



Das Geschenk im Konflikt ... und warum wir trotzdem so viel Angst vor dem Streiten haben

Spagat Uta Hohenberger über die Kluft zwischen Aufrichtigkeit und Empathie

Als ich kürzlich die Ausschreibung einer GFK Trainerin gelesen habe, bei der es um den Umgang mit Konflikten ging, wurde ich hellhörig: Sie sprach davon, dass auch sie als langjährige Trainerin weiterhin die Furcht vor Konflikten kenne und in ihrem Workshop der Frage nachgehen wolle: Was macht uns Angst an Konflikten, was ist es, das uns zurückschrecken, ausweichen lässt?

Diese Frage fand ich spannend und so bin ich ihr nachgegangen, mit zwei Trainerinnen meiner Coachinggruppe und den Teilnehmerinnen meiner Übungsgruppe. Herausgekommen ist eine lange Sammlung an unterschiedlichen Ängsten und am Ende auch das Potenzial, das Konflikte bergen. Mit dem Artikel will ich diese Sammlung vorstellen und reihe sie ein in die Erkenntnisse, die ich seit vielen Jahren in der Beratung mit Menschen in Krisen und meinen Trainingsgruppen gesammelt habe. Deshalb spreche ich oft in der „Wir-Form“, auch weil es meiner Einschätzung nach eine kollektive Erfahrung ist, die viele in ihrem Beziehungsleben bei Konflikten gemacht haben.

Konflikte gehören zum Leben, das ist einfach offensichtlich. Wir Menschen sind so verschieden, wir haben andere Vorlieben und Strategien, wie wir unsere Bedürfnisse erfüllt haben wollen. Wir haben unterschiedliche Grenzen, was für uns jeweils angenehm und was nicht mehr erträglich ist. Wir haben verschiedene Impulse des Wollens, die in uns auftauchen und verwirklicht werden wollen.

Und wir sind vom Grundsatz her keine Einzelgänger, sondern soziale Wesen, die einander brauchen zum Wachsen und Gedeihen.

Da bleiben Konflikte nicht aus, braucht es ein Ringen darum, wie es für beide bzw. die Gruppe passend werden kann.

Wenn wir also von klein auf daran gewöhnt sind, dass Konflikte einfach dazugehören – was lässt viele von uns dennoch einen großen Bogen um Konflikte machen? Haben wir es nicht lernen können – wie Fahrrad fahren – eine gute Balance zu halten und kräftig in die Pedale zu

treten, wenn es bergauf geht? Auf Konflikte übertragen heißt das: Eine Balance zu halten zwischen zuhören, um was es meinem Gegenüber geht, und mich klar auszudrücken in meinem Anliegen. Sowie die Mühe nicht zu scheuen, am Ball zu bleiben, wenn es anstrengend wird, bis unser Ringen eine Lösung findet.

Spätestens hier wird klar: So haben wir das gar nicht lernen können!

Unsere Erfahrungen mit Konflikten sind vielfältig, aber selten ist unsere Konfliktfähigkeit auf so eine Weise trainiert worden. Statt Gleichwürdigkeit der Bedürfnisse gab es zumindest bei den Älteren in der Kindheit ein klares Machtgefälle. Damals wurden wir von den Erwachsenen nicht wirklich ernst genommen.

Von heute jüngeren Erwachsenen höre ich, ihre Eltern seien den Konflikten ausgewichen oder es gab ein Elternteil, das sich nach dem alten Machtparadigma verhielt und der/die andere versuchte, das auszugleichen oder zwischen



so manche alte Mine hochgeht, wenn bestimmte Auslöser da sind.

Dann fliegen uns vom anderen unverarbeitete Gefühle aus alten Situationen um die Ohren. Das geht meistens so schnell, dass wir selbst erst mal sprachlos sind und verstummen oder aber unsere „Schützen“ an den Start bringen, bereit für das Gefecht.

Diese Angst ist also bei Konflikten auch dabei: Es wird alles nur schlimmer und komplizierter als vorher. Das ganze Feld unserer Beziehungserfahrungen tut sich vor uns auf. Wenn ich selbst nicht so gut darin bin, meine Gefühle und Emotionen zu regulieren, laufe ich da ziemlich schutzlos in das Gefecht. So etwas endet dann oft mit einem lauten Knall, bei dem mindestens eine/r aus dem Kontakt geht.

Was wir da in uns haben, sind eher Kriegs- als Trainingsplätze, auf denen wir unsere Konfliktmuskeln stärken konnten. Da ist viel Schmerz gespeichert, von Trennung, Verletzung, fehlender Liebe und Achtsamkeit. Bei all dem Leid sind wir oftmals auch gar nicht gemeint gewesen, sondern waren Zielscheiben der Enttäuschungen und traumatischen Erfahrungen, die die Generationen vor uns in sich angesammelt hatten. Da ist viel verbrannte Erde ...

