

Bezirke

Steyr

Generalversammlung des Maschinenrings Steyr-Nord: 16. März, 19.30 Uhr im Gh Bruckner in Losensteinleiten. Referent: Andreas Walter MAS, Gesundheitsförderer der SVB spricht über „Entspannt durch's Leben – oder Stress?“

Wels-Land



Die traditionelle Mostkost der Bauernschaft Pennewang findet

am 13. März in der Gemeindehalle, ab 10 Uhr, statt. Um 14 Uhr findet die Prämierung der Möste statt. Fürs leibliche Wohl ist gesorgt: Neben den Mostköstlichkeiten und verschiedensten Schnäpsern wird heuer auch ein Mostklopper angeboten.

Linz/Urfahr

Als Besuchermagnet erweist sich der Nachwuchs im Linzer Tiergarten: Die junge Walliser Schwarzhalsziege begeistert Jung und Alt. Walliser Schwarzhalsziegen stammen aus der Schweiz und gehören zu den bedrohten Haustierrassen. Sie werden heute nur selten gehalten oder gezüchtet. In OÖ gibt es keine Zucht,



beliebt sind sie dennoch – vor allem wegen ihrer Schönheit.

Wie du mir, so ich dir

Unterschiede zwischen den Menschen machen das Leben interessant und bringen vieles in Bewegung, sie sind aber auch Quelle von Konflikten. Auseinandersetzung mit der Sichtweise des anderen kann uns weiterbringen. Geht man der Konfrontation aus dem Weg, gibt es oft Missverständnisse.

MAG. GERTRAUD HINTERSEER

Familie R. lebt seit Jahren in einer Situation, in der das Gespräch zwischen Jung und Alt kaum mehr stattfindet, man redet lieber mit Nachbarn und Bekannten. Was die Eltern denken und tun, erfahren die Tochter und ihr Mann von Freunden aus dem Ort. Und die Eltern wiederum haben von den Nachbarn gehört, was die Jungen so herumerzählen. Beide Seiten sind immer wieder enttäuscht voneinander und verstehen nicht, wieso man nicht gleich direkt miteinander reden kann. Und alle sind sich in einem Punkt einig: Schuld sind die anderen, denn die haben angefangen.

Teufelskreis

Wo unterschiedliche Sichtweisen nicht ausgedrückt und offen verhandelt werden, entsteht leicht ein Teufelskreis: Jeder fühlt sich nur als Reagierender auf das Verhalten des anderen. In einem bekannten Beispiel zeigte der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick die Dynamik eines Ehepaares auf: Sie beklagt sich da-



In Konfliktsituationen kann es helfen, seine Wünsche an den anderen zu formulieren – und nicht ständig Vorwürfe zu machen. HINTERSEER

rüber, dass er nicht mit ihr redet und keine Zeit für sie hat. Er wiederum fühlt sich kritisiert, zieht sich zurück und schweigt. So entsteht ein Hin und Her zwischen Verteidigung und Vorwürfen. Er sagt: „Ich zieh mich zurück, weil Du nur rumnörgelst“ und sie sagt: „Ich nörgle doch nur, weil Du Dich zurückziehst und mich nicht ernst nimmst“. So entsteht ein Kreislauf ohne Hoffnung auf ein Ende.

Aus der Konfliktsituation herauskommen

Eine Hilfe beim Unterbrechen dieser Konfliktodynamiken bietet die Mediation. Familie R. konnte in den Mediationsgesprächen ein Konfliktmuster erkennen: Die junge Familie hatte vor Jahren begonnen, sich mehr zurückzuziehen, weil die unterschiedlichen Sichtweisen und Gewohnheiten zwischen ihnen und den Eltern immer wieder zu Streit geführt hatten. Die Eltern konnten diesen Rückzug nicht verstehen, fühlten sich

abgelehnt und missverstanden und versuchten noch deutlicher zu sein in einigen Kritikpunkten – was noch mehr Rückzug zur Folge hatte. Nach dem Motto „wie du mir, so ich dir“ zogen sich dann auch die Eltern zurück.

Gemeinsam wurden nun Wege erarbeitet, wie künftig besser miteinander umzugehen sei, worüber gesprochen werden muss und welche Bereiche als Privatzone respektiert werden müssen.

Bei diesen Gesprächen half die einfache aber wirkungsvolle „VW-Regel“: Sie besagt, dass man Vorwürfe in Wünsche umformulieren soll. Also vom V wie Vorwurf zum W wie Wunsch. Anstatt: „Ständig nörgelst Du an mir herum“ könnte der Wunsch lauten: „Ich wünsche mir, dass Du mir weiterhin offen Deine Meinung sagst, dass Du mir aber auch sagst, was Dir gefällt an mir und dass Du Dich auch interessierst für meine Sichtweise und mich danach fragst!“

Netzwerk Mediation

im landwirtschaftlichen Bereich

Förderung neu: „Lebensqualität am Bauernhof“

Mediation zwischen Generationen, bei Hofübergaben und Nachbarschaftskonflikten. Telefonische Erstberatung und Information: Mag. Gertraud Hinterseer © 0676/925 8095, www.hofkonflikt.at