

KONFLIKTE UND KONFLIKTLÖSUNGS-STRATEGIEN

Autor: Stefan Kuntze

www.ehefamilienmentoring.de

KONFLIKTE UND KONFLIKTLÖSUNGSSTRATEGIEN

1	Überblick / Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Grundsätzliches zu Konflikten	3
4	Entscheidungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen	5
5	Chancen von Konflikten	5
6	Scheinbare Konfliktlösungen	5
7	Negativspiralen	6
8	Konflikte reduzieren	7
9	Wie können Konflikte gelöst werden?	8
10	Weitere Tipps zur Konfliktbewältigung	11
11	Begleitung von Paaren in Konfliktsituationen	13
12	Schlusswort	13
	Literaturangaben	14
	Literaturempfehlungen	14

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehefamilienmentoring.de

www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2021

5. Auflage 2021

KONFLIKTE UND KONFLIKTLÖSUNGSSTRATEGIEN

1 Überblick / Lernziel

Im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Konflikten und möglichen Konfliktlösungsstrategien geht dieser Fachartikel insbesondere auf folgende Fragestellungen ein:

Was sind Konflikte und wie entstehen sie? Welche Chancen bieten sich uns bei Konflikten? Was sind scheinbare Konfliktlösungen und Negativspiralen? Warum nimmt der Ärger, der in Konfliktsituationen hochkommt, eine so zentrale Rolle bei der Lösung des Konfliktes ein? Warum kann es passieren, dass man trotz intensiver Bemühungen immer wieder in schwere Konfliktsituationen gerät? Wie kann der Mentor für Ehe und Familie Paare im Konflikt begleiten?

Lernziel: Konfliktlösungsstrategien zu kennen und anzuwenden. In Konfliktsituationen handlungsfähiger zu werden. Andere in Konfliktsituationen begleiten.

2 Einleitung

Wäre das Leben nicht richtig angenehm ohne Konflikte, ohne Streit und ohne Ärger?

Ich müsste mich über nichts mehr aufregen. Alle würden in die gleiche Richtung denken. Wir wären immer einer Meinung und würden dem anderen immer zustimmen.

Der erste Satz hört sich noch richtig gut an. Aber die darauf folgenden Gedankengänge lassen aufschrecken. Ich bin schließlich ein einzigartiger Mensch und will meinen einzigartigen Gedanken und Überzeugungen nachgehen. Gott hat mich doch einzigartig gemacht.

Ich möchte folgende These aufstellen: „Durch unsere Einzigartigkeit werden wir immer Meinungsverschiedenheiten und Konflikte mit anderen Menschen haben. Und das ist gut so.“

3 Grundsätzliches zu Konflikten

3.1 Was ist ein Konflikt?

Unter einem Konflikt verstehen wir eine schwierig zu handhabende und bedrohliche Situation oder unlösbar erscheinende Herausforderungen, die in unseren Beziehungen entstehen. Wir denken bei Konflikten schnell an den Nahost-Konflikt und an andere Krisenherde in der Welt. Wir erinnern uns vielleicht an Konflikte mit unserem Arbeitgeber, unserem Partner, mit Kindern und an Konflikte in unseren Gemeinden. Konflikte werden in der Regel als negativ und schwerwiegend angesehen. Konflikte begegnen uns bereits im Paradies bei Adam und Eva und ihrem Ungehorsam gegenüber Gott. Und wir wissen, dass der Widersacher Konflikte nutzt, um uns zu verletzen, zu trennen oder an anderen schuldig zu werden.

3.2 Warum entstehen eigentlich Konflikte?

Konflikte entstehen aus Meinungsverschiedenheiten oder unterschiedlichen Einschätzungen einer Situation oder Sachlage. Wir würden uns in einer speziellen Situation anders als der andere verhalten. Wir haben unterschiedliche Denkweisen, andere Gefühle, Bedürfnisse und Vorstellungen. Lesen Sie dazu auch den Fachartikel „Persönlichkeit entfalten“ und das GPI Persönlichkeitsprofil.

Außerdem beeinflusst uns unsere persönliche Geschichte und unsere bisher gemachten Erfahrungen, wie wir und andere bei Meinungsverschiedenheiten fühlen, denken und handeln. Es ist eine emotionale Komponente, die wir nicht einfach von der sachlichen Auseinandersetzung trennen können. Wir „übertragen“ frühere Erfahrungen auf die jetzige Konfliktsituation. Dabei wird das „Konfliktfeld“ aber schnell unübersichtlich und vielschichtig. Sachebene und Gefühlsebene verschmelzen.

Es entsteht Ärger über die Meinung des anderen, über seine Unnachgiebigkeit und das Beharren auf seinem Standpunkt und darüber, wie er und wie man selbst reagiert und argumentiert. Es geht schnell nur noch darum, wer „recht“ hat und gewinnt. Wir greifen dabei in unserem Ärger den andern an, machen Vorwürfe, tragen alte Geschichten nach und machen Vorhaltungen, stellen die Beziehung infrage, kämpfen und verletzen mit Worten und Taten.

3.3 Warum kommt es gerade mit dem Partner zu Konflikten?

Kann man sie nicht einfach vermeiden? Gerade in der Partnerschaft, wo man den anderen gut kennt und ihn mag, sollte man doch weniger in Konflikte geraten, oder?

Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Ein Beispiel von Helmut und Marion¹:

„Helmut und Marion verlieben sich und möchten einander näherkommen, größere Intimität erleben. Während ihrer Freundschaftszeit besteht die Tendenz, ihre Unterschiede zu unterdrücken um der Freude willen, die sie beide durch ihre neue Intimität erfahren. Wenn sie heiraten erleben sie, dass die Ehe niemals eine totale Vereinigung von zwei Personen ist, obwohl sie momentane körperliche und geistliche Erfahrungen machen, in denen sie sich sehr eins fühlen. Auseinandersetzungen sind nicht zu vermeiden. Früher oder später kommen Zusammenstöße. Wenn Helmut und Marion in ihrer Beziehung enger zusammenrücken, nimmt der Freiraum des Einzelnen ab. Jetzt teilen sie z.B. das Schlafzimmer, die Küche und den Tisch, das Badezimmer, die Zahncreme usw. Egal wie sehr sich beide lieben, wenn sie größere Intimität suchen, werden sie die Wünsche des Anderen frustrieren. Dadurch kommt es dazu, dass sich eine Meinungsverschiedenheit zu einem Konflikt ausweitet. Je mehr Intimität man anstrebt, desto wahrscheinlicher wird der Konflikt.“

Je näher man einander ist, je mehr miteinander abgesprochen werden muss, je mehr ein anderer Mensch die eigenen Kreise kreuzt, desto eher wird es zu Meinungsverschiedenheiten kommen. Hinzu kommt die Erwartung, dass der andere mich doch bedingungslos lieben soll und genau wissen sollte, was ich möchte. Nimmt zudem die Kommunikation zwischen den Partnern ab, werden Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten erst recht auftreten. Werden dann aus der Lebensgeschichte des Einzelnen Gefühle auf die jetzige Situation „übertragen“ oder man hat in der Herkunftsfamilie eine andere Streitkultur erlernt (beispielsweise darf man nicht laut werden; man muss ausgiebig argumentieren, um sich durchzusetzen; man kehrt Konflikte unter den Teppich), dann besteht die Gefahr, dass eine Meinungsverschiedenheit eskaliert.

Was tun?

¹ Hamilton, Keith und Marilyn, Handbuch Workshop „Ehebereicherung“.

4 Welche Entscheidungsmöglichkeiten gibt es in Konfliktsituationen?

Wenn man sich in einer Konfliktsituation befindet, hat man drei Entscheidungsmöglichkeiten.

4.1 Dominanz

Die erste Möglichkeit ist: Ich setze mich mit allen mir zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten durch und dominiere oder manipuliere den Partner. Der andere unterwirft sich oder gibt nach, aber damit ist der Konflikt nicht gelöst.

4.2 Entfremdung / Entfernen

Wenn die Konflikte nicht gelöst werden, denn entferne ich mich gefühlsmäßig und körperlich von meinem Partner. Wir leben immer mehr nebeneinander her. Die Beziehung wird zu einer leeren Hülse, z.B. „Mach doch, was Du willst.“ „Ich mach es so. Wie Du es handhabst, ist mir egal.“

4.3 Lösung des Konflikts

Es gibt eine dritte Möglichkeit. Der Autor und Paarberater David Mace² sagt:

„Wenn das Paar nur wüsste, wie es den Konflikt durcharbeiten kann, bis es ihn gelöst hat, würde es die Beziehung stärken, weil die Konflikte in einer Ehe eigentlich die Wachstumsknoten in einer Beziehung sind und die kreative Nutzung des Konflikts der Goldene Schlüssel ist, der die Tür zum dauerhaften Glück öffnet. Deswegen können wir Konflikten kreativ begegnen, statt sie zu fürchten.“

Das klingt richtig positiv. Fast schon zu gut und einfach, um es glauben zu können. David Mace meint damit, dass die Entscheidung, wie wir mit Konflikten umgehen, immer bei uns selbst liegt. Und es gibt Möglichkeiten, Konflikte so zu lösen, dass sie der Beziehung Gewinn bringen.

5 Chancen von Konflikten

Wenn wir lernen Konflikte in einer Art und Weise auszutragen, die mein Partner und ich als positiv wahrnehmen, dann wird diese Erfahrung unsere Beziehung stärken. Wir haben gelernt, wie wir reagieren können, wenn sich wieder ein ähnlich gelagerter Konflikt anbahnt. Wir spüren einen Handlungsspielraum und erleben uns eher als Team, das trotz des Problems handlungsfähig bleibt. Meinungsverschiedenheiten verlieren ihre Bedrohlichkeit. Wir vertrauen darauf, dass beim nächsten Mal eine schwere Konfliktsituation auch gelöst und durchgestanden werden kann. Konflikte tragen dann dazu bei, die Beziehung zu stärken. Tatsächlich sind wir nach einem gut durchgestandenen Konflikt einander emotional näher als zuvor.

6 Vermeintliche Konfliktlösungen

Hilfreiche Konfliktlösungen sind zu unterscheiden von Scheinlösungen, bei denen der Konflikt zwar erledigt scheint, aber tatsächlich nicht gelöst wurde. Als Scheinlösungen bezeichnet man z.B.

