

Umgang mit Konflikten (Allgemein)

“Konflikt“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet “zusammentreffen“ oder “kämpfen“. Betrachten wir das nicht in der Interpretation eines aggressiven oder provozierenden Zusammentreffens, sondern nehmen noch die “Auseinandersetzung“ hinzu. Zwei Menschen treffen zusammen, um sich mit etwas auseinander-zu-setzen. Kann es bei Kleinigkeiten oft ausreichend sein, tief durchzuatmen und zu vereinbaren, zu einem späteren Zeitpunkt das Thema zu klären, so sollten größere Auseinandersetzungen aber nicht auf die lange Bank geschoben werden. Gehen wir ihnen aus dem Weg, haben wir uns für den Moment vermeintlich von einem Ballast befreit, der aber längerfristig schwelen wird und Kraft kostet. Ist es eine “verabredete“ Auseinandersetzung, können wir uns bereits vorab mit dem Thema beschäftigen:

- Was bedeutet dieser Konflikt für mich?
- Betrachte ich ihn eher sachlich oder emotional?
- Wie tief geht er? Was spricht er in mir an? Welche unterschwelligen Dinge werden berührt?
- Was kann ich tun, um meine Position zu vertreten, aber auch auf mein Gegenüber einzugehen?

Besonders das Eingehen auf unser Gegenüber wird helfen, Situationen zu entschärfen. In diesem Fall wird er zum Konflikt“-partner“. Es gibt etwas Verbindendes, etwas, was gelöst werden will, da es das Miteinander stört. Diese Sichtweise einzunehmen mag hier und da schwierig sein, ist aber ein wichtiger erster Schritt.

- Was bedeutet dieser Konflikt für mein Gegenüber?
- Wie betrachtet er ihn? Was spricht er bei ihm an?
- Welche Rolle spielt dabei die Beziehung, die wir zueinander haben?
- Welche persönlichen aber auch gemeinsamen “Standpunkte“ werden involviert?

Wir wollen in Konflikten unsere persönlichen Grenzen wahren, v. a., um uns zu schützen. Wenn wir uns der eigenen Gefühlswelt bewusst sind, wird es leichter fallen, sich in unser Gegenüber hineinzusetzen. Wir wollen zwar unseren eigenen Standpunkt vertreten, was aber nicht heißt, dass wir auf diesem Standpunkt Wurzeln schlagen müssen. Wenn wir beweglich, flexibel bleiben und unsere eigene Meinung mit den Argumenten des anderen abgleichen und verändern, dann ist eine Lösung in Sicht.