

Konflikt als Lebenskunst

Warum fällt uns das so schwer? Wie kann es gelingen?

Peter vom Zürichsee

Konflikt ist Suche nach Nähe und Verbundenheit. Das hörte ich vor über 30 Jahren von einem Konfliktforscher, der mit Israelis und Palästinensern zusammen Friedensgespräche führte (vermutlich Herbert C. Kelman). Bin ich gerade in einen heftigen Streit verwickelt, bemerke ich «die Suche nach Nähe» bei mir selbst oder meinem Gegenüber kaum. Der kreativ-konstruktive Umgang mit «Konflikten als Lebenskunst» eröffnet uns vielfältige Entdeckungs-, Reflexions- und Gestaltungsmöglichkeiten.

Kollektive Furcht – wovor?

Ganz ehrlich: Liebst du Konflikte? Jubelt dein Herz und dein Verstand, wenn dicke Luft herrscht – ein Konflikt ätzend und lähmend vor sich hin schwelt – und das Gewitter, der Wut- oder Streitausbruch jeden Moment losschlagen könnte? Bist du konfliktbereit und verfügst über vielseitige Gaben und Erfahrungen, jeden Konflikt zu klären und nutzbar zu machen?

JA?

Alle Achtung! Konntest du obige Fragen mit bestem Wissen und Gewissen bejahen, gehörst du zur seltensten Version des Homo sapiens. Du gestaltest Konflikte als kreative Lebenskunst ...

Die Realität sieht für uns rund um den Erdball meist ganz anders aus. Wir sehen viele zerstörerische, persönliche, nationale und internationale Konflikte – ausgebrochene Kriege und teils seit Jahrhunderten bis Jahrtausenden immer wieder aufflammende Streitigkeiten, Polarisierungen und Gehässigkeiten in Politik und Wirtschaft, zwischen den Parteien. Es schwelen, oft unbewusst oder unausgesprochen, Konflikte vor sich hin. Gewaltanwendung verstärkt Konflikte – im Kleinen wie im Grossen. **Eskalierende** Konflikte richten enorme Schäden in uns selbst und in zwischenmenschlichen Beziehungen an. Grosse Belastungen erzeugen auch – auf etwas andere Weise – **verdrängte** Konflikte. Sie tanzen in Teufelskreisen und blockieren unendlich viel Lebensenergie und Potenzial.

*Wir sind höchst kreative
Verdrängungskünstler
in Sachen Konflikt.*

Wir fürchten ihn. Wollen, wenn irgend möglich, nichts damit zu tun haben.

Tief verwurzelte Ängste vor Ablehnung, nicht dazuzugehören, etwas falsch zu machen oder sich unpassend zu verhalten, vor drohenden Missverständnissen, schmerzvollen Verletzungen und dem Versagen im Konflikt, sind wesentliche Faktoren unserer Konfliktvermeidung und -verdrängung. Die Angst vor dem eigenen Wutausbruch, der mich extrem schmerzt und blind macht – dem Kontrollverlust und einander Anschreien ... Wir befürchten negative Konsequenzen, wenn wir einen Konflikt thematisieren und aus dem Tabu des «nicht Ansprechen-Dürfens» ausbrechen ...

Da gibt es die Angst oder Befürchtung, einmal mehr nicht gehört und gesehen zu werden. Dass meine Bedürfnisse, Sichtweisen, Meinungen und Erfahrungen, ebenso meine Ideen, Anregungen, Visionen und Intentionen unerwünscht und lästig sind.

So individuell **mein Erleben** in Konfliktsituationen ist – es ist weit verbreitet und betrifft unendlich viele Menschen. Also geht es hier genauso um eine **kollektive** Furcht.

Was sind die tieferen Ursachen solcher Ängste? Bisherige Erfahrungen verfestigten sich in uns zur Überzeugung, dass **Konflikte → Schmerz** erzeugen. Wehtun. Uns auseinanderbringen. Konflikte haben sich unbewusst als Schmerzquellen verankert. **Konfliktvermeidung** basiert folglich auf der Überzeugung, damit **Schmerz zu vermeiden**. Konflikte erleben wir oft als trennend. Streit und Konflikte reissen seelische Wunden auf und triggern alte Traumata. Schüren meine Ängste, tun weh.

Konflikte als Lösung? Das tönt erst mal völlig abwegig – kann ja nicht sein! Oder? Im verblüffenden, äusserst anregenden Buch **«Magie des Konflikts – Warum ihn jeder braucht und wie er uns weiterbringt»** sagt Reinhard K. Sprenger genau das. Konflikte lösen geht nicht. Konflikte als Lösung, sagt Sprenger, das ist es **(1)**.

Für mich passt präziser:

*Konflikt
als Lösungsweg
voller Möglichkeiten.*

Die Lebenskunst, gemeinsam für uns und für mich persönlich neue Lösungswege zu finden und umzusetzen.

Das Bewusstsein und die Idee, Konflikte konstruktiv und einander näherbringend zu nutzen, gibt es ja manchmal schon. Das erstickt jedoch meistens im «Rauch der Ängste» und in den Mächten des Verdrängens.

Da zeigen sich Ängste, wieder und wieder inneren Schmerz erfahren zu müssen. Verhalten wir uns in Konflikten weiter wie bisher, bleiben wir in diesen Ängsten gefangen.

Wollen Konflikte uns etwas zeigen, auf etwas hinweisen, auf einen reichen Schatz voller Möglichkeiten? Lasst uns zuerst wesentliche Aspekte betrachten, die uns auf diesem Weg in der Quere stehen.