- ◆ Vermeidung jeglicher Konflikte durch Flucht vor konfliktträchtigen Situationen und Beziehungen.
- ◆ Vermeidung von Konfliktaustragung durch vorschnelles Nachgeben, Selbstbezeichnung und Schuldübernahme.
- ◆ Überspielen der eigenen inneren Betroffenheit und Verletztheit.
- ◆ Verleugnen, dass man verärgert ist.

² Hamilton, Keith und Marilynn, Handbuch Workshop „Ehebereicherung“.

- ◆ Hinausschieben von Lösungen, bis sie sich hoffentlich von selbst erledigen.
- ◆ Abschiebung der Verantwortung auf andere (Pastor, Freundin, Seelsorger, ...), die scheinbar kompetenter sind und uns den Rat geben, wie wir uns verhalten sollen.

Scheinlösungen bergen oft den Stoff für neue Konflikte oder führen dazu, dass nicht bewältigte Konflikte wiederaufleben. Oft steht hinter diesen Versuchen ein idealistisches Harmoniebedürfnis oder ein unrealistisches Harmonieverständnis vom Leben in der Partnerschaft. Gerade unter Christen kann aus einem falschen Verständnis unseres Glaubens der Gedanke entstehen, dass man keine Konflikte haben darf und in der Folge auch keine austrägt. Aber was hat Jesus getan? Ist er Konflikten ausgewichen? Nein! Er hat sich jeder Auseinandersetzung gestellt. Er hat weise auf Anschuldigungen und Konflikte reagiert.

7 Negativspiralen

Wenn eine konfliktbehaftete Situation nicht angegangen und bearbeitet wird, entwickelt sich eine Eigendynamik. Die Kommunikation verschlechtert sich und das Verletzungspotential nimmt zu. Wir geraten in eine destruktive Entwicklung, die uns wie bei einer Spirale immer stärker nach unten zieht. Je länger sie andauert, desto weniger ist eine Konfliktlösung ohne Hilfestellung von außen möglich.

Eine destruktive Negativspirale kann z.B. folgendermaßen ablaufen

Mann

Kommt gestresst nach Hause
und fragt als erstes nach dem
Abendessen.

Fühlt sich angegriffen.

Sie unterstellt mir nichts im
Haushalt beizutragen und sagt:
„Schließlich bring ich das Geld heim.“

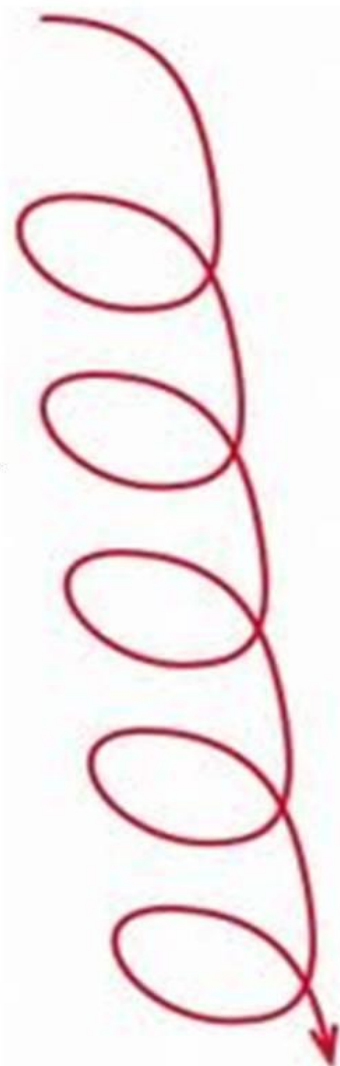
Fühlt sich nicht wertgeschätzt.

„Mit Dir kann man ja auch nicht
reden.“

Fühlt sich angegriffen, ertappt und
ausgegrenzt. „Du kannst mich mal.“

Geht.

...



Frau

Hatte einen arbeitsreichen Tag
und kommt sich so vor, als würden
ihre Leistungen nicht anerkannt.
Sie sagt:
„Weiß nicht. Später. Ich kann
mich nicht um alles kümmern.“

Fühlt sich unverstanden und mit
ihren Problemen alleine gelassen.

„Du verstehst mal wieder gar nichts.“

Fühlt sich ungeliebt.

„Du bist ja nie zu Hause. Du weißt
ja gar nicht, was hier abläuft.“

Weint.

...

8 Konflikte reduzieren

Im Folgenden zeige ich einige Möglichkeiten auf, wie man Konfliktsituationen eventuell vermeiden kann bzw. was wir tun können, damit sie nicht so heftig verlaufen.

Konfliktsituationen und Meinungsverschiedenheiten werden weniger häufig und stark entstehen, wenn wir in unserer Partnerschaft auf eine angemessene Kommunikation Wert legen und sie auch täglich pflegen. Konflikte entstehen schnell, wenn man sich nicht klar ausdrückt oder nicht angemessen zuhört. Daher wird sich das Konfliktpotenzial reduzieren, wenn wir in angemessener Weise miteinander reden. Wir reden dann nicht mehr so oft aneinander vorbei.

Wie gehen wir auf unseren Partner zu? Zeigen wir Wertschätzung für den anderen? Teilen wir ihm / ihr mit, dass uns viel an dieser Person liegt? Achten wir unseren Partner und zeigen wir dies? Ein Konflikt wird als weniger schwer empfunden, wenn wir auf einem stabilen Fundament der Wertschätzung in unserer Beziehung stehen.

