



Konflikte müssen an der Wurzel gelöst werden!

Damit dies gelingen kann, müssen wir uns dazu entscheiden!

Konflikte gehören zum Leben dazu. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir ihnen keine Aufmerksamkeit zu schenken brauchen. Konflikte wollen angeschaut werden und geben uns Hinweise auf Schiefstände und Entwicklungspotentiale. Um diese vollends ausschöpfen zu können, müssen wir zunächst herausfinden, welchen Ursprung der Konflikt tatsächlich hat.

Im Alltag neigen wir meist dazu, Konflikte Auslöser orientiert zu behandeln und vergessen dabei, nach der wahren Ursache des Konfliktes zu schauen. Im familiären Kontext bieten sich täglich verschiedene Situationen, die dies deutlich machen. Hier einige Beispiele:

Zwei Geschwister streiten sich. Es kommt zu Handgreiflichkeiten und die Eltern schreiten ein. Als Grund des Konflikts wird in der Regel das Verhalten eines der Kinder oder beider Kinder betrachtet. Das verleitet Erwachsene sehr oft zu Sanktionen und erzieherischen Maßnahmen. Dabei kann das Verhalten der Kinder höchstens ein Auslöser sein, aber niemals die eigentliche Ursache eines Konfliktes. Diese findet sich stets auf der Bedürfnisebene. Auf diese Thematik werden wir im Verlauf des Kurses noch sehr intensiv eingehen. An dieser Stelle möchte ich den Fokus jedoch auf eine konkrete Annahme legen: eine mögliche Ursache für den Streit der Kinder, könnte darin zu finden sein, dass sie, zumindest gefühlt, um die begrenzt vorhandenen Ressourcen – Wohnraum, Aufmerksamkeit der Eltern, Nahrung, Medien, etc. – konkurrieren „müssen“. Eine weitere Annahme oder auch Hypothese könnte sein, dass das familiäre System gerade durch eine herausfordernde Zeit geht, sich in Schiefelage befindet und allgemeine Anspannung in der Luft ist. Die Kinder reagieren in der Folge sensibel darauf und spiegeln ihren Eltern die sie umgebende Lebenssituation. Es könnte aber auch sein, dass eines der Kinder nach Unterhaltung und Verbindung sucht und eine für andere unpassende Strategie gewählt hat. Sicherlich ließen

sich noch weitere Hypothesen finden, warum es tatsächlich zum Streit zwischen den Geschwistern kam. Das Verhalten des Kindes kann darauf Hinweise geben, ist aber nicht die eigentliche Ursache. Wollen wir den Konflikt jedoch an der Wurzel lösen, müssen wir deren Ursache kennen.

Unterschiedliche Erfahrungen und Ansichten darüber, wie ein Kind begleitet werden soll, führen nicht selten zu schwerwiegenden Konflikte zwischen Eltern. Besonders gerne treten solche Konflikte in angespannten Alltagssituationen zutage. Auslöser für den Konflikt können hier verschiedene sein: ein Elternteil mischt sich beispielsweise in die Auseinandersetzung des anderen Elternteils mit dem Kind ein. Sie beginnen zu streiten. Der eine sieht den Auslöser eindeutig in der Einmischung, der andere im, seiner Ansicht nach, Umgang des anderen mit dem Kind. Die Situation neigt dazu sich immer dann zu verkrampfen, wenn beide Konfliktparteien nicht von ihrem Standpunkt abweichen, Recht haben wollen und die jeweiligen Bedürfnisse außer Acht lassen. Es wird dann in der Folge zumeist höchst emotional, jedoch inhaltlich (!) über den Umgang mit dem Kind und miteinander diskutiert. Jeder versucht den anderen zu überzeugen. Hat einer dabei Erfolg, löst sich der Konflikt möglicherweise auf. Manchmal lassen sich auch beide, um des Friedens willen, „schließlich hat es doch gar keinen Sinn“, auf mehr oder minder zufriedenstellende Kompromisse ein. Bis es wieder eskaliert.

Was könnten aber die Gründe für die jeweiligen Reaktionen der Eltern und Partner sein? Auch hier lassen sich verschiedene Hypothesen und Annahmen finden. So könnte einer von ihnen oder gar beide unter Stress reagiert haben. Womöglich hat der Konflikt aber auch gar nichts wirklich mit dem Umgang mit dem Kind zu tun, sondern betrifft viel mehr die Beziehung des Paares zueinander. Geht es vielleicht um Wertschätzung? Um gesehen werden? Um Zusammengehörigkeit? Um Autonomie und Respekt? Auch hier sind wir wieder im Bereich der Bedürfnisse angelangt und können verschiedene Annahmen treffen. So zum Beispiel darüber, durch welche „Schule“ der jeweils andere im Leben gegangen ist, oder was diesen am Verhalten des Kindes oder Partners möglicherweise triggert. Da wir vermutlich alle selbst einst Erziehung erfahren haben, ist davon auszugehen, dass wir ganz besonders in Konfliktsituationen mit den eigenen Erlebnissen der Kindheit konfrontiert werden.

