



Konflikte

Arbeitsmaterial

Wege der Konfliktlösung

1) *Wir sehen den Konflikt als etwas Normales an*

Wir wundern uns nicht über Konflikte. Konflikte gehören zum Leben dazu. Viel mehr sollten wir uns wundern, wenn wir gar keine Konflikte haben. Konflikte sind etwas ganz Normales.

Wichtig dabei ist, dass wir Loslassen lernen. Oft bleiben wir an einem Problem hängen und kreisen um das Problem und um uns selber herum. Wir müssen lernen, die Steine, die da auf dem Weg herumliegen, nicht zu Stolpersteinen werden zu lassen, an die wir uns binden, sondern sie zu nehmen und daraus Stufen zu bauen, die uns gemeinsam nach oben führen. So kann unsere Liebe weiter wachsen.

2) *Wir laufen nicht vor Konflikten davon*

Es gibt Leute, die sich, sobald sich nur der kleinste Konflikt anbahnt, in irgendeine Art von Aktivismus flüchten. Sie gehen einem Hobby nach oder suchen sonst wie das Weite. Wenn man so ein Typ ist, muss man lernen, damit umzugehen. Man muss sich mit dem Partner Regeln ausmachen. Eine kleine Auszeit kann wichtig sein, aber dann ist ein Gespräch möglich. Der andere Partner muss akzeptieren, dass er ein bisschen warten muss.

Wir laufen auch nicht davon in die Bitterkeit und schon gar nicht, um uns bei anderen auszuweinen. Eltern sind überhaupt nicht die richtigen Partner zur Lösung von Konflikten in der Ehe ihrer Kinder, weil sie für das eigene Kind Partei ergreifen.

3) *Wir gehen mit Offenheit an die Lösung des Konfliktes*

Anstelle: „Ich bin der Meinung, dass ...“ könnte die Haltung sein: „Denken wir doch einmal darüber nach, ob ...“. Das zeigt, dass ich nicht auf meiner Meinung beharre, sondern es lässt eine Lösung offen, an die noch keiner der beiden Partner gedacht hat. Sonst geht es nur um ein Beharren auf dem eigenen Standpunkt.

4) *Haltung der Demut*

Schauen wir ehrlich und mutig auf die eigenen Schwächen, die einfach da sind. Unser Verstand findet leicht Rechtfertigungen für unseren Stolz und unsere Selbstsucht. Diese ist oft getarnt als Verantwortungsbewusstsein.

5) *Gespräch zur Lösung des Konfliktes*

Vier Voraussetzungen: Offenheit - Vertrauen - Wohlwollen – Liebe

- ☉ Offenheit: Ich erwarte mir tatsächlich vieles von dir; ich teile mich dir mit, nicht: „Was soll denn schon von dir kommen?“
- ☉ Vertrauen: Wir haben keine Angst, uns einander mitzuteilen; ich brauche keine Taktik und keine Strategie. Ich darf dir sagen, was mich bewegt - einfach so.
- ☉ Wohlwollen: Ich will dir wohl. Ich will nicht in erster Linie für mich profitieren, ich muss nicht siegen oder eine erkämpfte Position verteidigen, sondern ich suche dich, weil ich dich liebe. Ich will dir das Gute.
- ☉ Liebe: Ich nehme dich an, so wie du bist. Wir sind von unserem Vater im Himmel auch immer angenommen. Der Hl. Franziskus formuliert es so: „Herr, lass mich trachten ... nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.“ Gegenseitiges Ertragen führt zu gegenseitiger Achtung voreinander.

Zuhören:

Liebevolles, aktives Zuhören können wir einüben:

- ☉ Ich höre dich geduldig an. Dabei meine ich nicht schon zu wissen, was der Partner sagt, sondern ich versuche ihn wirklich zu verstehen.
- ☉ aufmerksames Zuhören: Ich bin ganz bei dir und denke nicht schon an etwas anderes.
- ☉ feinfühliges Heraushören

Also: Nicht gleich Stellung nehmen, nicht gleich Positionen beziehen, nicht gleich verteidigen (das kann ganz schön schwierig sein), sondern geduldig anhören. - Durch aufmerksames Zuhören erfahre ich: So also sieht das, erlebt das mein Ehepartner. Interessant. Es geht ja nicht darum, durch bessere Argumente oder stichhaltigere Formulierungen zu punkten. Und schließlich komme ich durch feinfühliges Heraushören dahinter, was der Ehepartner mir wirklich sagen möchte. Ich darf durchaus rückfragen: „Verstehe ich dich recht? Du meinst...? Erzähl mir mehr darüber.“ Es ist beglückend, sich vom geliebten Ehepartner wirklich verstanden zu wissen.

6) Die „schnellen Lösungen“ sind nicht immer die Besten

Oft ist der „goldene Mittelweg“ gar nicht so golden, denn die bessere Lösung liegt bisweilen „auf einer anderen Ebene“. Bei schnellen Lösungen gibt oft ein Partner um des lieben Friedens willen nach.

7) Wir tragen unsere Konflikte nicht in der Öffentlichkeit aus

Wir korrigieren und kritisieren unseren Ehepartner nicht in der Öffentlichkeit und auch nicht vor den Kindern.

