

Konflikte sind kein Luxusproblem

Sie entzweien menschliche Beziehungen



Umbruchzeiten ... Zukunftsängste ... Veränderung ... Unsicherheit ... Digitalisierung? Fühlen Sie sich manchmal von Schlagworten erschlagen? Sie sind ja nicht wegzudiskutieren, doch was bedeuten sie für den Alltag? Augen zu und durch, oder einmal innehalten und nachdenken? „Woher die Zeit nehmen?“, das fragen sich mittlerweile die meisten. Kein Wunder, dass zwischenmenschliche Konflikte Hochkonjunktur haben und viele Beziehungen zerbrechen.

*Jeder ungelöste Konflikt hat eine entzweierende Macht:
Entweder er trennt uns von uns selbst oder von unseren Mitmenschen.*

Ein Konflikt ist kein Luxusproblem

Warum erscheint es uns zuweilen rätselhaft, dass wir ausgerechnet mit den Menschen in teilweise heillose Konflikte zu geraten, die uns wichtig und wertvoll sind? Nun, Konflikte sind kein Naturereignis. Werden sie aber lange Zeit unter den Teppich gekehrt und verdrängt, können sie schon aus nichtigem Anlass wieder aufbrechen und zu einer Welle werden, die vieles mit in den Abgrund reißt. Dann wären sie in der Tat ein Naturereignis; allerdings eins das wir in Hand hätten. Damit Sie das nächste Mal weniger von der Heftigkeit eines aufbrechenden Konflikt überrascht werden und sich besser schützen können, sollten Sie mehr darüber wissen.

Die Konflikthanfälligkeit einer Beziehung steigt mit dem Grad der emotionalen Abhängigkeit.

Konflikte haben mit ineinander verstrickten Emotionen zu tun. Man könnte auch sagen, es gibt offene Rechnungen. Ganz gleich, ob am Arbeitsplatz oder in der Familie. Besteht beispielsweise eine gegenseitige Abhängigkeit, betrifft uns das was andere tun oder lassen, unmittelbar. Auch verleugnete Bedürfnisse sind ein unterschätzter Konfliktherd, der dazu führen kann, sich ausgenutzt oder übersehen zu fühlen. Solange wir jedoch überzeugt sind,

dass es sind die anderen sind, die uns an der Erfüllung unserer Bedürfnisse hindern, sind wir in deren Händen – und der nächste Konflikt ist bereits vorprogrammiert.

Wo ist der Ausweg? „Das langfristig Notwendige im Blick haben.“ (Helmut Schmidt)

Kurz gesagt, *miteinander zu kooperieren, anstatt zu konkurrieren*. Warum? Um die Jahrhundertwende fiel mir ein eher unscheinbares Buch mit nur 132 Seiten von Gerald Hüther, mittlerweile ein gefragter Gehirnforscher, in die Hand: *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Die Hauptbotschaft lag in der Erkenntnis, dass unser Gehirn ein Beziehungs- und kein Denkorgan ist. Diese „Bedienungsanleitung“ verändert eigentlich alles, denn der Blick ins Gehirn zeigt mehr: Konsequenter weiter gedacht, gelingt uns Großes nur, wenn wir miteinander kooperieren.

Es gibt allerdings einige Hürden auf dem „Weg ins Paradies“ – Unaufgelöste Konflikte. Sie geben niemals Ruhe. Das können wir weltweit auf den politischen Bühnen genauso beobachten, wie in Familien und am Arbeitsplatz. Überall fliegen sie einem um die Ohren, wenn um Vorherrschaft und Macht gekämpft wird. Die beste Maßnahme, inneren und äußeren Frieden zu erhalten ist, *Konflikte aufzulösen, sobald sie auftreten*.

Die meisten Menschen wünschen sich harmonische Beziehungen

Sie sind auch bereit, sehr viel dafür zu tun, damit es so bleibt. Wir brauchen einander, nicht nur um zu überleben, sondern auch um glücklich, zufrieden und erfüllt zu sein. Warum geht es dann trotzdem oft schief? Ganz einfach, wir sind nicht ehrlich.

Wenn wir wichtige Bedürfnisse verleugnen, nur um anderen zu gefallen, machen wir uns etwas vor. Das funktioniert nicht. Verdrängen wir wichtige Gefühle, um zu verhindern unangenehm aufzufallen, machen wir anderen etwas vor. Wir verlieren unsere Spontaneität. Wenn wir vergessen liebevoll zu sein, selbst dann, wenn es um die uns liebsten Menschen geht, werden wir einsam.

In derartigen Situationen ist ein Konfliktparadox zu beobachten: Anstatt einen Konflikt direkt anzusprechen, wird in einer unterbewussten Gemengelage aus verleugneten Ängsten und diffusen Widerständen so getan, als gäbe es ihn nicht. Werden Konflikte systematisch verdrängt, führen sie aus dem Unterbewusstsein heraus ein unberechenbares Eigenleben. Bei passender Gelegenheit tauchen sie, wie oben schon erwähnt, unvermittelt wieder auf.

Die gute Nachricht – Konflikte sind keine finalen Sackgassen

Die Lösung liegt in einer Kehrtwende. Jeder Konflikt ist, bedingt durch unverarbeitete Erfahrungen, dynamisch aufgeladen. Auch verdrängte Gefühle mischen sich plötzlich mit ein. Nahe liegend wäre es, auf weiteren Schlagabtausch zu verzichten, um gar nicht erst in die Sackgasse von Opferhaltung und Rechthaberei zu geraten. Die Kunst ist handlungs- und denkfähig zu bleiben und sich auch mitten in einer hitzigen Situation „runter dimmen“ zu können.

