

Konflikt , was nun?

...das sind doch im Grunde die Dinge, auf die es im Leben wirklich ankommt. Denn aus dem Weg gehen kann Konflikten letztendlich niemand, zumindest nicht im Rahmen des Zusammenlebens mit anderen Menschen. Denn wo und wann immer mehr als zwei Menschen zusammen Zeit verbringen und Wohnung, Bett oder Büro teilen, sind Konflikte vorprogrammiert. Oder sind es die individuellen Bedürfnisse, die im Zusammenhang mit dem Entstehen von Konflikten stärker gesehen werden müssten?

Ausgehend von dieser Prämisse hat der kürzlich verstorbene Psychologe und Konfliktforscher Marshall B. Rosenberg bereits in den frühen 60er Jahren die Methode der "Gewaltfreien Kommunikation", kurz GFK, entwickelt, die Heidelinde Schachinger in ihrem Buch sehr anschaulich, umfassend und anhand vieler Beispiele vorstellt. Die GFK zielt darauf ab, auch scheinbar festgefahrene und unlösbare Konflikte nachhaltig und dauerhaft zu lösen - und das vor allem ohne Gewalt, weder aktiver Gewalt (physischer oder verbaler) noch passiver Gewalt. Ist bei ersterer eigentlich jedem klar, warum sie abzulehnen ist und letztendlich nicht dazu beitragen kann, Konflikte zu lösen, solle laut Rosenberg auch letztere, die passive Gewalt, nicht unterschätzt werden: Sie erzeuge Ärger im Opfer und führe daher letztendlich ebenfalls zu aktiver Gewalt. So wird klar, warum das Konzept der GFK Gewalt in jeder Form nicht nur als nicht zielführend ablehnt, sondern als Motor und Auslöser für weitere Konflikte sieht. Wie also funktioniert das Beilegen von Konflikten ohne jegliche Art von Gewalt? Das erscheint uns doch leider immer noch viel zu häufig, zumindest bei einigen harten Konflikten, schlicht als unmöglich!

Die Autorin, selbst Absolventin des Studiengangs "Mediation und Konfliktmanagement" der Linzer Universität, zeigt uns dies in ihrem Buch deutlich und eindringlich, dabei aber immer nachvollziehbar und anschaulich. Sie bleibt bei aller grauer Theorie immer nahe beim Menschen, sodass jeder und jede sich in die Konfliktsituation einfühlen kann - schließlich gibt es wohl keinen Menschen auf der Erde, der sich im Laufe seines Zusammenlebens mit anderen Menschen nicht schon das ein oder andere Mal mit Konflikten gleich welcher Art konfrontiert gesehen hat. Und das ist eine der vielen großen Stärken des Buchs: Effiziente Konfliktbehebung mithilfe der GFK ist nicht auf Krisen- und Kriegsgebiete, auf Staaten, Firmen oder Organisationen beschränkt (bei denen im Übrigen nach wie vor sehr häufig auf die Methoden Rosenbergs zurückgegriffen wird). Nein, sie beginnt zu wirken, wo immer sich Konflikte im zwischenmenschlichen Zusammenleben auftun, Partnerschaft, Wohngemeinschaften, Freundschaften etc.

Heidelinde Schachinger hält fest, dass Konflikte auf der Ebene der Bedürfnisse gelöst werden und untermauert anhand dieses Hinweises den Kern der Mediation von Marshall Rosenberg. Ein Streit artikuliert somit z.B. Gefühle, die uns umtreiben und die zu Konflikten werden. Erst, wenn man erkennt, welche Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen liegen, kann ein Konflikt einen heilenden Weg gehen. Wichtig ist es festzuhalten, dass Bedürfnisse nicht als etwas wahrgenommen werden, dass handelnde Personen voneinander separiert, sondern das verbindende Element stellt sich dann ein, wenn ein Mensch sein Gegenüber auf der Bedürfnisebene reflektiert und wahrnimmt. Auf der Bedürfnisebene können die Handelnden eine Strategie wählen, die allen dienlich ist wie ein vereinbarter Waffenstillstand oder ein gemeinsames Trauern, damit Wunden verheilen können.

Dass uns Heidelinde Schachinger zeigt, wie Konflikte, gleich welcher Größe und Art, alle einen gemeinsamen Kern haben und folglich auf gleiche Art zu lösen sind, lässt uns hoffen, auch im Privat- und Berufsleben fortan Konflikte nicht mehr als unlösbar anzusehen. Unabdingbar ist es in diesem Zusammenhang, die jeweils individuellen Bedürfnisse eines Anderen zu erkennen und damit umzugehen. Denn bis dahin ist es nur noch ein kleiner Schritt, zu einer Einigung zu kommen, die alle Seiten respektiert und zu einem friedlichen Miteinander zu kommen!

Gerrit Koehler 25.01.2016