Ausweichen und Verdrängen

Auf den Punkt gebracht: **Wir hassen Konflikte**. Mit der Idee, möglichst selten bis nie damit zu tun haben zu wollen, legten wir uns einen «Panzer des uns Abschottens» an. Und suchen darin Schutz vor Schmerz. Vor dem «Nicht-wissen-was-ich-tun-soll». Die Kreativität, Konflikten auszuweichen und sie zu verdrängen, so-tun-als-ob-es-sie-nicht-gäbe, scheint grenzenlos zu sein. Ein paar Beispiele:

- Ich bemerke meine inneren Konflikte nicht – falls doch, schotte ich sie ab.
- Ich tue so, als gäbe es keine Konflikte, überspiele das kreativ.

- Ich umschiffe das «Minenfeld der Konflikte» clever.
- Ich kultiviere Tabus: Themen, über die nicht gesprochen wird.
- Ich ignoriere, dass «Gegensätze», «Dualitäten» und Widersprüchlichkeiten zu Konflikten führen, wenn ich sie ablehne und nichts mit ihnen zu tun haben will. Spannungsfelder durch Gegensätze sind völlig normal und überall vorhanden.
- Wenn ein Konflikt offensichtlich wird und nicht mehr vermieden werden kann, komme ich ins fassettenreiche «Kleinreden» und «Beschönigen».
- Ich bewerte und empfinde Konflikte als belastende Störung und versuche, sie wie ein «Degenfechter» abzuwehren; betäube mich in Ersatzhandlungen, Konsum, Alkohol, Sucht, und gebe mich verführerischen Versuchungen hin.
- Wenn mich ein Konflikt einmal mehr einholt, weise ich ihn ab, indem ich mich selbst und andere angreife oder beschuldige, → siehe auch unter «Projektions-Konflikt-Rad» weiter unten. Oder ich flüchte und nehme mich raus, oder passe mich an, oder erstarre in traumatischem Schmerz.
- Ich *glaube und bin überzeugt davon*, dass Konflikte weh tun, nur schaden, Energie verpuffen und sowieso meistens nicht wirklich lösbar sind. Ich bin mir dieser Gedanken meist gar nicht bewusst, ja ich pflege diese Überzeugungen regelrecht und höchst kreativ, indem ich sie ungeprüft und unreflektiert «gebetsmühlenartig» wiederhole sowie auf verschiedenste Arten bekräftige – daran festhalte!
- Vielleicht bin ich auch ein Mensch, der gerne Streit vom Zaun bricht, mit Provokationen und Streitereien spielt – oder sich ablenkt, irgendetwas tun muss und dabei übersieht, dass diverse Konflikte *in mir selbst* schwelen (und ich meist keine Ahnung davon habe ...)

*Vermeiden kann dich niemals «retten»,
es führt zum Leugnen dessen, was ist.*

Das Projektions-Konflikt-Rad

Bei **meinen eigenen**, oft unangenehmen oder inakzeptablen Impulsen, Wünschen, Gefühlen Charakterzügen oder Unzulänglichkeiten werfe ich anderen Personen oder Gruppen DAS vor, was ich in mir selbst nicht sehen und annehmen will: Ich projiziere DAS in andere, äussere es gegenüber anderen in teils heftigen oder auch unterschwelligen Vorwürfen und Anschuldigungen. Greife damit andere an.

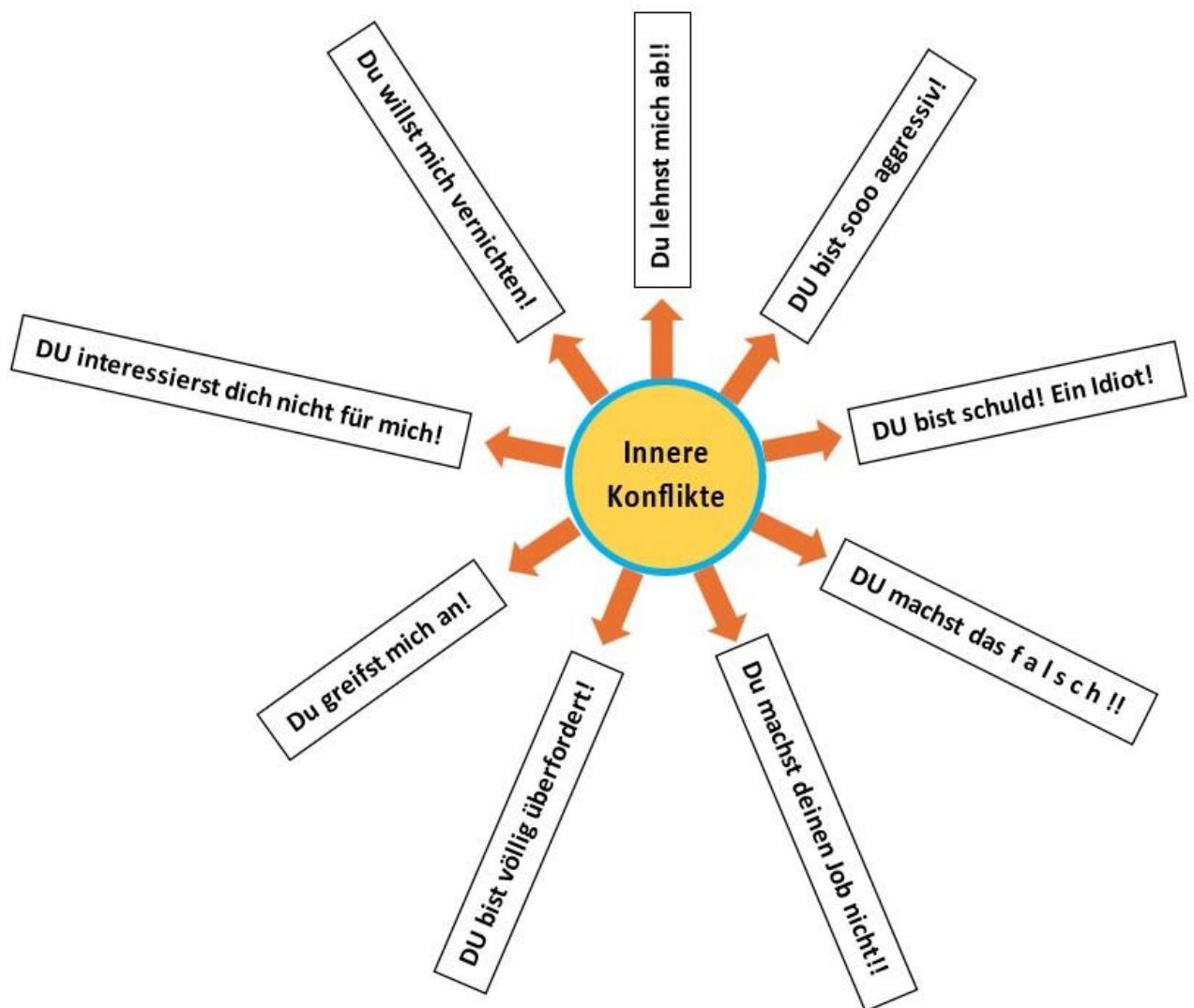
*Projektionen basieren oft
auf eigenen inneren Konflikten.*

