

# Umgang mit Familienfeindschaften - und wie man sie beenden kann

Streitigkeiten, Konflikte und Probleme gehören zu fast jedem Leben dazu und sind in gewissem Umfang auch ganz natürlich und normal. Und je näher sich die Menschen sind oder einmal waren, je mehr Gefühle, Stolz und Ehre berührt sind, desto schlimmer und unversöhnlicher kann eine unheilvolle Entwicklung, die quasi nur noch ihren eigenen Gesetzen gehorcht, in Gang gesetzt werden. Ein Wort ergibt das andere, eine Tat die andere. Aktion und Reaktion schaukeln sich wechselseitig unheilvoll in eine unaufhaltsame und nicht enden wollende Streit- und Konfliktspirale.

***Wer hat angefangen?***

***Wer hat schuld?***

***Wer hat wann dieses oder jenes gemacht?***

Diese Fragen führen zu *nichts*, sie halten das Feuer nur am lodern. Wahrscheinlich hat jeder Fehler gemacht. Meist ist es so, daß bei Trennungs-, Scheidungs- und Familienkonflikten je ¼ bei den beiden Parteien, ¼ an der Situation und an den Umständen liegt und ¼ schlicht Schicksal und Unglück sind, für das niemand etwas kann.

Nachdem eine Zeitlang „Krieg“ herrschte, stellt sich die Frage: wie geht es weiter? Wie kann und wie soll es weitergehen?

## I. Phase der Befriedung

- 1. Ziel: „Waffenstillstand“:** Die „Waffen“ müssen ruhen
- 2. Ziel: „Amnestie“<sup>1</sup>:** Hat längere Zeit „Krieg“ geherrscht, ist wahrscheinlich auf beiden Seiten einiges Unrecht geschehen, viele Wunden und Schmerzen wurden wechselseitig zugefügt. Es ist daher nicht sinnvoll, nach einem oder dem Schuldigen zu suchen. *Amnestie* bedeutet, daß nicht mehr nach Schuld gesucht und Strafe verlangt wird. Eine Amnestie macht den Blick frei zur Gestaltung der Zukunft. Wir müssen nicht mehr rechten und streiten, wer, wann, was, wie, wem unter welchen Umständen angetan hat, sondern wir können uns darauf konzentrieren:
- 3. Ziel: Bewußt langsam und vorsichtig miteinander umgehen.** Was sind die Empfindlichkeiten meines Gegenübers? Wie kann ich meine Sachen so vorsichtig vorbringen, daß sich der andere nicht gleich angegriffen oder verletzt fühlt?
- 4. Ziel: Hilfe annehmen und akzeptieren** . Bewußt langsam und vorsichtig miteinander umgehen kann sehr, sehr schwer sein. In vielen familiären Konflikten ist es kaum möglich, wenn nicht eine kundige und neutrale ModeratorIn mithilft.
- 5. Ziel: Auf zukünftige Problemlösungen konzentrieren.** Was geschehen ist, ist vorbei. Es bringt nichts, immer wieder die *alten* Geschichten aufzurühren. Nützlich und hilfreich sind hingegen die Einstellung und Frage: Was können wir hier und jetzt, heute für morgen und übermorgen tun, damit es wieder langsam und behutsam, aber sicher vorwärts geht?

---

<sup>1</sup> Wörtlich: Vergessen. Haben viele Menschen gegen viele Gebote und Verbote verstoßen, etwa in politischen Umbruch- oder in Kriegszeiten, kann eine allgemeine Amnestie wieder zum Rechtsfrieden durch Neuanfang beitragen.