

Acht triftige Gründe, warum Sie Ihre Konflikte lösen sollten

Ein Konflikt ist Emotion pur. Obwohl wir alle wissen, dass wir an Konflikten nicht vorbei kommen, einfach weil sie zum Leben dazu gehören, haben die meisten Menschen nicht gelernt wie sie mit negativen Emotionen bei sich und bei anderen umgehen können. Wen wundert es also, dass wir beleidigt schmolten oder zum sturen Esel werden, eine Mauer aufbauen und nicht bereit sind nachzugeben, wenn uns jemand auf dem falschen Fuß erwischt? Wie wir uns mit diesem Verhalten selber Schaden zufügen, möchte ich in diesem Beitrag verdeutlichen.

Schauen wir uns dazu die typischen Reaktionsmuster und Drohgebärden in einem Konflikt an. Es ist erstaunlich, welche Bedeutung und Tragweite eine zwischenmenschliche Störung für unser Wohlbefinden hat.

Es ist nämlich so: Nicht wir haben einen Konflikt sondern der Konflikt hat uns - und macht mit uns was er will. Er rüttelt und schüttelt unsere Seelenruhe ordentlich durcheinander.

Sehen Sie selbst...

1. Spontaner Stimmungswandel

Ein Konflikt verhaselt uns schlagartig die (gute) Laune, er vermiest uns den Tag. Waren wir gerade noch gut drauf - offen, fröhlich und entspannt, so ist es, als wenn sich eine Wolke vor die Sonne schiebt. Es wird augenblicklich kühler und düsterer.

Tatsächlich verdunkelt sich auch unser Gesichtsausdruck. Die Gesichtsmuskeln frieren ein, der Kiefer verkrampft sich, die Mundwinkel hängen trübe nach unten. Wir werden dabei nicht schöner sondern unansehnlicher. In Bayern sagt man: da zieht jemand eine Lätschen.

2. Unglaublich viel Aufregung

Heftige Emotionen kommen auf: Wut, Ärger, Verzweiflung, Traurigkeit. Wir fühlen uns ungerecht behandelt, angegriffen, bloßgestellt, missverstanden, ausgenutzt, nicht gesehen und erkannt, ungeliebt, verurteilt, bedrängt. Weil wir der Überzeugung sind, dass wir das nicht verdient haben und der andere nicht das Recht hat uns so zu behandeln, regt uns das auf. Sind wir aufgewühlt und aufgebracht übernehmen unsere Emotionen das Steuer über unser Denken und Handeln. Wir sind nun nicht mehr sachlich, objektiv und logisch sondern werden persönlich, emotional und subjektiv.

3. Angriff oder Rückzug

Wir wollen nicht auf unseren Ärger sitzen bleiben, werden strafend und verurteilend. Je nach persönlichem Naturell und Situation explodieren oder implodieren wir.

Bei einer Explosion wendet sich die Energie nach außen. Wir gehen zum Gegenangriff über – mit Worten und Taten. Eine Schimpfkanonade bricht sich Bahn: mit wortgewandten anhaltenden Schimpfen reagieren wir auf den „gefühlten“ Angriff. Wir beschießen dabei den Gegner mit Worten bis er ganz kleinlaut wird. Wir lesen jemanden die Leviten, halten ihm eine Standpauke oder eine Moralpredigt – wir fluchen, klagen an, sind wütend und können dabei durchaus auch lauter, unfair und verletzend werden.

Bei einer Implosion richtet sich die Energie nach innen. Wir gehen in den Rückzug und bauen einen Schutzwall um uns herum auf. Wir wollen uns vor dem „bösen“ anderen schützen, verschließen uns und gehen emotional auf Abstand. Wir werden streng und hart, kühl und abweisend. Wir strafen den anderen mit Missgunst, Abweisung, Liebesentzug, zeigen ihm die kalte Schulter.

4. Drohender Imageverlust

Wir verlieren nicht nur an äußerer Schönheit und positiver Ausstrahlung sondern auch an innerer Schönheit und Souveränität. Ein Konflikt bringt unsere dunklen Seiten zum Vorschein. So gesehen macht er uns zu einem „schlechteren“ Menschen. Wir fahren unsere Stacheln aus. Wir verlieren unsere innere Ruhe und Gelassenheit und sind stattdessen außer uns. Statt tolerant und wohlwollend zeigen wir uns dem anderen gegenüber stur, bockig, cholerisch, rechthaberisch und aggressiv. Das wird vom Umfeld wahrgenommen.

5. Enormer Kraft- und Energieeinsatz

Den ganzen Aufruhr gibt es nicht umsonst. Es ist ein emotionaler Kraftakt der jede Menge unserer wertvollen Lebensenergie verbrät. Das erschöpft uns, zieht uns runter und raubt uns die Energie für anderes. Dann fehlt die Muße für die schönen Dinge und Kraftquellen in unserem Leben. Stattdessen dreht sich das Gedankenkarussell im Kopf und raubt uns die Ruhe. Der Kopf läuft auf Hochtouren auf der Suche nach einer Lösung.

6. Strahlkraft

Auch unbeteiligte Dritte im direkten Umfeld leiden unter den negativen Schwingungen belastet. Sie nehmen die Spannungen wahr, können sie oft nicht konkret zuordnen, machen sich dann ihr eigenes Bild. Meist ist es für sie kaum möglich unparteiisch zu bleiben und sich nicht in den Konflikt hineinziehen zu lassen. Hinzu kommt, dass wir gereizt reagieren und Unschuldige unseren Frust abbekommen.