Wie wirkt sich das aus, wenn ich «projiziere»?

*Projektionen lösen oft,
jedoch nicht immer oder unmittelbar,
gemeinsame Konflikte aus.*

Wie kann ich bemerken, dass ich auf andere projiziere?

Indem ich meine Worte, die aus mir herauspurzeln, bewusst beobachte. Hier einige Beispiele von häufig gehörten Projektionen / Beschuldigungen / Vorwürfen, eingebettet ins «Projektions-Konflikt-Rad», das sich schnell zu drehen beginnt:



*Projektionen sind eine Form von Gewaltanwendung,
nähren Konflikte
... und treiben wie Stürme die Feuersbrunst an.*

Mich in «äussere Konflikte» zu verwickeln – sie gar zu suchen und zu schüren, manchmal auch unbewusst, was bewirkt das?

- ➔ Ich lenke instinktiv / reflexartig von meinen / unseren «inneren Konflikten» und «Baustellen» ab ➔ projiziere das gegen aussen. Das provoziert Konflikte mit den betroffenen Mitmenschen und spritzt Benzin ins Feuer des Konflikts.

Was ist viel hilfreicher, wenn sich Konflikte in mir oder um mich bemerkbar machen?

Reflexion statt Projektion.

Das wär doch was?

Aktives Nachdenken über die eigenen Überzeugungen oder Unzulänglichkeiten – statt sie als Vorwürfe anderen zuzuschreiben. Miteinander offen ins Gespräch kommen und bleiben – achtsam reflektierend sich austauschend, immer wieder frisch von Neuem.

Differenzen zwischen dem «Lebenszustand», wie er sich im Moment zeigt, und dem, was ich mir vorstelle oder wünsche, gibt es ständig und immer wieder im Leben.

Mein Kampf gegen Veränderungen – und meine Vorstellungen wie alles sein sollte – hindern mich daran, mein Potenzial und den möglichen Segen von natürlichen Veränderungen und Möglichkeiten anzunehmen und in Frieden die anstehenden Konflikte persönlich und gemeinsam als Chance und Ressource zu nutzen.

Unverarbeitete Konflikte – im Körper gespeichert

Ungelöste und unverarbeitete Konflikte – nicht verkraftete Konflikterlebnisse – wirken sich in unseren menschlichen Körpern auf vielfältige Weise aus.

Davon berichten uns öfters erfahrene Fachexpert*innen aus Psychologie/ Psychotherapie, Stressforschung und Psychosomatik.

- Überlastung des sympathischen Nervensystems durch Kampf, Flucht oder Erstarrung.
- Erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin.
- Dauerstress behindert die Erholung und Regeneration.
- Daraus folgen «Erschöpfungsdepressionen», Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und erhöhte Reizbarkeit.
- Stressbedingte körperliche Reaktionen wie Magen-Darmkrankheiten, Zähneknirschen, Nacken- und Rückenschmerzen, Migräne, psychosomatische komplexere Krankheitsbilder ...

- Durch langandauernde Konflikte fördert Stress nachgewiesenermassen Tumore oder Herz- und Kreislauferkrankungen – durchaus auch lebensbedrohlich.
- Erhöhung der Infektanfälligkeiten, langsamere Heilungsprozesse und negative Einflüsse auf Autoimmunerkrankungen gehören ebenso zu diesen Folgen wie auch Reizdarm, Zyklusstörungen, Libidoverlust, Gewichtsprobleme, Hauterkrankungen, Energielosigkeit bis zur totalen Erschöpfung.

Das psychische und körperliche Heilungspotenzial wird durch achtsam begleitetes Aufarbeiten und **bewusste Konfliktklärung** gefördert – ja oft erst wieder ermöglicht.