Noch bevor der Ärger so richtig aufflammt, kann derjenige, dem zuerst bewusst wird, dass wir auf einen Konflikt zusteuern, sagen: „Halt!“ In einem Konflikt haben beide das dringende Bedürfnis, dem anderen die eigene Meinung und Sichtweise darzulegen. Aus diesem Grund wird im Streit die Stimmlage höher und die Lautstärke zunehmen.

In Matthäus 7,12 steht die sogenannte „Goldene Regel“: „Alles, was Du möchtest, dass Dir Dein Nächster tut, das tue Du ihm.“ Wenn wir dieses Wort Jesu umsetzen, können wir dem Partner geben, was wir uns selbst wünschen, indem wir ihm sagen: „Ich will Dir zuhören.“ Damit mache ich deutlich, dass ich nicht auf Konfrontation gehe, sondern den Standpunkt des anderen verstehen will.

Die Spirale könnte sich dadurch z.B. folgendermaßen verändern

Mann

Kommt gestresst nach Hause und fragt als erstes nach dem Abendessen.

Fühlt sich angegriffen. Merkt aber, dass die Situation eskalieren würde, wenn er jetzt darauf einsteigt und sagt: „Ist etwas los? Lass uns kurz setzen und reden. Wie geht es Dir?“

Merkt, dass auch sie im Stress ist, versucht sie zu trösten und erzählt vielleicht von seinem Stress.

...

„Eine sanfte Antwort stillt den Zorn“ (Sprüche 15,1). Ich mache damit deutlich, dass ich nicht in Konfrontation und Angriff übergehen will.

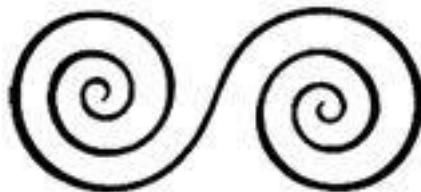
Frau

Hatte einen arbeitsreichen Tag und kommt sich so vor, als würden ihre Leistungen nicht anerkannt. Sie sagt:

„Weiß nicht. Später. Ich kann mich nicht um alles kümmern.“

Fühlt sich etwas verstanden und teilt mit, was ihr heute alles passiert ist.

...



Trotzdem werden wir mit diesen Vorschlägen nicht alle Konfliktsituationen aus dem Weg schaffen und es ist sogar nötig, dass wir Konflikte miteinander als Paar austragen, mit ihnen umgehen lernen und an ihnen wachsen.

9 Wie können Konflikte gelöst werden?

„Ein Konflikt ist eine aufgeheizte Meinungsverschiedenheit, die aus unserer Unterschiedlichkeit erwächst. Wenn wir eng zusammenleben, treten unsere Unterschiede deutlich hervor. Daraus ergibt sich eine der wichtigsten Aufgaben in der Ehe, nämlich unsere Unterschiede in Einklang zu bringen.“³

Damit man Konfliktsituationen und Meinungsverschiedenheiten lösen kann, muss man trennen zwischen dem Umgang mit den Gefühlen (dem Ärger) und der tatsächlichen sachlichen Meinungsverschiedenheit. Beides zusammen auf einmal angehen zu wollen, ist eine Überforderung und wird zu keinem positiven Ergebnis führen.

- ☞ Stellen Sie sich bitte vor, Sie geraten in einen Konflikt mit Ihrem Partner. Ihr Puls wird höher, die Stimme lauter und Sie haben das Gefühl, dass Ihre innere Betriebstemperatur auf 180° steigt. Ihr Adrenalinspiegel steigt und Sie merken, wie Ihnen „der Kamm schwillt“.

Wie wollen Sie in dieser aufgeheizten und verärgerten Stimmung ruhig, sachlich, angemessen, freundlich, liebenswürdig und mit gegenseitigem Respekt diese Meinungsverschiedenheit lösen? Es wird Ihnen kaum gelingen. Ihr Ärger wird Ihnen einen Strich durch die Rechnung machen. Die Situation droht zu eskalieren.

Ich muss zuerst mit meinem Ärger oder mit meiner Verletztheit umgehen und kann erst dann die Meinungsverschiedenheit, die uns trennt, in Angriff nehmen.

9.1 Umgang mit Ärger

9.1.1 Was ist Ärger?

David Mace sagt, dass Zorn ein automatisches Verteidigungssystem unseres „Ichs“ ist, ein unerwarteter und unfreiwilliger Energiestoß, der uns trifft, wenn wir mit irgendeiner Gefahr oder einem Schmerz konfrontiert werden (körperlicher oder seelischer Art).⁴

Ich stelle folgende These auf: „Ärger ist ein Gefühl und wie jedes Gefühl von Gott in uns angelegt.“

- ☞ Sie denken vielleicht: „Halt. Stopp. Kann nicht sein. Gott gibt uns doch keine negativen Gefühle.“

Aber: Ist Ärger wirklich ein negatives Gefühl?

Was wäre, wenn es keinen Ärger auf der Welt gäbe? Wir würden Missstände und Probleme nicht angehen. Es wäre uns egal und es würde uns nichts motivieren, diese Missstände zu beseitigen.

Was wir im Konflikt machen oder mit dem Ärger in uns tun, kann positiv oder negativ sein.

- 📖 Auch Jesus war ärgerlich, nachzulesen z.B. in Markus 3, 1-5. Auch von Gott steht an vielen Stellen in der Bibel, dass er zornig sein kann.