Wir entlasten uns von dem enormen inneren Druck bei unseren Vertrauten. Indem wir unser Problem immer wieder ausführlich schildern lassen wir Dampf ab, holen bei ihnen für unsere Sicht Verständnis, Bestätigung und Bestärkung ein. Über einen längeren Zeitraum kann das das Familienleben bzw. die Freundschaft erheblich belasten.

7. Unfreiwillige Einschränkungen

Allein die Anwesenheit des Konfliktpartners schränkt uns ein. Deswegen meiden wir Situationen in denen wir ihnen begegnen könnten. Damit sind wir unfrei. Wir machen unsere Zusage zu einer Einladung, Unternehmung oder einem Projekt davon abhängig, ob der andere auch dabei sein wird.

8. Erhebliche Langzeitfolgen

Auf längere Sicht kann ein Konflikt dramatische Folgen haben. Wir können krank werden, den Spaß an unserer Arbeit verlieren, unseren Lebenspartner, Kinder, Freunde, Hobbies vernachlässigen und unsere Freude am Leben einbüßen.

Ein Konflikt hat das Potenzial, auf Dauer aus uns einen unglücklichen, unfreundlichen, unsympathischen, unlockeren, unzufriedenen, ungesunden, sturen und unentspannten Menschen zu machen.

Das Problem

Um aus dieser emotionalen Gefangenschaft wieder herauszukommen erwarten wir Einsicht beim anderen, eine Entschuldigung und für die Zukunft eine Verhaltensänderung.

Dadurch sind wir abhängig vom anderen!

Erst wenn er sich einsichtig zeigt, sich entschuldigt und sein Verhalten ändert, findet unser Aufruhr wieder zur Ruhe. Was aber, wenn der andere gar nicht daran denkt? Vielleicht dreht er den Spieß sogar um und erwartet von uns Einsicht, Entschuldigung und Verhaltensänderung?

Wollen wir dann auf ewig in unserer emotionalen Gefangenschaft verharren?

Sicher nicht.

Es geht mir darum, aufzuzeigen, dass ein Konflikt immer auch eine Art „Eigentor“ ist. Und wir deswegen im ganz egoistischen eigenen Interesse eine Lösung brauchen. Nicht um ein Gutmensch zu sein im Sinne von: Der Klügere gibt nach, sondern ganz einfach um uns aus der emotionalen Gefangenschaft zu befreien.

Bevor wir nun zu meinen Empfehlungen kommen noch drei Tipps und drei Warnhinweise:

Drei Tipps

1. Tipp: Respektieren Sie die Naturgewalt

Die beschriebene Konfliktreaktion ist eine Naturgewalt. Die Gefühle überkommen uns und übernehmen das Steuer. Wir werden augenblicklich zum Opfer statt zum Gestalter der Situation. Deswegen ist es gar nicht so leicht, unser Reaktionsmuster zu verändern. Es setzt eine klare Willensentscheidung voraus.

2. Tipp: Prüfen Sie, in welcher Verfassung Sie sind?

So etwas trifft uns nicht jeden Tag gleich. Sind wir gut drauf, strotzen gerade vor Selbstbewusstsein, fühlen uns pudelwohl in unserer Haut – werden wir mehr gelassen ertragen können, als wenn wir angeschlagen sind, unser Selbstwert gerade im Keller ist, wir hungrig, im Stress, unter Druck oder traurig sind.

Oft hat sich der Konflikt unbemerkt über eine längere Zeit aufgebaut und es handelt sich um den berühmten Tropfen der das Fass zum Überlaufen bringt. Unsere Reaktion ist dann natürlich der Situation nicht angemessen. Schließlich rechnen wir gerade etwas Größeren ab. Für den Anderen ist unsere Reaktion dadurch verständlicherweise nicht nachvollziehbar und übertrieben.

3. Tipp: Reflektieren Sie Ihr typisches Reaktionsmuster?

Je tiefer uns ein Thema trifft, desto heftiger sind unsere Emotionen und Reaktionen. In der Konfliktfalle reagieren Menschen unterschiedlich. Wie reagieren Sie? Was ist typisch für Sie?

Drei Warnhinweise

1. **Warnhinweis:**
Treffen Sie in diesem Zustand keine Entscheidungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Unsinn dabei heraus kommt ist zu groß.
2. **Warnhinweis:**
Halten Sie sich mit verbalen Angriffen so weit als möglich zurück. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mit Ihren Worten Porzellan zerbrechen ist zu hoch.
3. **Warnhinweis:**
Schreien Sie gewaltfrei! Wenn es laut wird achten Sie darauf, dass Sie nicht über den anderen sprechen und sein Verhalten beurteilen, sondern legen Sie den Fokus darauf, was mit und in Ihnen passiert. Sprechen Sie über Ihre Gedanken, Gefühle und darüber, was Ihnen am Herzen liegt und wichtig ist.

Meine Empfehlungen:

- Geben Sie sich etwas Zeit, bis sich Ihre aufgewühlten Emotionen beruhigen.
- Beobachten Sie liebevoll und aufmerksam was in Ihnen passiert.
- Stehen Sie sich liebevoll zur Seite und nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle ernst.
- Verfolgen Sie die Situation noch einmal zurück. Wo hat sie in Ihrem Erleben ihren Ursprung? Nach dem Motto: Das ging schon los, als/mit...
- Welche Gedanken bewegen Sie?
- Welche Gefühle kommen auf?
- Welche körperliche Reaktion nehmen Sie wahr?
- Kümmern Sie sich um Ihre aufgewühlten Emotionen wie eine liebevolle Mutter die sich ihrem schreienden Baby zuwendet, es auf den Arm nimmt, schaukelt und beruhigt.
- Wenn Sie ruhiger geworden sind, schauen Sie, was Sie jetzt brauchen. Was tut Ihnen jetzt gut?