

Konflikte bewältigen



In Konfliktsituationen stehen sich Menschen gegenüber, die dasselbe Grundbedürfnis nach Liebe, Sicherheit und Anerkennung haben. Und es stehen sich Menschen gegenüber, von denen jeder bestmöglich handelt; keiner der beiden vermag in dieser Situation besser zu handeln. Und noch eine Wahrheit, die vielleicht fürs Erste nicht ganz einfach zu akzeptieren ist: Es sind unsere eigenen Gedanken und unsere Überzeugungen, die aus den Äußerungen des Gegenübers ein Problem machen. Jeder von uns hat Glaubenssätze, die er für richtig hält. Zum Beispiel: „Das, was diese Person äußert, muss ich mir so nicht gefallen lassen!“ Wirklich nicht? Ist es wirklich nicht möglich darüberzustehen? Noch einmal: Das Verhalten des Konfliktpartners ist seine beste Wahl, die beste Wahl, die er in diesem Augenblick zur Verfügung hat.

Wie sieht sinnvolles Handeln in Konfliktsituationen aus?

Machen Sie sich zunächst Ihre Bedürfnisse klar, aber auch: Die einzige Person, die Sie verändern können, sind Sie selbst! Überprüfen Sie dann Ihre Glaubenssätze! Sie sind nämlich für Ihre Gefühle und für Ihr Befinden in dieser Konfliktsituation (selbst) zuständig. Wenn ich glaube, dass eine Situation, so wie sie ist, nicht sein darf, dann fühle ich mich entsprechend kompromittiert. Doch vergessen wir nicht, wir selber haben uns darauf festgelegt, dass das, was ist, so nicht sein darf. Überprüfen wir deshalb – wie gesagt - unsere bisherigen Glaubensgrundsätze und ändern wir sie gegebenenfalls! Reißen wir Mauern ein und bauen wir Brücken! Legen wir unserem Handeln positive Glaubenssätze zu Grunde. Vergessen wir nicht, unser Konfliktpartner ist ein verletztes Kind, das in seinem Erwachsenenkörper nach Liebe und Anerkennung schreit. Wenn es uns gelingt, unseren Konfliktpartner so zu akzeptieren wie er ist, haben wir den passenden Schlüssel zur Beilegung der Konfliktsituation gefunden. Erlauben wir uns neue Wege, neue Handlungsoptionen! „Worte, die nicht heilen, helfen oder segnen, sind überflüssig!“ (Zarathustra) Entscheiden wir uns für den friedlichen Weg! Er schafft unsere Lebensfreude.