³ Hamilton Keith und Marilyn, Handbuch Workshop „Ehebereicherung“.

⁴ Hamilton Keith und Marilyn, Handbuch Workshop „Ehebereicherung“.

Wir sind als das Ebenbild / Abbild Gottes geschaffen. Und dazu gehören natürlich auch die Gefühle, die Gott in uns hineingelegt hat. Alle diese Gefühle dürfen wir empfinden. Sie sind von ihrer Grundlage her neutral in uns angelegt. Wir bewerten aber unsere Gefühle als positiv oder negativ, weil wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden, entsprechend einsetzen und damit etwas auslösen. Dieses Ergebnis kann gut oder schlecht sein.

Die Frage ist, was wir mit unserem Ärger machen. Welches Ergebnis erzielen wir damit (die Steigerungsform von Ärger ist Zorn und Wut)?

📖 In Epheser 4, 25-27 steht: „Zürnet Ihr, so sündigt dabei nicht; lasst die Sonne nicht über Eurem Zorn untergehen.“

Das Ergebnis mit dem Umgang mit unserem Ärger ist gut oder schlecht, nicht der Ärger an sich.

9.1.2 Mit Ärger umgehen können

Bei den vermeintlichen Konfliktlösungen habe ich u.a. angemerkt, dass man seinen Ärger verleugnen kann. Nicht jedem ist bewusst, dass er sich gerade im „Ärger-Modus“ befindet. Daher ist zuerst wichtig, seinen Ärger zu erkennen und zuzugeben: „Ich ärgere mich.“ Damit weiß mein Gegenüber besser, was in mir abgeht und kann entsprechend reagieren.

Ich hatte mich eine Zeit lang über einen ehemaligen Chef geärgert und kam einmal in „erregtem Zustand“ nach Hause. Meine Frau fragte mich etwas und ich reagierte unwirsch und laut. Mir war zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, dass ich mich ärgerte (und schon gar nicht, über wen ich mich tatsächlich ärgerte)! Meine Frau entgegnete mir damals: „Du, ich bin nicht Dein Chef.“ Erst da wurde mir bewusst, dass ich mich ärgerte und dass ich diesen Ärger, der nichts mit meiner Frau zu tun hatte, an ihr ausließ.

Ab diesem Zeitpunkt überprüfte ich mich innerlich, wenn ich nach Hause fuhr, was sich in mir angestaut hatte und versuchte meinen Ärger im Vorfeld loszuwerden bzw. informierte meine Frau beim Nachhausekommen darüber, dass ich mich gerade über meinen Chef ärgerte. Ich teilte ihr dann mit, dass es nichts mit ihr zu tun hatte, wenn ich mir noch etwas Zeit nahm, mit meinem Ärger umzugehen.

Mein Partner kann mir helfen, von dem Ärger wieder auf ein normales angemessenes Niveau zu kommen. Man kann z.B. eine Auszeit vereinbaren. Das geht aber nur, wenn ich meinen Partner informiere, dass ich diese Auszeit jetzt benötige und dass ich mich ihm nicht dauerhaft entziehe. Dann kennt mein Partner den Sachstand. Es entsteht kein Raum für Vermutungen oder Interpretationen, wie z.B., „Er entzieht sich mir.“

Eine weitere gute Möglichkeit mit unseren Ärger-Gefühlen oder unserem Zorn umzugehen ist sie Gott mitzuteilen. Er freut sich, wenn wir damit zu ihm kommen und seine Kinder ihm ihr Herz ausschütten. Gott hält unseren Ärger und Zorn aus.

📖 In Philipper 4, 6-7 steht: „Macht Euch keine Sorgen. Ihr dürft Gott um alles bitten. Sagt ihm, was Euch fehlt und dankt ihm. (Insb. unsere Gefühle, also auch unseren Zorn dürfen wir zu ihm bringen!) Er wird Euch seinen Frieden schenken.“

📖 Auch im Psalm 69 gibt David seine Gefühle - Ärger, Zorn, Hilflosigkeit, Überforderung, Verlassenheit – an Gott ab und findet zum Ende des Psalms zu Frieden, indem er sagt: „Ich aber bete zu dir, Herr!“ (Psalm 69, 14).

Wir dürfen und sollen mit unseren Gefühlen zu Gott kommen. Er fordert uns sogar dazu auf! Indem wir unsere Gefühle bei Gott „abladen“, können wir sie einerseits verarbeiten und greifen damit andererseits nicht den Partner an, der mit diesen Gefühlen wahrscheinlich überfordert wäre.

Ich habe vorher angemerkt, dass während des Ärgers hormonelle Reaktionen in unserem Körper ablaufen wie z.B. erhöhte Adrenalin ausschüttung. Diese Hormone sollten abgebaut werden, denn in einem sehr erregten oder aufgebrachten Zustand mit einer „Betriebstemperatur von 180°“ kann ich kaum ruhig, besonnen, angemessen und freundlich reagieren. Deshalb ist es hilfreich, mich körperlich zu betätigen: tief durchatmen oder den Ärger wegatmen, spazieren gehen, joggen, schwimmen, Zumba tanzen, Telefonbuch oder Katalog zerreißen, Boxsack malträtieren, auf das Kopfkissen oder die Bettdecke schlagen, Dartpfeile auf die Dartscheibe werfen, in den Wald gehen oder ins Auto setzen und laut schreien. Also alles, was dazu dienen kann, den Ärger körperlich abzubauen.

