In Konflikten nicht im Gefühlschaos stecken bleiben

18.05.2017

Eine Wurzelbehandlung
Es gibt drei Arten von Konflikten. Und sie müssen unterschiedlich angegangen und entschärft werden. Astrid Eichler, Leiterin des Netzwerks «Solo&Co», sprach in Riehen BS über ihre Erfahrungen im Umgang mit Konfliktursachen und gab erprobte Tipps.

Astrid Eichler macht das Thema greifbar, indem sie drei Grundkonflikte unterscheidet: Sein oder Nicht-Sein – Haben oder nicht haben – falsch oder richtig. Jede der drei Konfliktgattungen lässt sich auch leicht mit der Bibel belegen – wie auch der Ausweg aus den Konflikten. Doch Eichler lässt auch Lebenserfahrung und Psychologie einfliessen. So am Gemeinschaftstag 2017 in Riehen.

Sein oder Nicht-Sein

Schon die Jesusjünger stritten darum, wer der Grösste unter ihnen sei (Matthäus-Evangelium, Kapitel 23, Vers 26). Dahinter stecke die Frage um «Sein oder Nicht-Sein», so Eichler. Es gebe Menschen, die davon getrieben seien, dominieren zu müssen. Oder zu zeigen, dass sie unverzichtbar sind. Dahinter stecke aber letztlich die persönliche Identitätsfrage. «Wir müssen uns nur etwas beweisen, wenn wir nicht wissen, was wir sind», betonte die Referentin. Viele dieser Menschen seien in ihrer Identität verletzt worden.

Haben oder Nichthaben

Astrid Eichler

Bereits in 1. Mose 13 kommt es zum Konflikt um Weideland. Aber auch heute eskalieren Nachbarschaftskonflikte letztlich aus Neid, weil der Nachbar das grössere Auto hat. Hinter dem Konflikt um den Busch, der über den Gartenzaun in meinen Garten hinüberwächst, steckt der unausgesprochene Besitzstandsneid.

Falsch oder richtig

Bereits in der Jerusalemer Gemeinde gab es einen Konflikt um den Umgang mit den Nichtjuden, die Christen geworden waren (Apostelgeschichte, Kapitel 15). Dieser konnte nach einer Auseinandersetzung durch einen guten Kompromiss beigelegt werden. Konflikte um «falsch oder richtig» führen aber oft zum Zerbruch von Beziehungen und von ganzen Familien und Gemeinden. Das müsste nicht sein, wenn sie auf gute Weise ausgetragen werden.

Distanz gewinnen

Astrid Eichler warnt davor, dass Konflikte oft ein Gefühlschaos verursachen, aus dem man kaum mehr herauskommt. Sie habe sich zur Gewohnheit gemacht, aufzuschreiben, was in ihr bei einem Konflikt ablaufe. Damit gewinne sie Distanz zum Konflikt und könne auch etwas daraus lernen. Damit erwerbe sie sich die Kompetenz, anderen zu helfen, die von einem Konflikt betroffen sind.

Konflikte nicht verschleppen

Sie riet aber ebenso, Konflikte nicht zu verschleppen. Oft sei es wichtig, einen schwelenden Konflikt auf den Tisch zu bringen, damit der Schaden nicht noch grösser werde. Es gelte, die eigenen Motive, weshalb wir zu einem unangenehmen Konflikt schweigen, zu überprüfen. Zwar könne das Ansprechen eines Konflikts vorerst unangenehme Reaktionen hervorrufen, aber je länger ein schwelender Konflikt andauere, desto schwieriger sei er zu lösen.

Die Rolle der Vergebung

Oft gehöre zur Lösung eines Konflikt auch die gegenseitige Vergebung, erklärt Eichler. Die Vergebung schaffe eine Ausgangsbasis für einen neuen Umgang miteinander. Sie warnte aber davor, nach der Vergebung zu erwarten, dass auch die Meinungsunterschiede verschwunden sind, die den Konflikt verursacht haben: «Vergebung ist nicht der Teppich, unter den alles gekehrt werden kann!»

Grundsätzlich rät Eichler, sich in jedem Konflikt Zeit für die Besinnung auf Gott und sich selbst zu nehmen. Wo liegt meine eigene Rolle im Konflikt? Ich darf mich selbst nicht gleich als Opfer des Konflikts sehen. Wichtig sei ein Klima der gegenseitigen Wertschätzung, betont die Buchautorin: «Ein Klima der Wertschätzung entzieht Konflikten den Boden.»

Autor: Fritz Imhof
Quelle: Livenet
http://www.livenet.ch/magazin/beziehung/309253-in_konflikten_nicht_im_gefuehlschaos_stecken_bleiben.html
Artikel als PDF / Drucken