

Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung

Jede Zweierbeziehung ist so etwas wie die kleinste Form einer Selbsterfahrungsgruppe. Der/die andere kann mir den Spiegel für meine Verhaltensweisen vorhalten, indem sie/er mir die Gefühle schildert, die mein Verhalten bei ihm/ihr auslöst. Lasse ich das zu, habe ich die Chance, etwas über mich zu lernen, und es kann ein Austausch auf einer tieferen Ebene stattfinden.

Ganz besonders für den Umgang mit Aggressionen, aber auch mit anderen unterdrückten Gefühlen, können wir weitaus bessere Strategien erarbeiten als die der krankmachenden Unterdrückung. Bei ca. 4% der Menschen sind solche Gesprächsregeln allerdings nicht erfolgreich. Diese Menschen leiden an schweren Persönlichkeitsstörungen. Konflikte werden von ihnen grundsätzlich als Machtkampf betrachtet, bei dem es nicht um Einigung, sondern um das Besiegen des anderen geht. Dazu wenden sie destruktive Gesprächsstrategien an, um den anderen zu verwirren und zu demütigen. Ein wichtiger Grundsatz in Beziehungen ist daher: **Es geht nicht um Macht, sondern um Liebe.**

Wut zuzulassen bedeutet nicht das unkontrollierte oder ungezielte Herauslassen solcher Gefühle, denn das führt meist zu Schuldgefühlen und Verschlimmerung des Konflikts. Wer schreit, zeigt damit nur, dass er sich hilflos fühlt und Angst hat, nicht gehört zu werden. Mit genügend Selbstwertgefühl und entsprechenden Strategien zur Konfliktlösung können wir lernen, uns besser abzugrenzen (z.B. Kränkungen besser wahrzunehmen und uns davor zu schützen), oder aber uns zu nehmen, was wir brauchen und was uns zusteht.

1. Zeit zum Nachdenken

Dieser erste Schritt ist wichtig, um uns klar zu werden, was mit uns gerade los ist. Vielleicht haben wir nur ein dumpfes, unangenehmes Gefühl, oder wir werden überwältigt von extremer Hilflosigkeit und Wut- oder Kränkungsgefühlen, was wir alles erst einmal verstehen sollten. Wenn wir herausgefunden haben, was uns so tief enttäuscht und verletzt, dass wir solche Wut empfinden, verstehen wir einerseits uns selbst besser und können uns daher andererseits auch besser verständlich machen. Unser Gegenüber kann uns besser annehmen, wenn wir von unserer Enttäuschung sprechen, anstatt von seinen/ihren Fehlern. Wenn wir **meditieren** und uns vorstellen, dass wir die Geschehnisse sozusagen **unbeteiligt von außen** betrachten, dann gelingt es uns leichter, herauszufinden, was das diffus schlechte Gefühl verursacht, sodass wir uns ausdrücken und mitteilen können. Überschießende Reaktionen erklären sich oft aus eigenen, womöglich viel tiefer zurückliegenden Kränkungen oder gar Verletzungen aus der Kindheit. Sie können in der Meditation auftauchen und die Tat unseres aktuellen Gegenübers relativieren. Haben wir mit unseren alten Kränkungen bereits jemanden verletzt, ist jetzt noch genug Zeit, unser Bedauern auszudrücken.

2. Zeitpunkt und Ort des Gesprächs gemeinsam wählen

Haben wir genug Klarheit über uns selbst gewonnen, können wir das Gespräch mit dem anderen suchen. Es gibt nun mehr oder weniger günstige Zeitpunkte und Orte dafür, und was uns selbst günstig erscheint, muss für den anderen nicht genauso sein, sodass wir uns am besten **im Vorfeld einigen**.

3. Die Gefühle aller Gesprächspartner sind in Ordnung

Keiner der Beteiligten darf als unterentwickelt, beziehungsunfähig, krank oder gestört betrachtet werden, egal welches noch so unangenehme Gefühl (Angst, Wut, Neid usw.) gerade bei jedem im Vordergrund steht. Es wird vorausgesetzt, dass jeder das Beste will und keine bösen Absichten verfolgt. Hierbei kann der buddhistische Lebensgrundsatz hilfreich sein, dass man **sich bewusst**

vornimmt, sich von anderen Menschen nicht bedroht zu fühlen. Für Konfliktlösungsgespräche ist es viel förderlicher, sie mit Wertschätzung und Anerkennung, die Kompetenz und den guten Willen des anderen voraussetzend, zu beginnen.