Was Konflikte schürt und schwelen lässt

Was sie oft auslöst und uns rasch darin «gefangen nimmt»:

- Kritik → Konflikt
- Ängste → Konflikt
- Ich fühle mich unsicher → Konflikt mit meinen Gefühlen
- Ich weiss nicht, was ich denken und von jemandem halten soll → «Bin ich schuld? Oder bist du ein Arschloch? – Konflikt»
- Konflikte zwischen unseren Grundbedürfnissen «Autonomie» und «Verbundenheit».
- Da sind Unterschiede, Gegensätze, Differenzen → Konflikt
- nicht gesehen und gehört werden → Konflikt
- Gedankenkarussell: Meine Gedanken sind in Konflikt und kreisen ...
- Kopf – Bauch – Herz «ticken» unterschiedlich, sind untereinander in Konflikt
- Meine Überzeugungen, Meinungen und Vorstellungen stehen in Konflikt mit deinen
- Ich sehe verschiedene Lösungsmöglichkeiten und bin im Konflikt mit der Frage: Welche ist die richtige Lösung? Bessere? Schlechtere? Welche soll ich wählen?
- Ich spüre, dass «etwas zwischen uns nicht gut ist», «unstimmig» → schwelt da ein Konflikt? Soll ich das ansprechen oder «sein lassen»? Auch ein Konflikt in mir selbst...

Die extreme Spannung

zwischen SOLL und SEIN,

ist Konflikt,

tief und rein – er lädt uns ein ...

Je unbewusster und länger Konflikte vor sich hin glimmen, desto mehr lähmen und belasten sie mich und unsere Beziehungen.

Fühle ich mich «getriggert» und reissen alte Wunden auf, bietet Frank Möllers Buch «Befreie dein Herz» ein «Trigger Training» mit der «f-r-e-e-yourself Methode» an (2).

Es lohnt sich in jeder Hinsicht, mich bewusst auf in mir gespeicherte Konflikt-Erlebnisse und Traumata einzulassen. Gestaute und gespeicherte Traumata aufzuweichen und aus meinem Körper und Wesen zu befreien. Aufzuatmen. Die Regeneration und Heilung meines Körpers zu mit diesem Aufarbeiten und Loslassen zu fördern.

Energiebedarf

Wenn Konflikte vor sich hin schwelen oder ausbrechen bzw. eskalieren, absorbiert oder verpufft das sehr viel Energie. Das wirkt bei mir selbst wie auch zwischenmenschlich blockierend und sehr ermüdend. Energie staut sich «unter dem Deckel», um irgendwann zu explodieren – oder in mich «hineingefressen» zu implodieren. Das ist Energieverschwendung pur – mit erfahrungsgemäss erstaunlichen Schwierigkeiten, wieder daraus herauszukommen.

Wir sind überzeugt davon, dass Konflikte gelöst werden *sollten*, «aufgelöst» sozusagen. Das gelingt eigenartigerweise jedoch selten. Ich bin frustriert und entmutigt, wenn «Konfliktlösungen» nicht wie ersehnt klappen. In Anbetracht der vielen Konflikte in unseren Leben und weltweit sind wir müde und hoffnungslos geworden – eine heikle Abwärtsspirale ...

Hirnforscher und Biologe Gerald Hüther benennt als «universelles Gesetz der Natur», dass sich jedes natürliche System den Weg des geringsten Energieverbrauchs sucht, um damit seine Überlebens-Chancen zu verbessern.

So bezeichnet Hüther unser menschliches Gehirn als «Energiesparfuchs», darauf programmiert, so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen (3).

Deshalb lieben wir Energie sparende Gewohnheiten und Routinen. Bewusstes Nachdenken, unsere Erfahrungen mit «inneren und äusseren Konflikten», laufendem Gedankenkarussell, mit Stress, Ängsten und traumatischen Erlebnissen bewirkt massiven Energieverbrauch.

Um solche kraftverschleissenden Phasen der Inkohärenz zu beenden, neigen unsere Gehirne dazu, in alte, energiesparende, jedoch oftmals ungünstige Verhaltensmuster zurückzufallen. Das ist auch ein wesentlicher Grund, weshalb uns Veränderungen und auf Konflikte einlassen so schwerfallen: Das Gehirn bewertet das «Bisherige, Bekannte, Alte» als sicher und energiesparend, während das «Unbekannte, Neue und Herausfordernde» ein hohes Risiko an Unsicherheiten und Energieverschleiss birgt.

Das Paradoxon liegt wohl darin, dass wir anhand unserer bisherigen Erfahrungen mit Konflikten glauben, mit Abwarten und Verdrängen Energie zu sparen. Mit diesem Verhalten in inkohärenten Situationen halten wir uns in einem gefährlich hohen Lebensenergie-Verbrauch gefangen. Wir versuchen, Energie zu sparen und tappen dabei in die Falle, uns im Verdrängen, in Gedankenkarussells und Routinen zu verlieren – und dabei unsere Lebendigkeit «zu vergessen» und abzuwürgen.

Das führt mich zur naheliegenden Frage: In welchen Lebenssituationen verbrauche ich am wenigsten Lebensenergie? Und gewinne gleichzeitig mehr Lebenskraft? Fühle mich zugleich glücklich, unbeschwert und voller Lebenslust? Das verrate ich dir ganz am Schluss dieses Essays. Es wird dir bekannt vorkommen ... 😊

Innere Konflikte in Familien, Gemeinschaften, Unternehmen und Organisationen (und oft genauso auch in mir)

Viel gesehene Kern-Konflikte, oft ungelöste Fragestellungen und Herausforderungen in Gemeinschaften (und auch in mir) sind:

