Checkliste

Streitkultur

Netzwerk Nachbarschaft

Viele Missverständnisse und Probleme in Nachbarschaften entstehen durch mangelnde Kommunikation. Hier finden Sie Rat, wie Sie gegenseitiges Verständnis aufbauen und mit Meinungsverschiedenheiten unter Nachbarn am besten umgehen. Das gemeinsame Ziel: ein friedliches und konstruktives Miteinander in der Nachbarschaft.

1. Konflikten frühzeitig vorbauen

- ☐ Durch einen freundlichen Umgangston und regelmäßige Kontakte zu Ihren Nachbarn schaffen Sie von vornherein eine gute Vertrauens- und Gesprächsbasis, auch für den möglichen Konfliktfall.
- ☐ Indem Sie frühzeitig auf eine Konfliktsituation hinweisen, vermeiden Sie, dass sich Ärger aufbauen kann. Kündigen Sie etwa an, dass Sie ein Fest feiern wollen und bitten Sie um Verständnis dafür, dass es etwas lauter werden kann. Ein kleiner Aushang im Flur schafft Verständnis.
- ☐ Bitten Sie Ihre Nachbarn sich zu melden, falls sie etwas an Ihrem Verhalten stört.
- ☐ Fallen Sie mit Ihrem Anliegen nicht gleich mit der Tür ins Haus und vermeiden Sie, dass sich Ihr Nachbar überrumpelt fühlt. Fragen Sie lieber vorher nach, wann Ihr Nachbar Zeit für ein Gespräch hat.
- ☐ Schaffen Sie eine gute Gesprächssituation. Zwischen Tür und Angel lassen sich nicht alle Konflikte lösen. Da kann es besser sein, sich auf einen Kaffee zu treffen und das Problem gemeinsam in ruhiger Atmosphäre zu beraten.

2. Konflikte freundlich ansprechen

- ☐ Bei größeren Konflikten sollten Sie sich vorab eine kleine „Checkliste“ anlegen: Wie genau lautet mein Anliegen? Welche Lösung wünsche ich mir? Welche Interessen könnte mein Nachbar an einer Lösung haben? Wie kann ein für beide Seiten guter Kompromiss aussehen? So schaffen Sie Klarheit für Ihr Ziel und haben eine Richtschnur für Ihr Gespräch.
- ☐ Verzichten Sie grundsätzlich auf Übertreibungen oder Verallgemeinerungen. Sie wollen Ihren Nachbarn nicht persönlich attackieren oder verletzen. Sprechen Sie daher konkret an, was sie am Verhalten Ihres Nachbarn stört.

Netzwerk Nachbarschaft

- ☐ Reden Sie stets in der Ich-Form und beschreiben Sie im freundlichen Ton, was das Verhalten des Nachbarn bei Ihnen auslöst.
- ☐ Machen Sie Ihren Nachbarn nicht „zur Schnecke“, unterlassen Sie Schuldzuweisungen, sondern signalisieren Sie Ihr Interesse an einer beiderseitig guten, konstruktiven Lösung.
- ☐ Vermeiden Sie Sätze wie „Sie sind immer zu laut!“. Sagen sie besser „In den letzten Wochen fühlte ich mich wiederholt durch laute Musik aus Ihrer Wohnung gestört.“
- ☐ Schildern Sie, was das kritisierte Verhalten für Sie bedeutet. Zum Beispiel: „Ich gehe um 22 Uhr schlafen, weil ich morgens sehr früh raus muss. Die laute Musik stört mich beim Einschlafen.“ Äußern Sie, wo es möglich ist, Verständnis für die Position des anderen: „Ich verstehe, dass Sie gerne Musik hören. Ich bitte Sie nur darum, dass Sie die Lautstärke etwas drosseln.“
- ☐ Formulieren Sie konkrete Wünsche, die erfüllbar sind. Beispielsweise: „Ich wünsche mir, dass Sie nach 22 Uhr die Musik leiser drehen.“
- ☐ Trennen Sie Person und Sache voneinander. Damit vermeiden Sie, dass sich Ihr Gegenüber persönlich angegriffen fühlt und in eine Abwehrhaltung geht.
- ☐ Laden Sie Ihren Nachbarn zu sich ein, um sich selber ein Bild von der störenden Wirkung etwa der zu lauten Musik zu machen. Gehen Sie davon aus: Ihr Nachbar will Sie nicht absichtlich ärgern, es fehlt ihm nur die Kenntnis des Problems.

3. Dem anderen zuhören

- ☐ Indem Sie Ihrem Gegenüber aufmerksam zuhören, können Sie dessen Sichtweise besser nachvollziehen. Lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden, unterbrechen Sie nicht. Schlagen Sie Brücken. So bauen Sie einem unguten „Schlagabtausch“ vor.
- ☐ Dabei empfehlen Experten das Zuhören nach der 70-20-10 Regel: 70 Prozent der Zeit zuhören, ohne zu unterbrechen; 20 Prozent der Zeit dem Partner auf verbale und nonverbale Art zeigen, dass die Botschaft verstanden wurde; 10 Prozent nutzen, um das Gespräch aktiv voranzubringen.
- ☐ Vergewissern Sie sich, dass Sie verstanden haben, was Ihr Gegenüber will. Zum

Netzwerk Nachbarschaft

Beispiel durch das Feedback. „Habe ich Sie richtig verstanden, dass Sie…“

4. Gemeinsam Lösungen finden

- ☐ Sie haben Ihren Wunsch ruhig vorgetragen und Ihrem Nachbarn die Möglichkeit gegeben, seine Meinung sachlich darzulegen? Dann fassen Sie am Ende des Gesprächs die Ergebnisse und die Schritte noch einmal zusammen, auf die Sie sich einigen konnten.
- ☐ Nicht immer lassen sich Probleme gleich beim ersten Gespräch lösen. Für diesen Fall einigen Sie sich am besten auf einen weiteren Gesprächstermin. Sie und Ihr Nachbar können sich so noch etwas Zeit einräumen, um in Ruhe mögliche neue, alternative Lösungen zu entwickeln.
- ☐ Sollte Ihr Gesprächsangebot nicht angenommen werden, können Sie empfehlen, einen neutralen Vermittler bzw. Mediator hinzuzuziehen. Diese Lösung funktioniert aber nur, wenn beide Seiten es wollen.

Haben Sie weitere Tipps für den Umgang mit Konflikten in der Nachbarschaft?
Dann schreiben Sie uns. Wir sind gespannt, von Ihnen zu hören.

Auf www.netzwerk-nachbarschaft.net finden Sie
weitere Informationen und Rageber rund um das Thema
Selbsthilfe in der **Nachbarschaft**,
sowie Kontakte zu bundesweit erfolgreichen
Nachbarschaftsinitiativen.