

Wie konfliktfähig sind Sie?

Wir Urner sind für viele gute Eigenschaften bekannt. Konfliktfähigkeit ist keine davon. Wir schweigen lieber, um den Frieden zu wahren. Dabei wird oft übersehen, dass dieser Scheinfrieden seinen Preis hat. Denn der Konflikt ist nicht gelöst, sondern in uns verstaut, mit Folgen für Körper und Psyche, die schwer zu erkennen sind, weil sie langsam, fast unmerklich, wachsen.

Ein Grossteil der klassischen Konfliktlösungsliteratur konzentriert sich auf Kommunikationstechniken und darauf, wie man Konflikte strukturell angeht. Dabei wird oft vergessen, die Gefühlswelt einzubeziehen. Um konfliktfähig zu sein und sich somit auch gesund abgrenzen zu können, braucht es die Fähigkeit, ungelöste Konflikte und die

damit verbundenen unangenehmen Gefühle auszuhalten. All die bekannten und durchaus hilfreichen Konfliktbewältigungsmethoden können das Risiko von Eskalationen zwar vermindern, aber nicht voraussagen, wie das Gegenüber reagiert. Und hier liegt das grösste Problem: Wir haben so grosse Angst vor der Reaktion des Anderen, dass wir den Konflikt gar nicht erst ansprechen. Eine häufige Begründung lautet, dass wir den Anderen nicht verletzen wollen. Selbstlos? Schauen wir doch mal genauer hin.

Wie fühlen Sie sich, wenn jemand wütend, traurig oder enttäuscht ist, weil Sie ...? Schuldig, verantwortlich? Egal, welches Gefühl bei Ihnen hochkommt, wenn es negativ oder von Angst geprägt ist,

sprechen Sie den Konflikt nicht an, weil Sie Ihre gefühlsmässige Reaktion auf den Konflikt nicht aushalten. Es geht somit nicht darum, wie der Andere sich fühlt, sondern wie Sie sich fühlen. Das klingt weniger selbstlos, nicht wahr?

Wer also Konfliktfähigkeit und gesunde Abgrenzung lernen möchte, muss nicht nur lernen, «Nein» zu sagen und Konflikte anzusprechen, sondern auch, die negativ geprägten Gefühle auszuhalten, die dadurch hochkommen können. Diese Gefühle zeigen nicht zwingend die Wahrheit, sondern oft das Resultat von emotionaler Prägung. Diese zu verändern, braucht Zeit. Zu Beginn werden Sie sich verantwortlich oder schuldig fühlen, auch wenn Sie wissen, dass Sie das Richtige getan haben.

In diesen Momenten fühlt sich der Weg zu gesunder Konfliktbewältigung falsch an. Deswegen kehren viele zurück in ihre gewohnte Komfortzone des Scheinfriedens. Dort warten Sie auf den richtigen Moment, der nie kommt, weil sich Unsicherheit nie richtig anfühlt. Also wünschen Sie sich mehr Selbstvertrauen, um endlich für sich einstehen zu können. Doch so funktioniert die Psyche nicht. Wir müssen zuerst einstehen und die unangenehmen Gefühle aushalten, auch wenn alles in uns nach Harmonie schreit.

Wer Selbstvertrauen aufbauen will, muss zuerst mutig sein und handeln. Die Psychologie nennt das Selbstwirksamkeit. Es ist die Erfahrung, etwas bewältigt zu haben, das zuvor unmöglich schien. Diese

Erfahrung lässt sich nicht denken oder herbeiwünschen, sie muss erlebt werden. Und mit ihr entsteht, unabhängig davon, wie der Konflikt ausgeht, Stück für Stück mehr Selbstvertrauen.



Miriam Schuler
redaktion@urnerzeitung.ch

Miriam Schuler aus Schattdorf bietet traumasensible Coachings in Altdorf an und ist Autorin im Selbstverlag. Sie äussert sich abwechselnd mit anderen Autorinnen und Autoren zu einem selbst gewählten Thema.