- fehlendes «auf Augenhöhe» sein – Machtgefälle
- Hierarchien: Du hast mehr zu sagen als ich. Wir kämpfen um Deutungshoheit.
- Machtkämpfe: Wer hat hier das Sagen und zu bestimmen? Wer hat hier zu gehorchen? «Wer zahlt – befiehlt!» ...
- «Verstopfte Ohren»: Ich höre nicht mal in mich hinein – erst recht nicht auf andere... → Hören wir uns tief zu? Immer wieder?
- Richtig-Falsch-Konflikte: Wer hat recht? Wer unrecht?
- Wir leben mit vielen, meist unausgesprochenen «Spielregeln». Sind Konflikte die Folge von → «Spielregel-Kollisionen»? Und was sind denn die Spielregeln?
- «So-tun-als-ob-Theater»: Was ist Falschheit – wie geht «authentisch sein», mir selbst gegenüber und in der Gemeinschaft, zu dir?
- Wo ist mein passender Platz? – Bekommt jede/r seinen Platz im Wir? Auch in unseren Herzen?
- Wer bin ich? Wer sind wir? Gibt es wirklich dieses «Wir»? Fühle ich mich als «Teil des Ganzen»?
- Wie gehen wir mit Konflikten um? Dürfen sie sein und sich zeigen? Kommen sie wirklich auf den Tisch? Zur Sprache? Pflegen wir eine gemeinsame «Reflexionskultur»? Finden wir immer wieder Wege aus dem Chaos?
- Ist jede/r von uns immer wieder bereit, sich der eigenen Vorstellungen und Überzeugungen bewusster zu werden – und jene der anderen ebenfalls zu entdecken? Ohne die eigenen «durchsetzen» zu müssen? Ohne dass sie als «Erwartungen» unsere Begegnungen belasten? Was braucht es, dass Konflikte konstruktiv zum gemeinsamen und persönlichen Gedeihen beitragen?
- Anerkennen und würdigen wir unsere Unterschiedlichkeit – und unsere Bedürfnisse? Ebenso die Widersprüche in uns selbst?
- Erkennen wir, was jede/r von uns in die Gemeinschaft einbringen möchte und kann? Was sind meine, deine, unsere (Auf-)Gaben?

*Leben und lieben wir
den Schatz der Vielfalt?*

- Nehmen wir unsere Unterschiedlichkeit als Geschenk an? Als Geschenk des Lebens? Als Möglichkeit, unser Potenzial lebensdienlich zum Gemeinwohl zu entfalten?
- Bin und bleibe ich auf dem Weg, mich und dich je länger, desto tiefer zu entdecken und kennenzulernen? In uns die «Schätze des Lebens» zu entdecken, und immer wieder zu staunen?
- Führen wir unsere Gemeinschaft achtsam, gemeinsam?
- Fast könnten wir übersehen, dass da noch ein grundlegender, kollektiver Konflikt besteht: Die Erde hat uns hervorgebracht, und wir zerstören unsere planetarischen Lebensgrundlagen. Natürlich können wir diesen Kern-Konflikt in unserer «zivilisierten» Welt weiterhin ignorieren und verdrängen. Womit wir das unermessliche Wunder und Geschenk dieses Planeten weiterhin zugrunde richten würden. Unser Planet Erde kann zwar nicht mit uns sprechen. Doch er «spiegelt» uns je länger, desto klarer mit Klimaschwankungen, Unwettern, kippenden ökologischen Systemen, zunehmenden Erkrankungen von Mensch, Tier und Pflanze usw., dass Homo sapiens seine Lebensgrundlagen kaputt macht und sich damit am Selbstzerstören ist. Wir Menschen sind das Krebsgeschwür des Planeten – und erkranken immer öfters selbst an Krebs. So spiegelt uns das Leben mehr, als uns lieb ist.

Und ich erlaube mir, mich zu fragen, bei mir selbst hinzuschauen:

- Was sind meine Anteile an bestehenden Konflikten?
- Lebe ich mein Leben – oder werde ich gelebt?
- Fühle ich mich sicher – oder unsicher?
- Spüre ich Hilflosigkeit? Ohnmacht? – Lastet mich das an, der Gesellschaft, dem System?
- Halte ich fest (und verkrampe mich dabei) – oder lasse ich los (und bin entspannt)?

*Verdränge ich aktuelle Konflikte –
oder bin ich offen und gehe darauf zu?*

- Bin ich am «Kämpfen»? Welche Konflikte versuche ich, krampfhaft zu lösen?
- Ignoriere ich, was ist – oder betrachte ich es – annehmend?
- Möchte ich etwas «Besonderes» sein? Bin ich in Konflikt mit dem «Normalen»?
- Belüge ich mich selbst und andere – oder lebe ich authentisch und ehrlich?
- Fühle ich mich verwirrt und gerate in Verwicklungen, oder trete ich einen Schritt heraus, und ergründe – achtsam –, was sich entfalten möchte?

- Will ich «alles im Griff haben» – oder bin ich bereit, «ergebnisoffen» zu sein?
- Suche oder schüre ich Konflikte, weil ich mir im Grunde genommen nährend Wärme und Verbundenheit ersehne?
- Schüre ich Konflikte, weil ich «auf dem falschen Kanal sende»? Missverständnisse und Konflikte auf schriftlichem Weg zu senden, führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einer Verstärkung des Konflikts und Vergrößerung der Missverständnisse.

Für gemeinsame Konflikte braucht es stets mindestens zwei. Meistens sind mehrere Personen involviert. Konflikte wirken sich auch systemisch aufs Umfeld aus: Familie, Gemeinschaft, Gesellschaft, Politik, Länder ... und unsere Lebensgrundlagen.

Die Zeit ist längst überfällig für einen «radikal» veränderten Zugang sowie Umgang mit Konflikten. Bist du bereit dazu?

Sind Konflikte → Geschenke?

Was wäre, wenn ich diese Idee in Betracht ziehen würde? Was wäre, wenn uns das Leben immer wieder Konflikte serviert, weil das Ausdruck von Lebendigkeit ist? Und das Leben nichts anderes möchte, als dass wir diese Einladungen annehmen?

Wenden wir uns Konflikten «ganz einfach» **klärend** zu, können Wunder geschehen.

Das Potenzial von Konflikten zu bemerken und zu nutzen, eröffnet immer wieder ...