Hier sind drei Vorschläge für mehr Gelassenheit, die Sie sofort umsetzen können:

1. Machen Sie bewusste, tiefe Atemzüge durch die Nase. Bis in die Lungenspitzen hinein. Ihr Gehirn bekommt wieder Sauerstoff.
2. Wenn Sie immer noch aufgebracht sind, gehen Sie für einen Augenblick aus dem Raum. Bewegung baut Stress ab.
3. Vertagen Sie das Gespräch, bevor Sie Porzellan zerschlagen.

Konflikte haben keine Kündigungsfrist – Sie müssen aufgelöst werden

Fragen sind immer ein guter Einstieg. Unser Gehirn will wissen, worum es uns geht und was zu tun ist: „Warum habe ich z. B. Angst vor Veränderungen? Was befürchte ich, wenn sich die äußeren Entwicklungen überschlagen? Was will ich lieber, als mich mit meinem Partner zu streiten? Vor allem – Wie und wo finde ich die richtige Lösung?“

Die traurige Wirklichkeit ist, dass Konflikte von den meisten Menschen nur oberflächlich bewältigt werden. Auch der Versuch, sich mit ihnen zu arrangieren, ohne die Ursache zu hinterfragen, ist im Prinzip sinnlos. Erst der nächste Schritt bringt uns ans Ziel: Konflikte müssen an der Wurzel gepackt und an der Ursache aufgelöst werden. Sonst enden sie im "Point of no Return": Sie werden weiterhin das Gute wollen und gleichzeitig den Konflikt immer wieder aufwärmen.

Erste Hilfe zur Selbsthilfe

Erstens: Machen Sie eine mentale Energiewende. Wenn Ihnen die folgenden mentalen Muster bekannt vorkommen, schlummert in Ihnen ein erhebliches Konfliktpotenzial.

1. Ich beharre auf meinen Forderungen, weil ich glaube, im Recht zu sein.
2. Ich erkläre meinen Verhandlungspartner zum Gegner und spiele mit Drohungen, Liebesentzug, Wutausbrüchen.
3. Ich bringe gezielt Konsequenzen ins Spiel.
4. Worst Case: Offener Machtkampf mit der Lust, dem Partner zu schaden.
5. Chronifizierung: Der Konflikt wird zum Lebensmittelpunkt, eine Lösung ist nicht mehr gewünscht.

Zweitens: Nehmen Sie eine wohlwollenden Fragehaltung ein. Damit zeigen Sie echtes Interesse und signalisieren, mehr erfahren und an einem guten Ergebnis mitarbeiten zu wollen. Gleichzeitig öffnen Sie sich für neue Überlegungen und halten das Gespräch lebendig.

Drittens: Das Prinzip der 5 Fragen – Die Formel für dauerhafte Konfliktauflösung

Diese 5 universellen Fragen helfen Ihnen, strukturiert und folgerichtig unterbewusste Blockaden aufzulösen. Fragen sie erstens danach, welche alten Erfahrungen Sie einengen und immer wieder für Streit sorgen. Dann fragen Sie zweitens nach verdrängten Gefühlen, die in

bestimmten Situationen regelmäßig hoch kommen. Sie verhindern damit, dass sich Konflikte aufschaukeln oder gar eine zerstörerische Kraft entwickeln. Fragen Sie nun drittens danach, was Sie anders machen wollen. Das braucht vielleicht etwas Mut und noch mehr Fantasie, funktioniert aber bestens. Die vierte Frage erinnert Sie daran, dass Sie nicht allein sind auf der Welt. Überlegen Sie einmal, wer Ihre Verbündeten und Unterstützer sein könnten und wenden sich an sie. Die fünfte Frage stellt den Konflikt in einen größeren Sinn-Zusammenhang – Damit bewegen Sie sich raus aus dem Klein-Klein. Mit der übergeordneten Frage, worum es bei diesem Konflikt wirklich geht, öffnen Sie den Horizont zu den Herzensbedürfnissen. Zu Ihren eigenen und denen ihrer Konfliktpartner. Dann haben Sie beide plötzlich das gleiche Ziel – Den Konflikt dauerhaft aufzulösen.

"Wir können die Welt verändern, indem wir die Menschen verändern, oder besser noch: indem wir den Menschen die Werkzeuge geben, sich selbst zu verändern."

Dr. Serge Kahili King, Healing for the Millions

Wovon ich ausgehe: Wir sind nicht allein - und gewinnen auch nicht allein



Von Natur aus sind wir Menschen gleichwertig und mit einem freien Willen ausgestattet. Uns alle verbindet ein elementares Grundbedürfnis: Wir sehnen uns danach, mit uns selbst, miteinander und mit der Natur in Einklang und Harmonie zu leben.

Jeder Mensch hat eine eigene Persönlichkeit und verarbeitet Erfahrungen individuell. Deshalb gleicht auch kein Konflikt dem anderen. Außerdem hat jeder seine persönlichen Strategien der Bewältigung. Ich helfe Ihnen, Ihre individuellen Lösungsstrategien zu würdigen. Doch manche werden im Laufe des Lebens untauglich - dann finde ich mit Ihnen gemeinsam neue und bessere.

Seit ca.30 Jahren begleite ich Führungspersonen und Selbstständige aus dem Wirtschafts- und Gesundheitsbereich sowie Privatpersonen, auf dem Weg, sich das Bedürfnis nach einem konfliktfreien Familien- und Berufsleben zu erfüllen. Als leidenschaftliche Konfliktauflöserin geht es mir darum, das Trennende zwischen Menschen aufzuheben und dafür ein hochwirksames, selbstbestimmtes Handwerkszeug anzubieten: *"Wie im Nu ...!" Konflikte dauerhaft auflösen.*

Viktoria Hammon

Leiterin Gabal RG-Ruhrgebiet