst erkundigen, ob schon Klärungen im Gange und ob „Einmischungen“ überhaupt erwünscht sind.

Empfehlung für die Konfliktlotsen: Wird ein Konfliktlotse angesprochen, fragt dieser erst einmal zurück, ob die andere Partei informiert ist und ob sie an einer Klärung interessiert ist. Es kann sehr hilfreich sein, einen Konflikt zu zweit zu begleiten.