... unendliche Möglichkeiten und eine ungeahnte Vielfalt zur Klärung und Inspiration

... Chancen zu neuen, grundlegenden Lösungen

... frische Möglichkeiten der Transformation

... den Schatz unterschiedlicher Potenziale, Erfahrungen, Intentionen, Vorbehalten, Zweifeln, Ängsten, als Möglichkeits-Reichtum zu bemerken und einzubringen – auf den Tisch zu legen – offen und ganz natürlich zur Sprache zu bringen! Konflikte – Differenzen – Unterschiede und Unterschiedlichkeiten als natürlich anzunehmen

... darin liegende, ungeahnte Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken, zu erforschen und auszuprobieren

... neu daraus Entstehendes zu entdecken, das es hier und jetzt braucht, das uns weiterbringt ...

... Hilfreiches und Nützliches aufzuspüren und zu entfalten, das niemand von uns alleine zustande bringen könnte. Es braucht dich – mich – uns alle dazu!!!

... dynamische Entwicklung und Entfaltung. Nichts ist dann für immer gelöst oder gut – alles verändert sich natürlicherweise weiter – führt wieder durch Konflikte – die wiederum in unseren gemeinsamen Austausch führen, in das einander tief Zuhören, das frisch Ausprobieren und weitere Erfahrungen sammeln.

*Gemeinsam Neues & Wesentliches entfalten –
DAS ist die stetige Einladung durch Konflikte.*

Damit sind wir je länger, desto weniger «in Konflikt mit Konflikten» sowie «in Konflikt mit Veränderungen» sind, sondern im Fließen des Lebensstromes, im Wellengang des Meeres, im Fliegen des Windes, im Baden des Ozeans voller Möglichkeiten!

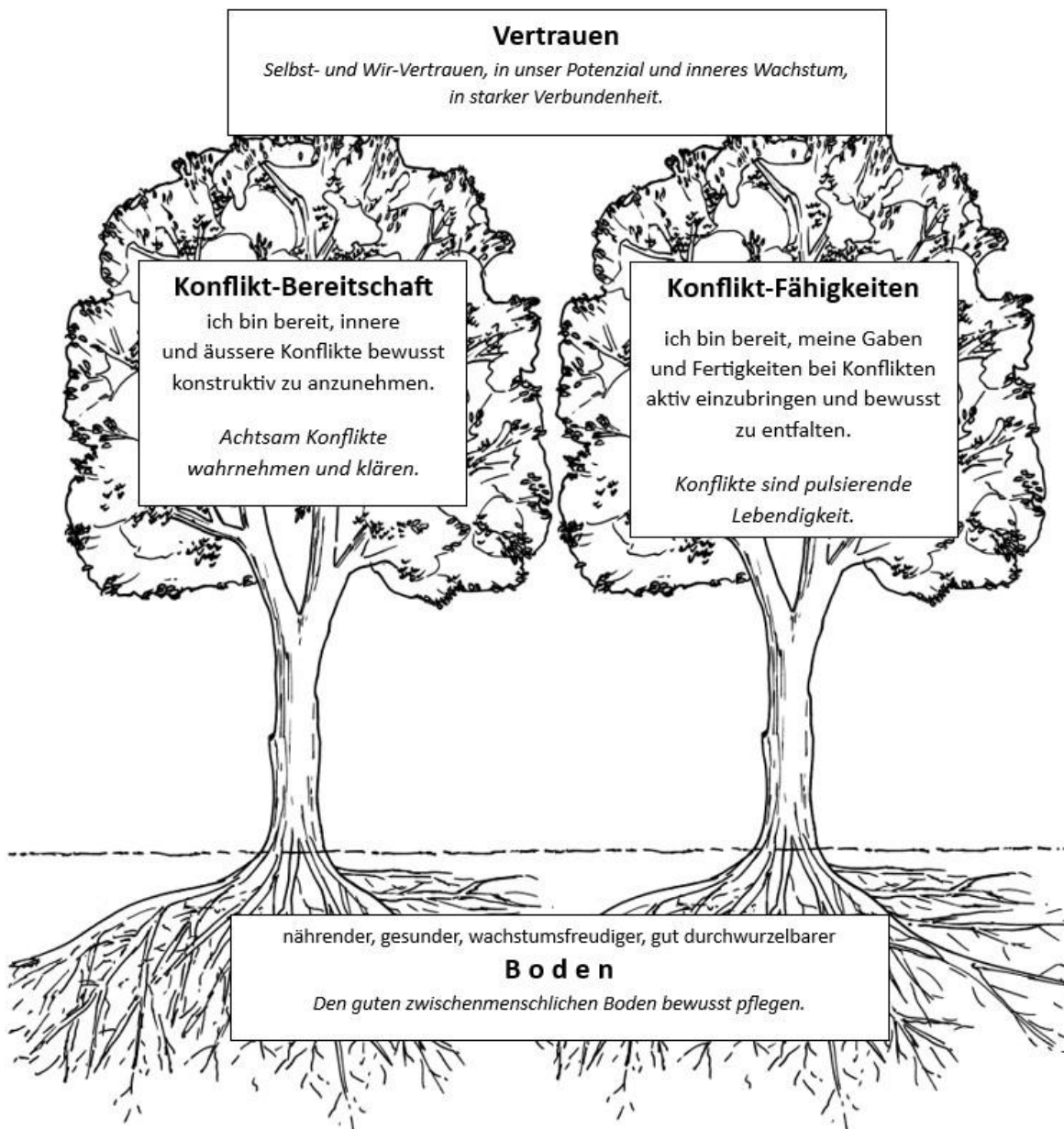
Veränderungen mitgestaltend und zu Frischem, Neuen kommend – immer wieder – einfach wunderbar!