In so einer Situation kommt jetzt die GFK daher und spricht von dem Potenzial und dem Schatz, der Konflikten innewohnt. Manchmal höre ich auch, das sei alles nur eine Frage der Kommunikation, der richtigen Worte, der richtigen Haltung ...

Vergiss es, wir haben unsere emotionalen Rucksäcke einfach immer bei uns.

So einfach ist das nicht. Und doch lohnt es sich, sich auf den Weg zu machen. Es gibt nämlich mehr als die alten Minenfelder.

ihm und den Kindern zu vermitteln. Auch das ist keine echte Begegnung der Einzelnen im Konflikt. Und natürlich gab es auch die unkontrollierten Wutausbrüche und Beschämungen, die viel Verletzung beziehungsweise Demütigung zur Folge hatten. Die vielen Vorwürfe, wir sollten uns nicht so anstellen, nicht so emotional sein, sondern vernünftig.

Ein „Nein“ auf die Erwartungen meiner Eltern war für mich persönlich riskant. Ihre Liebe war daran gekoppelt, dass ich ihre Erwartungen erfüllte. Dabei zu lernen, authentisch zu sein, war schwierig.

In Konflikten sind wir mit der Frage konfrontiert: Trägt der Boden zum anderen? Bleibt die Verbindung, auch wenn ich etwas anderes will als sie/er? Bin ich dann noch interessant für sie/ihn? Oder bekomme ich das Gefühl, „falsch“ zu sein, verliere ich meine Zugehörigkeit zu der Gruppe, wenn ich sage, was ich erlebe? Werde ich missverstanden und lande in einer „Schublade“? Es scheint fast ein Minenfeld zu sein, dieser Weg zum anderen in Konflikten. Zumal nicht selten

Authentisch zu sein, sich sichtbar zu machen in seinem Standpunkt, dem eigenen Blick auf die Welt und das eigene innere Erleben, scheint mir der einzige Weg zu echter menschlicher Verbindung. **Es bedeutet auch, zu sich selbst zu stehen, sich nicht mehr zu verbergen oder gar zu verleugnen.** In der Konfliktklärung mit dem Gegenüber bekommt jede/r die Chance, sich und die anderen viel besser kennenzulernen und zu erkennen, was da ist. Die beunruhigende Nebelwand klärt sich auf, Transparenz wird möglich. Der Weg kann wieder frei werden, nachdem das Angestaute ausgesprochen wurde. Es kann wieder etwas ins Fließen kommen und wir erkennen, was den „Stau“ verursacht hat und wie man ihn in Zukunft vermeiden kann. Wir können Möglichkeiten erkennen, die vorher noch gar nicht denkbar waren.

Eine Konfliktklärung kann auch der Startpunkt sein, sich aus etwas Ungesundem zu lösen oder eine Grenze anzuerkennen, die gerade nicht zu überwinden ist.

Es ist gut, um unseren emotionalen Rucksack zu wissen und gleichzeitig die klare Verbindungsabsicht zu signalisieren, hin zu einem gesunden Miteinander, bei dem wir in Konflikten nicht mehr unsere alten Bodenminen hochgehen lassen. Es braucht Mut, Kraft und Gleichgesinnte, dann ist es möglich. Um das „Entschärfen“ unserer alten Munition kommen wir nicht herum, und unser im Graben liegendes Selbstwertgefühl gilt es Stück für Stück auch wieder aufzubauen. Jesper Juul hat den Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl schön differenziert: Selbstvertrauen habe ich, wenn ich eine Sache gut kann. Mein Selbstwertgefühl kann dabei trotzdem im Keller liegen. Es bedeutet, in einer guten Beziehung mit mir selbst zu sein, Ja zu mir zu sagen, mit allem, was ist. Es ist unser Selbstwertgefühl, das über die Qualität unseres Lebens und unsere Beziehungen zu anderen Menschen entscheidet. Bei geringem Selbstwertgefühl haben wir es schwer, aufrichtig zu sagen, was wir wollen/brauchen und unsere Grenzen zu setzen. **Das macht den Umgang mit anderen Menschen schwer, weil wir im richtigen Augenblick nicht guten Gewissens Ja oder Nein sagen können.** Es fehlt die Übernahme der Verantwortung für uns selbst. Die GFK ist eine Einladung, das immer mehr zu lernen, indem wir die beiden tragenden Säulen „Empathie und Aufrichtigkeit“ ernst nehmen und im Alltag üben. So kann es uns am Ende vielleicht doch gelingen, eine gute Balance zu halten. Wie beim Radfahren, das wir alle schlussendlich doch auch gelernt haben. 🚲