- ☞ Wie können Sie mit körperlicher Betätigung Ärger-Gefühle abbauen? Was haben Sie schon angewendet? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- ☞ Was könnten Sie neu ausprobieren?

Ich kann meinen Ärger auch hinunterschlucken, aber dies ist keine tatsächliche Konfliktlösung. Aber die körperlichen Reaktionen auf meinen Ärger und meine Gefühle werden mir irgendwann einen Strich durch die Rechnung machen. Wenn ich dann innerlich „voll“ bin, kann das Fass überlaufen.

In einem Konflikt spielen die Gefühle eine große Rolle. Es hilft, wenn ich mir klarmache, was emotional in mir vorgeht: Warum reagiere ich jetzt so? Welche Gefühle kommen in mir hoch? Warum bin ich ärgerlich? Ärger nennt man in der Psychologie auch ein Sekundärgefühl. Es gibt immer ein weiteres Gefühl hinter dem Ärger. Habe ich mich missverstanden gefühlt? Übervorteilt? Ausgegrenzt? Ertappt? Warum war ich denn „wirklich“ ärgerlich? Warum hat mich gerade dieses Verhalten / dieser Satz so stark getroffen? Warum hat es mich verletzt?

Es ist gut zu wissen, warum ich in bestimmten Situationen gerade so reagiere. Und es ist entscheidend für die Konfliktlösung, wenn ich meinem Partner mitteilen kann, was diese Situation ... bei mir innerlich ausgelöst hat. Er hat dann die Chance nachzuvollziehen, was ich erlebe und die Möglichkeit, mit Verständnis zu reagieren. Wenn ich mich verstanden fühle, legt sich der Ärger. Bei dem Beispiel der Negativspirale wurde deutlich, dass die Gefühle dem Partner gegenüber nicht geäußert werden. Dadurch eskalierte die Situation.

Wichtig beim Mitteilen meiner Gefühle ist, dass ich bei mir bleibe mit dem, was ich sage und mit Ich-Sätzen rede. „Ich fühlte mich angegriffen und verletzt von diesem Verhalten.“ Du-Botschaften sollten vermieden werden, weil sich der andere sonst angegriffen fühlt. „Du hast mich damit verletzt. Du bist schuld“

Hat sich der Konflikt bereits ausgeweitet und ist auch der Partner verärgert, ist es nötig, dass auch er versteht, was die Gründe seines Ärgers sind, seine Gefühle mitteilt und beim Partner Verständnis findet.

Jetzt kann die Bitte um Vergebung ein weiterer Schritt sein, um den Ärger zu begraben. „Es tut mir leid, dass ich Dich angeschrien habe. Das wollte ich nicht. Kannst Du mir bitte verzeihen?“

Wenn die Gefühle des Ärgers allerdings weiterhin nicht zur Ruhe kommen, dann reicht das bisher Gesagte nicht aus. In Abschnitt 11. werde ich genauer darauf eingehen.

Haben sich die Gefühle beruhigt und wir verstehen einander, ist der Punkt erreicht, an dem der nächste Schritt möglich wird: die Meinungsverschiedenheit zu lösen.

9.2 Hilfreiche Wege, um Meinungsverschiedenheiten zu lösen

Erst wenn ich wieder „ansprechbar“ bin, also innerlich frei bin zu reagieren und meine Gefühle wieder klar, ruhig und geordnet sind, ist es mir möglich, der Konfliktsituation konstruktiv zu begegnen.

Noch einmal: Um was geht es bei Meinungsverschiedenheiten? Weiter oben habe ich schon beschrieben, dass Meinungsverschiedenheiten nichts anderes sind als unterschiedliche Einschätzungen einer Situation oder Sachlage. Wir würden uns anders als unser Partner verhalten. Wir haben unterschiedliche Denkweisen, wie wir mit der Situation umgehen könnten.

Nachdem wir die Gefühlsebene bearbeitet haben (incl. was das primäre Gefühl hinter meiner Verärgerung ist), können wir nun wieder sachlicher an die unterschiedliche Einschätzung der Situation gehen.

Welche Wege zur Klärung und Lösung der unterschiedlichen Auffassung könnten möglich sein?

- ◆ Einigen wir uns auf einen Kompromiss (die klassische Win-Win-Situation)? Vielleicht kann ein Kompromiss auch darin bestehen, dass wir jetzt zu keiner Entscheidung kommen. Dann gilt es zu vereinbaren, wann wir uns wieder mit dem Thema beschäftigen.
- ◆ Gibt einer nach, auch wenn er die andere Lösung bevorzugt hätte? Solange nicht immer nur der eine Partner nachgibt und der andere sich durchsetzt, ist dies ein guter Weg.
- ◆ Können wir übereinkommen, dass jeder von uns so verfährt, wie er möchte? Wir müssen nicht immer alles zusammen und auf die gleiche Art und Weise gestalten. Wir könnten uns fragen: Welchen Nutzen bringt es unserer Beziehung, wenn wir unterschiedliche Wege einschlagen? Entfernen wir uns voneinander oder stärkt das unsere Beziehung? Wir sind unterschiedlich und dies darf sich auch bemerkbar machen.
- ◆ Oder gibt es zusätzlich zu den Wegen A und B vielleicht noch die Wege F und H? Wir sind so oft in unserer Meinung festgefahren, dass wir gar nicht wahrnehmen, dass es vielleicht noch andere gute Möglichkeiten gäbe. Fangen wir gedanklich noch einmal bei Null an und beginnen von vorne zu überlegen. Welche Alternativen gibt es? Auch wenn sie zunächst abwegig erscheinen, könnte gerade dieses Brainstorming (Ideenfindung) zu etwas Neuem führen.