Konflikte als «Sand im Getriebe» transformieren sich zum «Schmiermittel des Lebens». Führen aus der Trennung in das Verbundensein. Schlüsselemente dazu sind angemessene Fertigkeiten und Erfahrungen, mit Konflikten umzugehen – und dass ich bereit bin, mich darauf einzulassen und neue Erfahrungen zu machen.

Konfliktfähigkeit und Bereitschaft

Es braucht beides. Am besten ausreichend – und einigermaßen ausgewogen.

Wenn **Konfliktbereitschaft** *und* **Konfliktfähigkeit** vorhanden sind und gelebt werden, zeigt sich das so – ein Darstellungsversuch:



Ist die **Konfliktbereitschaft klein oder fehlt sie, leidet das Vertrauen, schwelen Konflikte weiter**, verpufft so viel Lebensenergie und wirkt das blockierend!

Fehlende Konfliktbereitschaft erzeugt «nicht zuhören können». Eine Abwärtsspirale.

Dasselbe geschieht, wenn ich oder andere die eigene Konfliktbereitschaft abhängig machen von Voraussetzungen. Vorgaben, die erfüllt sein müssen, damit ich oder der andere bereit sind, ins Gespräch – in Verhandlungen zu kommen. Sich erst dann gemeinsam an den Tisch zu setzen, wenn das und das vorrangig erfüllt ist.

Mangelnde Konfliktbereitschaft macht sich auch bemerkbar, wenn ich «*nicht richtig zuhören kann oder will*». Wenn ich das Gehörte sofort filtere, bewerte, zuzuordnen versuche – anstatt «einfach tief zuzuhören».

→ **Mangelnde Konfliktbereitschaft wirkt sich destruktiv auf mich selbst, meine Gegenüber und mein Umfeld aus.**

Ist die **Konfliktbereitschaft hingegen hoch (stark)** und es fehlen angemessene Konfliktfähigkeiten, oder diese sind noch wenig entwickelt, macht das gar nichts!

→ **Offenheit und Bereitsein wirken sich konstruktiv-aufbauend aus.**

Auf dem Boden der Konflikt-Bereitschaft wächst Vertrauen: In sich und seine Möglichkeiten, genauso ins Wir und in gemeinsame neue Lösungswege.

Das ist die Einladung, bereit zu sein, sich aufeinander einzulassen, ohne Vorbedingungen – wahrhaftig bedingungslos, wie **Momo** im Buch von Michael Ende (4). **Offenen Herzens einander einfach zuhören.**

Ich möchte das Wesen des Konflikts «lesen» lernen, auch bei mir selbst wahrnehmen und entdecken. Genauso wie du im Konflikt deinem Wesen(tlichen) begegnen kannst.

Was ist, wenn der Gegenüber sich «aus dem Konflikt raushält»? Oder so tut, als sei «alles gut» und es gebe gar keinen Konflikt? Oder einfach «mauert», zumacht?

Ich verstehe das je länger, desto klarer als Einladung zur Selbstreflexion. Sobald ich denke, *dass der andere sich endlich dem Konflikt stellen soll und muss*, und ich glaube, dass sich der Konflikt nur gemeinsam lösen lasse, erwarte ich vom anderen, dass er sich mir und dem Konflikt zuwendet. Damit stelle ich eine Bedingung für das Beilegen des Konflikts. Ich setze voraus, dass sich nur auf diese Weise «der Konflikt lösen lässt».

Was heisst es also, mich bedingungslos dem Konflikt zu stellen? Wenn der andere nicht verfügbar ist, nicht will oder kann, wirft mich das auf mich selbst zurück! Dann bin ich eingeladen, *den Konflikt mit dem anderen loszulassen*. Mich dafür auf mich selbst einzulassen: Welche Anteile liegen bei mir, oft verborgen, unter einem Panzer zugedeckt? Was löst der «ungelöste» Konflikt bei mir aus? Was macht das mit mir?

Das finde ich heraus, indem ich mir selbst tief zuhöre..., mir freundlich in die Augen blicke, mir Verständnis für mein Leben schenke ... Indem ich achtsam für mich selbst und mein Innerstes Sorge.

Ganz besonders in Konfliktsituationen tut Zuneigung mir selbst gegenüber einfach gut. Indem ich mir offen, achtsam und empathisch begegne... So, wie ich mir das von anderen mir gegenüber auch wünsche. Das lässt sich allerdings nicht einfordern.

Konflikt als gelingende Lebenskunst

Die Versuchung könnte gross sein, die vorgängigen Betrachtungen, Fragen und Anregungen zu überspringen und sogleich hier in die «Zielgerade» einzubiegen. So fassettenreich Konflikte sind, in denen wir uns manchmal wiederentdecken – es gibt wohl unvermutet viele Möglichkeiten, dieser «Vielfalt der Konflikt-Aspekte» näher auf die Spur zu kommen.

Dieser Essay lädt dazu ein, sich der vielen Fassetten in mir und dir, auch im Wir, bewusster zu werden. Ohne Bewusstheit verheddern wir uns in den Verwirrungen und Verwicklungen alter Wunden und Traumata. Und halten uns darin unbewusst gefangen.

Die zunehmende Selbstklarheit über meinen inneren Widerstreit und Schmerz, erleichtert mir den Einstieg in die «Konfliktkunst». Bemerke ich Konflikte mit Mitmenschen, frage ich mich, was *ich* schürend oder klärend dazu beitrage. Was meine Anteile daran sind.

Was habe ich – und was hast du – für Grundbedürfnisse?

Welche Gestaltungsmöglichkeiten erkennen wir, Konflikte als Lösungsweg zu nutzen und persönlich wie gemeinsam weiterzukommen und uns zu entfalten?

