

Konflikte sind sehr gut, oder doch nicht?

In der Zeit von Lockdown und temporärem „Eingesperrtsein“ kann es schon vorkommen, dass es in der Familie, in der Partnerschaft vermehrt zu Konflikten kommt.



Wir sind mehr in intensivem Kontakt und dadurch möglicherweise auch unausgeglichener. Denn das Fortgehen, die Freizeitgestaltung außer Haus, die Möglichkeit Besuche zu machen, fehlt einfach. Immer nur spazieren gehen ist auf so lange Zeit auch nicht das Gelbe vom Ei, vor allem dann, wenn andere attraktive Möglichkeiten fehlen.

KONFLIKTE SOLLEN GELÖST WERDEN

Konflikte sollen gelöst werden. Auch wenn es uns nervt und wir uns am liebsten nicht damit auseinandersetzen wollen, macht es Sinn unsere Konflikte zu lösen. Warum? Weil bei einer guten konstruktiven Konfliktlösung immer etwas Neues als Ergebnis entsteht. Und das ist belebend für die Beziehung und unseren Alltag.

Oft stellen mir Menschen die Frage, ob sich denn alle Konflikte lösen lassen. Leider ist es oft so, dass der Kon-

flikt so erstarrt ist, dass sich keiner der Konfliktbeteiligten mehr bewegt oder eine der beiden Konfliktparteien will gar nicht darüber reden. Und wenn der andere nicht will, dann nützt es nichts: der Konflikt lässt sich nicht lösen. Ungeklärte Konflikte werden jedoch in unserem Inneren immer als negatives Erlebnis gespeichert. Und je mehr dieser ungelösten Konflikte mit einer Person wir in uns haben, desto schwieriger wird die Beziehung mit diesem Gegenüber.

DAZU EINE KLEINE GESCHICHTE

Eine Indianerweisheit sagt, in unseren Herzen tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Seine Waffen sind Angst, Ärger, Neid, Eifersucht, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Seine Waffen sind Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit. Stell Dir Dein Herz vor und die beiden Wölfe, die da wohnen. Möchtest Du wissen, welcher der beiden Wölfe gewinnt? Die Antwort ist einfach: Es gewinnt der Wolf, den Du fütterst.

Mit nicht gelösten Konflikten ist es das Gleiche. Jeder ungelöste Konflikt der dann den Ärger, die Frustration in uns vermehrt, wird unser Lebensgefühl beeinflussen. Daher noch einmal: Es macht Sinn für ein gutes Zusammenleben Konflikte gemeinsam und gut lösen, das belebt und kräftigt die Beziehung.

KONSTRUKTIVE KONFLIKTBESPRECHUNG – EIN VORSCHLAG ZUR „WIN-WIN-LÖSUNG“

Vereinbart einen ungestörten Zeitpunkt um über den Konflikt zu reden.

1. Jede der beteiligten Personen darf nun den Konflikt aus seiner Sicht



„Ich wünsche euch viele schöne Gespräche, aus denen Neues für eure Beziehung entsteht und euch Freude bringt.“

*Landesbildungsreferent
Heinz Eitenberger*

darstellen, seine Bedürfnisse formulieren. Der Andere darf nicht unterbrechen. Zuhören ist eine Grundbedingung. Es darf alles gesagt werden, was berührt. Anschließend darf die andere Person den Konflikt aus Ihrer Sicht darstellen und es wird ebenfalls nicht unterbrochen.

2. Jetzt wird nicht mehr lange über das Dargestellte diskutiert, sondern der nächste Schritt beginnt: Es wird gemeinsam überlegt welche Ideen gibt es, um in Zukunft so einen Konflikt nicht mehr zu haben, bzw. wie kann ich dieses Thema besser lösen. Die Ideen werden kritiklos (Brainstorming) gesammelt.
3. Wenn keine Ideen mehr kommen – erst dann werden alle bisher gesammelten Ideen diskutiert und eine Einigung auf einen Vorschlag/ Lösung angestrebt, welcher für beide Personen machbar ist.
4. Nach der Einigung auf einen Lösungsvorschlag wird mit der Umsetzung der nunmehr vereinbarten Neuerung/ Lösung begonnen.
5. Nach angemessener Zeit setzt ihr euch noch einmal zusammen und überprüft, ob diese neue Idee in der Umsetzung gut funktioniert hat.
6. Wenn ja: beibehalten, wenn nein: entsprechend abändern.

Mein Tipp: „Fangt am besten mit kleineren Konflikten an, die noch nicht verhärtet sind und freut euch auf die Erfahrungen die ihr dabei sammeln könnt.“