Egal wie wir zu einer Art von Einigung kommen: Das Wichtige ist, dass wir diese Entscheidung gemeinsam treffen und gemeinsam tragen! Das sollte unsere Herzenshaltung sein.

10 Weitere Tipps zur Konfliktbewältigung

- ◆ Die eigene Person und die Person des Partners annehmen.
- ◆ Mich nicht für das Maß aller Dinge halten. Versuchen, den anderen zu verstehen.
- ◆ Die eigene Betroffenheit aussprechen und dem Partner die gleiche Chance lassen.
- ◆ Beim aktuellen Anlass bleiben.
- ◆ Sich um sachliches Verhalten und um die nötige Hintergrundinformation bemühen.
- ◆ Auch bereit sein, eigene Vorstellungen und Positionen zugunsten einer gemeinsamen Lösung aufzugeben.
- ◆ Ignatius von Loyola (Mitbegründer des Jesuitenordens) soll Folgendes geäußert haben: „Wenn das eigene Innere durch Zorn, Unfreiheit, Angst, Aufbegehren und Ähnliches einem aufgepeitschten Wasser gleicht, dann spiegelt sich alles nur noch verzerrt wider.“ Ich denke, er meinte damit, dass wir bei Ärger nicht zu schnell reagieren und uns Zeit zum „Herunterkommen“ nehmen sollen.

- ◆ Keine Scheinlösungen oder vorschnelle Lösungen anstreben, sondern auch Spannungszeiten ertragen.
- ◆ Anerkennen, dass nicht nur Bosheit von Menschen oder widrige Verhältnisse, sondern auch die Unterschiedlichkeit unserer Persönlichkeitsstrukturen der Auslöser für Konflikte sein können.
- ◆ Weder einen notwendigen und unvermeidbaren Konflikt herunterspielen noch minimale Missverständnisse und Unklarheiten zu Konflikten hochstilisieren.
- ◆ Auch mit unterschiedlichen Auffassungen leben lernen, solange es genügend Gemeinsames für ein Miteinander gibt.
- ◆ Davon ausgehen, dass Konflikte auch der Reifung und dem Wachstum des Glaubens dienen, denn „uns werden alle Dinge zum Besten dienen, wenn wir Gott lieben.“ Nach Römer 8,28
- ◆ Leben und Handeln in dem Vertrauen, dass Gott auch alle Vorläufigkeiten bei ehrlichem Wollen der Konfliktpartner zu Lösungen benutzen kann. Denn Matthäus 7,7 sagt, dass er uns gibt, wenn wir darum bitten. Und in Matthäus 7,9 + 11 heißt es sinngemäß, dass er uns keinen Stein gibt, wenn wir ihn um Brot bitten.

10.1 Was mache ich, wenn ich es trotz Wollen und Anstrengung nicht schaffe?

Es kann sein, dass ich wirklich versuche und alles dafür tue, um nicht wieder in den „Ärger-Modus“ zu geraten. Aber ich schaffe es nicht und verletze immer wieder geliebte Menschen, auch wenn ich es nicht will.

- ◆ „Warum gelingt es mir nicht? Ich möchte doch! Ich gebe mir doch Mühe! Ich bete doch dafür!“

Ich habe zu Beginn des Lernstoffs angemerkt, dass zusätzlich zu aktuellen Ursachen auch meine persönliche Geschichte und meine bisher gemachten Erfahrungen mich prägen und beeinflussen. Und manchmal sind diese Erfahrungen nicht positiv. Verletzende Erfahrungen oder Aussagen führen zu einer „Übertragung“ auf die jetzige Konfliktsituation. Das heißt, die aktuelle Situation fühlt sich ähnlich an wie die verletzende frühere Situation. Die früheren Emotionen hängen sich dran und verstärken den aktuellen Ärger. Meine Gefühle und die unbewusst ablaufenden „Programme“ spielen mir immer wieder einen Streich, sodass manchmal eine Kleinigkeit ein emotionales Erdbeben auslösen kann.

Hier ist es hilfreich und auch notwendig, mehr darüber zu erfahren. Die folgenden Fragestellungen können dabei hilfreich sein: Warum reagiere ich so? Wofür ist mir früher diese Handlungsweise nützlich gewesen? Was hat mich verletzt, dass ich jetzt so reagiere?

- ☞ *Ich ermutige, diese Gedanken mit einem Seelsorger / Berater durchzugehen und gemeinsam zu überlegen, wie diese „Schadprogramme“, die mich jetzt steuern, „umprogrammiert“ werden können.*

10.2 Wenn sich der andere verweigert und auf Konfrontation beharrt

Wenn sich mein Gegenüber nicht auf den Weg zur konstruktiven Konfliktbewältigung aufmachen möchte und sich allem verweigert, dann bin ich in meinen Möglichkeiten stark eingeschränkt.