8) Einige praktische Tipps, wenn wir „so mitten drin“ sind in der Konfliktbewältigung

Das sollten wir vermeiden:

- ☉ destruktive Vorwürfe; sie verhindern, dass die jetzt betroffenen Werte und Anliegen wirklich zur Sprache gebracht werden
- ☉ Du-Botschaften: „Du hast...“. Dahinter steht: der andere ist schuld. Besser: „Ich habe das so oder so empfunden...“. Das bedarf nicht gleich einer Verteidigung durch den anderen.
- ☉ Verallgemeinerungen: „Du kümmerst dich ja nie...“, „Ständig machst du...“, „Dauernd bist du...“. So wird die konkrete Situation ungerechtfertigterweise zum Dauerzustand erklärt, jeder Ansatz von gutem Bemühen wird geringschätzig weggewischt.
- ☉ Übertreibungen: „1000 Mal muss man dir das sagen...“, rufen natürlich Protest hervor, weil es ungerecht ist, dem anderen „Etiketten aufzukleben“. „Das bist wieder einmal typisch du!“ stellt eine Pauschalabwertung dar.
- ☉ Schuldzuweisungen von der Art: „Wenn du nicht... hättest, dann wäre ja...“. Wer sich als Richter aufspielt, ruft Rechtfertigung hervor.
- ☉ Negative Interpretationen und Unterstellungen: „Das ist ja nur eine faule Ausrede.“ Da fühlt sich der andere nicht ernst genommen.
- ☉ Dem anderen Motive unterschieben: „Das sagst du ja nur, weil...“ oder „Das tust du immer, wenn du das oder jenes erreichen möchtest.“ Da wird das Vertrauen zum Ehepartner angeschlagen.
- ☉ Scheinfragen: „Du glaubst doch nicht im Ernst...“. Das sind Manipulationsversuche. Der andere soll endlich seine Position aufgeben.
- ☉ Die „Waffe des Schweigens“ einsetzen. Sie kommt einem Liebesentzug gleich.
- ☉ nicht auf alte Fehler hinweisen: „Das kenn ich schon, damals hast du ja auch...“



Konflikte
Arbeitsmaterial



Konflikte

Arbeitsmaterial

- ⊙ Gelöste Konflikte holen wir nicht mehr als Waffen heraus.
- ⊙ Entwertungen, Drohungen, Beleidigungen, Verletzungen

Hilfen zur Konfliktbewältigung:

- ⊙ Jeder spricht von sich selber. Ich beschreibe möglichst direkt, was sich in mir bewegt. Bilder und Erinnerungen, die in mir hochkommen, können da hilfreich sein.
- ⊙ Ich höre mit der Grundeinstellung zu: Ich möchte dich verstehen.
- ⊙ Betroffenheiten gegenseitig mitteilen
- ⊙ Sobald einer „Halt!“ sagt, oder sonst ein vereinbartes Zeichen gibt, weil er sich zu sehr bedrängt fühlt, ist es sinnvoll, den Konflikt zu unterbrechen und eine Zeit zur Fortsetzung vereinbaren. Wir wollen ja nicht verletzen, und wir wollen ja nicht um jeden Preis siegen. Manchmal kann man beobachten, dass Konfliktlösung mit einer Hetzjagd verwechselt wird, wo ich den anderen in die Enge treibe. Wir gestehen einander ein „Halt!“ zu.
- ⊙ Mit einem „liebenden Blick“ auf den Ehepartner schauen; ab und zu aufschauen zu Gott, der mit einem liebenden Blick auf uns schaut. Gott ist ja da. Er trägt uns, auch in diesen Belastungen. Liebe darf auch wehtun.

9) „Nachbearbeitung“

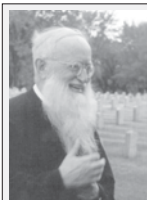
Wenn wir dann den Konflikt gelöst haben:

Verletzungen aus dem Konflikt, Schuld, die während der Behandlung des Konfliktes entstanden ist, bedarf der Vergebung. Schuld kann nur durch Vergebung aus der Welt geschafft werden. Versöhnung kann Anstrengung bedeuten, doch diese Mühen lohnen sich. Wir sprechen unsere Schuld aus, bitten um Vergebung und wir schenken einander Vergebung. Dabei ist es gut, wenn es ein bestimmtes Ritual gibt. Manche Ehepaare feiern ein richtiges „Fest“ der Vergebung miteinander.



Ausschnitte aus einem Vortrag von
Helene & Franz
Rammerstorfer

In einer guten Atmosphäre reden wir dann darüber, wie es uns bei der Konfliktlösung ergangen ist. Was ist uns gelungen, und was sind denn bei uns die typischen Sackgassen, in die wir uns verlieren und kaum mehr herauskommen? Wir werten die Konfliktlösungswege aus und lernen so für den nächsten Konflikt, denn: Jeder gut gelöste Konflikt hebt uns eine Stufe höher in unserer Liebe, in unserer Zweieinheit. ☆



Pater Kentenich

Wir verzeihen einander

Im übrigen darf es nichts geben, was wir dem Partner nicht verzeihen oder zu verzeihen bereit sind.

Christsein ist die Berufung, am Kreuzesleiden und an der Auferstehung Christi teilzunehmen.

Es gibt nichts, was wir nicht zu verzeihen bereit sind. Mag kommen was will.

Das kann äußerst schwierig werden. Aber ich entdecke dort, wo ich die Verzeihung des Partners erfahre, eine eigene Art Himmel.

Es muss nicht immer eine große Dramatik sein. Wenn Sie miteinander das „Vater unser“ beten, können Sie bei der Bitte: „Und vergib uns unsere Schuld“

eine Pause machen und dem Partner ganz still sagen: „Es ist alles wieder gut.“ oder „Ich bitte dich um Verzeihung.“ Es muss nicht immer alles ausgesprochen sein.

Nehmen wir an, es war etwas, dann findet in der Pause meine Hand die Hand des Partners zu einem Zeichen des Verstehens und Verzeihens. ☆