Konfliktkompetenz

Miteinander leben – auch mit unterschiedlichen Wünschen und mit Konflikten

Autorin: Dipl. Psych. Susanne Spieß 2021

Viele Menschen bezeichnen sich selbst als „harmoniebedürftig“.
Harmonie im Sinne von Gleichklang mit anderen und in sich selbst zu empfinden ist ein wundervolles Gefühl – und lässt sich immer wieder einmal erreichen oder als „Geschenk“ einfach so erleben.

Genauso wie ein sonnen-blauer, wolkenloser Himmel.

Und genau wie dieser ist „Harmonie“ zwar manchmal zu erleben, doch eben auch der wolkenverhangene, wolkige, neblige …. Himmel.

Kurz: Konflikte gehören genauso zum Leben wie Wolken am Himmel.

Genau wie Wolken, können sich auch Konflikte wieder auflösen und schaffen dabei Klärung im menschlichen Miteinander.

Wir laden Sie dazu ein, folgende Grundüberzeugungen in Ihr Leben und Erleben aufzunehmen:

- Konflikte sind normal und gehören zum Leben.
- Alle Menschen sind gleich wertvoll.
- Menschen können in einer Situation unterschiedliche Wünsche, Ziele, Bedürfnisse, Meinungen haben – das ist in Ordnung!
- Es gibt Möglichkeiten diese Unterschiedlichkeit „unter einen Hut zu bringen“.
- Bei Konflikten geht es nicht um gewinnen oder verlieren, sondern um gemeinsam gute Möglichkeiten zu finden, mit denen alle gut leben können – so gewinnt jeder!

Beispiel:

In einer vierköpfigen Familie möchte an einem Sonntag
- Der Vater gemeinsam Grillen,
- die Mutter einen Spaziergang machen
- das eine Kind jemanden besuchen/Besuch bekommen
- das andere Kind ins Schwimmbad gehen.

Mit der Einstellung „nur eine Option kann gewinnen“ und „wer gewinnt, hat die Macht“,, wer verliert ist der Looser“ ist Streit und immenser Stress vorprogrammiert – denn dann ist ein mögliches Verlieren in einem Konflikt selbstwertgefährdend. (s. Selbstwertgefühl).
Dann würde vielleicht Vater oder Mutter dominieren und Ihre „Meinung“ mit Macht durchsetzen, während die anderen sich lustlos und ggf. maulend unterordnen.

Mit der Einstellung „es lässt sich alles „unter einen Hut bekommen und es gibt verschiedene Meinungen, Möglichkeiten, Wege und jede Person ist gleich wertvoll“, öffnen sich verschiedene Möglichkeiten und Wege und das Selbstwertgefühl aller Beteiligten bleibt in Takt (s. Selbstwertgefühl), gibt es verschiedenen Optionen. Z.B.

- nacheinander alle Punkte gemeinsam ausführen
- sich aufteilen: Mutter macht mit Kind Spaziergang zum Schwimmbad, Vater geht mit anderem Kind zu jemanden zu Besuch, abends wird gemeinsam gegrillt
- Kombilösung: Man geht gemeinsam mit einer anderen Familie ins Schwimmbad und grillt anschließend gemeinsam – Mutter seilt sich zwischendrin für 1 Stunde ab und macht einen Spaziergang
- …..

Merke: „Es gibt immer mindestens drei Möglichkeiten!“

Vielleicht kennen Sie die vielzitierte Geschichte aus dem „Harvard-Konzept der Konfliktlösung“ :

Zwei Jungen streiten sich um eine Orange – jeder möchte sie haben. Schließlich schneiden sie diese in zwei Hälften und jeder von beiden bekommt eine davon.

Der eine Junge schält seine Hälfte, wirft die Schalen weg und isst die Fruchtstücke.
Der andere Junge reibt die Schale ab, gibt diesen Abrieb in seinen Kuchenteig und wirft den Rest der Frucht weg.

Moral von der Geschichte: Wenn wir uns über unsere Ziele und Bedürfnisse ehrlich austauschen, finden wir immer Möglichkeiten, um mit einer Situation so umzugehen, dass alle zufrieden sind.

Folgende Geschichte beschreibt, wie Sie Konflikte/Bedürfnisse gut, konstruktiv und lösungsorientiert ansprechen können: „Magie im Team“ von Susanne Spieß