Ich kann aber trotzdem bei meiner Kommunikation darauf achtgeben, wie ich mit dem anderen rede (bewusst, klar und verständnisvoll) und auf aktives Zuhören Wert legen.

Ich kann darauf achten, welche Gefühle in mir auftauchen und sie eventuell äußern. Ich bin mir dann bewusst, was in mir abläuft und warum ich gerade so reagiere.

Ich kann meine Gefühlslagen vor Gott bringen und bei ihm klagen. Die Klagepsalmen können mich dabei unterstützen.

Ich kann Gott bitten, dass ich bereit werde, dem anderen zu vergeben. Das griechische Wort für Vergebung meint: lassen, loslassen, entlassen, fortlassen. Es ist ein Wort aus der Rechtssprache. Vergebung bedeutet also: Ich entlasse den anderen aus der Verpflichtung. Ich gebe den Schuldschein, den der andere bei mir hat, an Gott ab. Er kann mit diesem Schuldschein umgehen und mir wird es physisch und psychisch besser gehen, wenn ich nicht in Unversöhnlichkeit verharre. In Römer 12,19 heißt es, dass Gott verspricht, für Gerechtigkeit zu sorgen, wenn wir ihm die Rache überlassen.

Und ich kann und soll den anderen segnen. Jesus sagt in der Bergpredigt: „Segnet Eure Feinde!“ (Matthäus 5,44; Römer 12,14)

Was kann ich in dieser Situation zu meinem Partner sagen? Möglich wäre z.B.: „Weil Du und unsere Ehe mir wichtig sind, bitte ich Dich, gemeinsam mit mir an einer Lösung zu arbeiten.“

Vielleicht ist es auch hilfreich, wenn eine dritte Person mit meinem Konfliktpartner spricht. Von jemand anderem kann er eventuell eher akzeptieren, auf sein Verhalten in der Konfliktsituation angesprochen zu werden, er reagiert möglicherweise offener oder nicht so emotional wie in meiner Gegenwart.

11 Begleitung von Paaren in Konfliktsituationen

In diesem Lernstoff kann nur am Rande auf die Begleitung von Paaren in Konflikten eingegangen werden.

Was kann der Mentor leisten? Was sollte er tun? Was lassen? Was ist möglich?

- ◆ Keine Partei ergreifen.
- ◆ Ruhepol sein.
- ◆ Dem Paar Hoffnung vermitteln, dass die Konfliktsituation gelöst werden kann.
- ◆ Das Paar nicht nur auf den Konflikt reduzieren. Was kann noch mit dem Paar (einzeln und zusammen) unternommen werden, ohne dass laufend der Konflikt im Vordergrund steht.
- ◆ Ausgleich für betroffene Kinder anbieten, damit sie nicht ständig in der Streitumgebung sind.
- ◆ Wenn die Streitpartner dafür zugänglich sind, über Konfliktlösungsstrategien informieren. Dabei darauf achtgeben, dass es nicht belehrend vermittelt wird.
- ◆ Wenn die Streitpartner dafür zugänglich sind, sie an einen Paarberater oder Mediator vermitteln oder ihnen ein Seminar zum Thema empfehlen.

12 Schlusswort

Der gesunde Umgang mit Konflikten ist für unsere Beziehungen entscheidend. Konflikte haben das Potenzial, uns emotional enger aneinander zu binden oder uns zu trennen. Es ist gut zu wissen, wie wir konstruktiv mit diesem Thema umgehen können und es in unseren eigenen Beziehungen in der Praxis erproben. Dann können wir Menschen in Krisen Hoffnung vermitteln und ihnen einen Weg aufzeigen.

- ? Was können Sie in den nächsten drei Wochen umsetzen, wie sich verhalten, wenn Sie sich in einer Konfliktsituation befinden?
- ? Was können Sie dazu beitragen, dass es zu weniger Konflikten in Ihrer Umgebung kommt?

Ich hatte zu Beginn die These aufgestellt: „Durch unsere Einzigartigkeit werden wir immer Meinungsverschiedenheiten und Konflikte mit anderen Menschen haben. Und das ist gut so.“ Wir brauchen Meinungsverschiedenheiten und Konflikte nicht zu fürchten, sondern können an deren Bearbeitung wachsen, als eigene Persönlichkeit, im Umgang mit unseren Mitmenschen, in unserer Partnerschaft.

Literaturangaben

- Hamilton, Keith und Marilyn, „Handbuch Workshop „Ehebereicherung“, Beziehungstraining mit PePP. Viele weitere Inhalte sind aus diesem Workshop entnommen.
- Chapman Gary, Die andere Seite der Liebe – Ärger, Wut und Zorn, Brunnen Verlag
- Klenk Dominik, Besser streiten – Konflikte austragen statt nachtragen, Brunnen Verlag
- OJC Zeitschrift Salzkorn, Ausgabe: Streiten verbindet
- Bibelzitate aus Lutherbibel und Hoffnung für alle

Literaturempfehlungen

- Chapman, Gary. Streithähne und Turteltauben – an Konflikten reifen, Francke Verlag
- Dieterich, Michael, Wörterbuch Psychologie und Seelsorge. Brockhaus Verlag
- Höffe, Otfried. Lexikon der Ethik, Beck Verlag
- Junge, Wolfgang. Ärger Angst und andere Turbulenzen, Gabal Verlag
- Thomae, Hans. Konflikt Entscheidung Verantwortung, Kohlhammer Verlag