Wir können uns also darauf versteifen Recht zu bekommen und nach Wegen suchen den Auslöser des Konfliktes, wie ein Symptom, zu behandeln sowie jemanden mit den darauffolgenden Konsequenzen zu beschuldigen, oder aber wir beginnen wahre Ursachenforschung zu betreiben. Die gezeigte Hypothesenbildung kann hierfür eine geeignete Methode sein (mehr dazu in den Übungen).

Eine andere Alternative an die Ursache von Problemen zu kommen und somit auch zu einer Konfliktlösung zu gelangen ist es, hartnäckige Konflikte auf einer Meta-Ebene zu betrachten

und anzugehen. Wer Probleme bewusst lösen möchte, ist bereits dabei sich mit diesen gedanklich auseinanderzusetzen. Also macht es auch Sinn, genau das zu analysieren: das eigene Denken! Und erst in der Folge das eigene Handeln im Umgang mit anderen. Im Normalfall neigen wir jedoch dazu, uns gedanklich vorzustellen, was wir alles unserem Kontrahenten hätten sagen können oder wollen.

Unsere Konfliktlösungskompetenz ist in der Regel stark von unserer auf Logik getrimmten Welt geprägt und dadurch auch limitiert. Wir bleiben auf der „Objekt-Ebene“ stehen, in der es eigentlich um sachliche Argumente geht. Deswegen streiten wir auch so gerne über Inhalte sowie das Wie und Wer, aber selten über das „Worum es geht“. Dabei befinden sich zwischenmenschliche Konflikte, und dazu gehören mehrheitlich Konflikte in der Familie, bei denen es um Bedürfnisse, Emotionen und Wünsche geht, stets auf der Subjekt-Ebene. Diese Art von Konflikten lassen sich allerdings erst auf einer höheren Ebene lösen: der Meta-Ebene. Hierbei geht es um ein bewusstes Sortieren der eigenen Gedanken:

- Wie agiere ich gerade?
- Wie will ich agieren?
- Passt das, was ich an mir beobachte, zu dem, was ich gerne will?
- Was war heute alles los?
- Was könnte mein Kind und mich daran hindern zu kooperieren?
- Habe ich heute oder in den letzten Tagen zu viel von meinem Kind und mir erwartet?
- Übe ich vielleicht hier und jetzt zu viel Druck aus?
- Was könnte also die Ursache dafür sein, dass mein Kind so agiert, wie es agiert und welchen Grund habe ich, so zu agieren, wie ich agiere?
- Ist meine Art zu handeln hilfreich in Hinblick auf das, was mir wichtig ist?

Ausgangsbedingung um Konflikte beziehungsorientiert zu lösen, ist die Motivation, ein Problem tatsächlich auf Augenhöhe und in Gleichwürdigkeit lösen zu wollen. Nur wenn diese Motivation groß genug ist, kann es uns auch gelingen an unserer Kreativität zu arbeiten, um zu einem erwünschten Ergebnis zu kommen, welches nicht heißt, das Kind folgt mir nun, sondern: „wir sind in Beziehung und haben eine Lösung auf dieser Ebene gefunden“.

Der erste Schritt also, um einen Konflikt zu lösen, ist das Betreiben von Ursachenforschung, zum Beispiel durch Hypothesenbildung. Dies kann uns am besten gelingen, wenn wir Konflikte aus der Meta-Ebene heraus, will heißen aus der Entfernung betrachten und hierbei über unsere Haltung und Konfliktfähigkeit genauso reflektieren, wie über den, den Konflikt umgebenden Kontext und die dahinterliegenden Bedürfnisse. Es ist für die Lösungsfindung vollkommen unerheblich, wodurch der Konflikt ausgelöst wurde. Es ist nicht möglich, einen Konflikt zu lösen – egal ob klein oder groß, akut oder wiederkehrend – ohne die Ursache zu kennen. Die Frage ist somit nicht die des Was oder Wer, sondern die des Warums: Warum

ist der Konflikt ausgebrochen? Worum geht es in ihm? Was will ich? Was will mein Gegenüber? Was stört mich wirklich, dass ich in diesen Konflikt geraten bin? Geht es mir zum Beispiel um Anerkennung, Autonomie, Wertschätzung, Erholung, Ruhe, Entspannung oder andere Bedürfnisse, so befindet sich der eigentliche Konflikt nicht auf dem Spielplatz, sondern in meiner Lebensgestaltung. Geht es mir um Kooperation? Dann könnte ich mich beispielsweise dazu entscheiden zu kooperieren.

Aida S. de Rodriguez