4. Ich-Botschaften

Statt dem anderen Vorwürfe zu machen (Du-Botschaften) ist es besser, von den eigenen Verletzungen, Enttäuschungen und Ängsten zu sprechen, die das Verhalten der anderen Person in uns ausgelöst hat, ohne dieses direkt zu kritisieren. Dazu gehört allerdings genügend Selbstwertgefühl und **Mut, von eigenen Schwächen zu sprechen.** Hierzu gibt es übrigens eine schöne Definition von Liebe: **Liebe ist da, wo ich Schwäche zeigen kann, ohne Stärke zu ernten.**

5. Auf Verallgemeinerungen verzichten

Verallgemeinerungen (nie, immer, nur, man, es) wollen vorgeben, dass es höhere, womöglich moralische Maßstäbe gibt, an denen die andere Person gemessen werden kann, und können ihr so das Gefühl geben, nicht in Ordnung zu sein. Wer Verallgemeinerungen verwendet, sucht sich dadurch sozusagen die Allgemeinheit (womöglich auch die Aussagen von Dritten) als Verbündeten, fühlt sich vielleicht **alleine zu schwach.** Geht es tatsächlich um „Wiederholungstaten“ (z.B. häufiges Zuspätkommen trotz wiederholter Beschwerden), dann ist es wichtig, hervorzuheben, wie besonders verletzend gerade dieses Nicht-Wahrgenommen-Werden für uns ist. Wenn unser Gegenüber das erkennen kann und wir ihr/ihm etwas bedeuten, wird er/sie von selbst darauf verzichten, derart zu verletzen.

6. Interpretationen vermeiden

Interpretationen (das machst du ja nur, weil du glaubst ...) erzeugen ein Gefälle in der Beziehung, was eine partnerschaftlich Konfliktlösung unmöglich macht. Eine falsche Interpretation ist für die andere Person ärgerlich, sie kommt sich „von oben herab“ behandelt vor, jemand gibt auf besser-wisserische Art vor, sie besser zu verstehen als sie sich selbst. Gegenseitiges Verständnis ist dann nahezu unmöglich. Ist die Interpretation dagegen richtig, bleibt dennoch ein unangenehmes Gefühl, von außen eine Deutung des eigenen Verhaltens zu erhalten, die immer auf den Hochmut des Interpretierenden hinweist. So etwas ist nur in asymmetrischen Beziehungen hinnehmbar (z.B. Vorgesetzter und Untergebener oder Therapeut und Klient).

7. Nicht von sich auf andere schließen

Wir alle haben tief in uns den Wunsch, gleich zu empfinden wie unser Gegenüber. Das stärkt uns und gibt uns ein Gefühl von Geborgenheit, Dazugehörigkeit und In-Ordnung-Sein. Unterschiede werfen uns ein Stück aus unserer eingebildeten Symbiose heraus, und natürlich ist es in partnerschaftlichen Beziehungen eine Realität, dass zu wenig Gemeinsamkeit zu Entfremdung und unter Umständen zur Trennung führen kann. Ist jedoch zu vieles gleich, fehlt der Beziehung die Spannung, d.h. ein **gewisses Maß an Unterschiedlichkeit** ist das Salz in der Suppe, auch wenn es von uns Einfühlsamkeit und Toleranz erfordert.

Für ein gutes Gespräch geht man am besten davon aus, dass man die Beweggründe des anderen nicht kennt, und dass dieser anders empfinden wird als man selbst. Neugierige Offenheit, Miteinanderreden und sich dabei in die Augen schauen – lassen wir uns einfach mit in die Welt des anderen nehmen, ohne zu werten. Die Welt des einen ist nicht besser als die des anderen, nur anders, und das kann sehr interessant sein. Ich habe einmal einen schönen Spruch gelesen: **„Versuche nie, einen anderen so zu machen, wie du es bist, denn du weißt, und der liebe Gott weiß es auch: Einer von deiner Sorte genügt völlig.“**

8. Nicht unterbrechen, aber gerecht verteilte Redezeiten einhalten

keiner darf den anderen „an die Wand reden“. Wer besser reden kann, sollte sich etwas zurücknehmen, damit der andere sich die Zeit zum Überlegen und Formulieren nehmen kann. Sonst entsteht leicht ein Machtkampf, in welchem sich der weniger Sprachgewandte aus Unterlegenheitsgefühlen in Schweigen zurückzieht. Außerdem sollte ein Zeitlimit von etwa 5 Minuten eingehalten werden, denn nach dieser Zeit sinkt bei jedem Menschen die Konzentrationsfähigkeit zuzuhören deutlich ab. Wenn du also angehört werden willst, mache eine Pause und lass den anderen erst einmal wieder zu Wort kommen. Danach kann sie/er sich wieder besser auf dich konzentrieren.

9. Pausen, wenn man sich im Kreis dreht

Man muss auch mal loslassen können und eine Zeit einlegen, in der man die Probleme bewusst zur Seite schiebt. Manche Dinge können sich in der Tat mit etwas Geduld von selbst lösen, doch sollte man daraus keine Weltanschauung machen, mit der man konfliktscheues Verhalten und den Versuch begründet, jede Auseinandersetzung auszusitzen. Im Allgemeinen ist es besser, das Gespräch nach einiger Zeit wieder aufzunehmen und dafür auch einen Zeitpunkt vereinbaren, es sei denn, beide Gesprächspartner sind sich einig, dass das Thema sich für sie erledigt hat.

Die oben beschriebenen Strategien und Verhaltensweisen müssen über einen längeren Zeitraum eingeübt werden, damit sie ihre positive Wirkung auf die Beziehung zum anderen entwickeln können. So etwas geschieht leider nicht von heute auf morgen. Deshalb sind Geduld und Beharrlichkeit, Neues auszuprobieren, notwendig und führen dann früher oder später zum Erfolg.

Literaturhinweis:

Möller, M. L.: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt; 2000.