



Konflikte

Wenn das Zusammenleben eskaliert

Unser Zusammenleben birgt eine Vielfalt von Konfliktpotenzialen in sich. Sie ergeben sich aus den unterschiedlichsten Anlässen und zeigen sich auf den unterschiedlichsten Ebenen. Meist sind es Kleinigkeiten, die als Sand im Getriebe empfunden werden und zu Reibungsverlusten führen. Werden diese nicht angesprochen und geklärt, besteht die Gefahr, dass sie früher oder später zu destruktiven Konflikteskalationen führen.

BERNHARD WALLNER

ABER NICHT ALLES, was als Konflikt empfunden wird, ist auch ein Konflikt. Ereignisse können anders wahrgenommen werden oder Begriffe unterschiedlich

definiert werden. Solche kognitiven Gegensätze können vielfältig bestehen und brauchen nicht zu Konflikten führen, sondern sind vielmehr Voraussetzungen für Kreativität und Leben. Denn das Verschieden-Sein bringt neue Ideen. Ein Beispiel dazu aus dem Alltag: Dem Vater gefällt klassische Musik, der Sohn fährt auf Hardrock ab. Diese unterschiedlichen Vorlieben sind noch kein Konflikt. Ein solcher entsteht erst, wenn der Vater die feinen Klänge der Violine hören möchte, während der Sohn gleichzeitig und in der gleichen Umgebung den geilen Sound der Bässe erleben möchte.

Die Konfliktlösung strebt daher nicht eine Beseitigung solcher Gegensätze an, sondern motiviert die Parteien dazu, sie als positive Vielfalt zu sehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Konflikte in der Familie

Die häufigsten Konfliktfelder innerhalb der Familien sind die Themen Generationen, Erbschaft, Pflege und Zusammenleben. Virginia Satir, hat in ihrer jahrzehntelangen

Tätigkeit als Forscherin und Familientherapeutin vier Punkte beobachtet, die als Hauptursachen für Konflikte innerhalb der Familien gelten: Wie kommuniziert man miteinander, welche Regeln gibt es und wie werden sie gelebt, wie ist das soziale Verhalten nach außen und erfährt der Selbstwert eine Förderung oder eine Behinderung? Ziel in der familiären Konfliktbearbeitung ist es, gemeinsam mit den Konfliktparteien diese vier Felder anzuschauen und Zukunftsmodelle zu entwickeln.

Konflikte in der Beziehung

Wenn Paare vor den Traualtar treten, versprechen sie sich, an allen Tagen ihres Lebens, in guten, wie in schlechten, zu lieben, zu achten, zu ehren und sich die Treue zu halten. Trotzdem liegt die Scheidungsrate bei über 40 Prozent.

So individuell eine Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen mit ihren Hoffnungen, Konflikten und Enttäuschungen ist, so individuell sind auch die Gründe für ihr Scheitern. Fehlende Übereinstimmung

in grundsätzlichen Fragen, Lebensstil, Perspektive, Perfektionismus, Eifersucht, verletzender Umgang, Untreue, sind nur einige der vielen Gründe für einen „Beziehungskollaps“.

Deshalb sollte man auch seine Beziehung regelmäßig einem Check unterziehen. Hierfür bietet sich z.B. ein vorbeugendes Konfliktcoaching an. Ist das Ende der Beziehung jedoch unvermeidbar, dann sind die Betroffenen, bedingt durch Verletzungen, durch Kommunikationsebbe, Zukunftsängste und Überforderung oft nicht in der Lage, den Scheidungsprozess fair und verantwortungsvoll abzuwickeln. Dies ist aber unerlässlich, wenn Kinder im Spiel sind und Ihnen am Kindeswohl gelegen ist, denn Kinder leiden besonders stark und in unterschiedlichsten Formen an Trennungen (Existenz- und Zukunftsängste, Schuldgefühle, Depressivität u.v.m.). Oft bleibt dieses Trennungsleid jahrelang maskiert und tritt erst später als Traumata zutage.

Mit Hilfe von Mediation können bei Scheidungen - selbst in verfahrenen Situationen - für alle Beteiligten gute Lösungen erarbeitet werden. Die Mediation dauert in der Regel kürzer und ist auch kostengünstiger als ein langwieriges Scheidungsverfahren am Gericht.

Konflikte in der Nachbarschaft

Kommt Ihnen folgende Situation bekannt vor? Sie legen sich samstags zu Mittag auf Ihren Balkon, um sich von den Strapazen der vergangenen Woche zu erholen. Gerade in dem Moment, wo Sie sich über Ihre ohnehin kargen ruhigen Momente freuen, nimmt im Nachbargarten der Rasenmäher seine Fahrt auf. Ihr ursprünglicher Ruhepuls beginnt sich langsam dem eines Marathonläufers zu nähern, da sich der Vorgang nun schon zum x-ten Male wiederholt. Versuche, den Nachbarn an die Ruhezeiten zu erinnern, scheinen ihm eher anzuspornen, es nicht zu tun.

Unbehandelte Konflikte in der Nachbarschaft ziehen sich nicht selten über



Generationen. Auch hier bietet sich die Mediation als geeignetes Instrumentarium an, um sowohl auf der Sachebene, als auch auf der persönlichen Ebene einen nachhaltigen Konsens herbeizuführen.

Folgen ungelöster Konflikte

Ungelöste Konflikte beeinträchtigen unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unser Denk- und Vorstellungsleben und unser Gefühlsleben. Dies führt zu Spannung und Druck und in der Folge zu ungesundem Stress sowie zu physischen und psychischen Leiden.

Der Blick nach vorne

Einen Konflikt auszutragen erfordert Mut und Kraft. Für viele ist es daher bequemer, den Konflikt zu ignorieren und darauf zu hoffen, dass sich dieser von selbst auflöst. Bei fortgeschrittener Eskalation ist das jedoch nicht mehr möglich. Sigmund Freud schreibt: „Leiden ist leichter als Handeln“.

Erst wenn Konflikte zu ernsthaften Konsequenzen wie Krankheit oder hohem persönlichen Leidensdruck führen, wird nach Konfliktlösungen gesucht.

Eine unverbindliche Kontaktaufnahme zu einem Mediator oder einem Konfliktcoach wäre hier der erste große Schritt vorwärts. //

KONTAKT

idwe 
freude an lösungen

Bernhard Wallner

Akademischer Mediator und Konfliktmanager, Systemischer Coach
Possau 17
A-9063 Maria Saal
Tel.: +43 664 / 261 92 89



E-Mail: freudeanloesungen@aon.at
www.freudeanloesungen.at

KONTAKT

iono 
Mediation | Teamentwicklung

Alexandra Eder

Mediatorin, Systemischer Coach
Emailwerkstrasse 35a
A-9523 Villach
Tel.: +43 664 / 312 08 70
E-Mail: alexandra.eder@iono.at
www.iono.at