Was wäre, wenn **Freiheit die «Urquelle» von Konflikten** ist? Das Göttliche schenkt uns eine grundlegende Freiheit – kann ich damit umgehen? Bin ich in Abhängigkeiten verstrickt, die mich fesseln, und mich unfrei machen? Erkenne und erprobe ich meine Spielräume? Wirklich?

Intentionen und Inspirationen zu einem befreienden, konstruktiven Leben mit Konflikten

- Wir haben als Menschen unendlich viel mehr Gemeinsamkeiten als Trennendes. Unterschiede, Differenzen, Widersprüche und Missverständnisse sind völlig normal. Ich höre auf, meine Aufmerksamkeit und damit meine Energie, auf Gegensätze und das Vergleichen zu richten. Mit meinem ganzen Wesen achte ich auf das, was uns verbindet. Bemerke und anerkenne, dass Unterschiede natürlich sind, und wir Widersprüche in uns tragen, die unser Leben beschenken. Ich bin frei, die Geschenke des Lebens anzunehmen – oder abzuweisen.
- Das Einfache steht im Konflikt mit dem verwirrend Komplizierten. Klarheit stärkt uns. Lösen wir uns aus unseren Verwicklungen – gehen wir befreit aufeinander zu. Das Narrativ, Konflikte seien etwas Gefährliches, hat ausgedient.
- Ich will LEBEN! In bewusstem Auskosten. In tiefem Ergründen und Erfahren.
- Ich bin bereit, einen spielerisch-kreativen Umgang mit Konflikten auszuprobieren und zu leben.

- Ich nutze Inspirationen von Mitmenschen, die sich tief mit Konflikten und Beziehungskrisen befasst und hilfreiche Werkzeuge zum fruchtbaren Umgang damit gefunden haben:

➔ **Die Beziehungskonferenz von Thomas Gordon**, erhältlich als Titel **«Gute Beziehungen» (5)**. Diese Umgangsweise miteinander bringt Konflikte auf den Tisch, klärt unsere Bedürfnisse allseitig und ermöglicht synergetische Lösungen, die für alle annehmbar sind und zur Win-Win-Situation werden.

Am bekanntesten ist das «Gordon-Modell» der **«Familienkonferenz» (6)**.

➔ **Bohmscher Dialog in Gruppen**. Anstelle von Streitereien in Diskussionen, begegnen wir uns offen und respektvoll im Kreis. David Bohm hat mit dem «Bohmschen Dialog» eine Gesprächsform gefunden, in der wir lernen, einander tief zuzuhören, wirklich gehört und gesehen zu werden, sowie mit- und füreinander zu denken, und gemeinsam neue Lösungswege zu finden. **(7)**

➔ **Liebe! Ein Aufruf**. Daniel Schreiber schenkt uns einen Tiefblick in die Versöhnung in Politik und Gesellschaft, die Rückbesinnung auf Liebe und Verbundenheit **(8)**.

In der «Werbung» gibt es eine «goldene Regel der Kommunikation», die sinngemäss sagt: *«Mach Werbung ganz einfach so, dass sie jedes neunjährige Kind versteht.»*

Auf Konflikte bezogen, übersetze ich diese praxiserprobte Weisheit so: *«Lass uns wie neunjährige Kinder so mit Konflikten umgehen, dass wir den Lösungsweg selbst – gemeinsam – finden und Frieden schliessen – immer wieder aufs Neue.»*

Das Friedensseil (9)

Das «Friedensseil» ist ein bekanntes «Werkzeug» aus der **Konfliktpädagogik**, das in vielen Schweizer Volksschulen, da und dort auch in Deutschland und Österreich, angewendet wird, um Kinder im Umgang mit Konflikten und Streit zu unterstützen.

Davon können wir Erwachsene einfach profitieren, indem wir mit Hilfe des «Friedensseils» zuhörend, gehört werdend und klärend aufeinander zugehen...



Jeder der fünf Schritte wird abwechselungsweise je von beiden Personen «gegangen».

Ins Seil sind 10 Knoten eingeknüpft. In der Mitte, zwischen den je 5 Knoten, kann als Symbol für Verbundenheit und Versöhnung ein Herz angebracht sein, das am Ende dieses Prozesses gemeinsam erreicht wird.

Auf obiger Illustration stehen sich im Konflikt ein Mann und eine Frau gegenüber.

Die je fünf «Knoten» sind bereit für die je fünf «Schritte», welche wir aufeinander zugehen.

Die folgende Beschreibung ist hilfreich, um die Vorgehensweise einfacher zu verstehen – und selbst anwenden zu können. Wir beginnen je am Ende des Seils ganz aussen. Bei den beiden Knoten, die am Seil am weitesten voneinander entfernt liegen.

In diesem Beispiel gehen wir davon aus, dass der Mann beginnt.

1. Knoten – Das Thema und meine Gefühle dazu (Was es mit mir macht): «Ich sage...»

Mann: Ich komme heim – und du lässt mich links liegen! Ich fühle mich ungesehen und ungehört! Das macht mich traurig!

Frau: Es macht mich wütend, wenn du nach Hause kommst und gleich etwas von mir willst!

Jetzt gehen beide, vor dem zweiten Knoten, je einen Schritt am Seil aufeinander zu.

2. Knoten – «Du hörst zu»

Mann: Ich höre und spüre, dass du wütend auf mich bist.

Frau: Du fühlst dich nicht gesehen und gehört. Ich sehe, das macht dich traurig.

Jetzt gehen beide, vor dem dritten Knoten, je einen Schritt am Seil aufeinander zu.

3. Knoten – Meine Bedürfnisse / meinen Wunsch» äussern «Ich möchte...»

Mann: Ich möchte, wenn ich heimkomme, dass du dir einen Moment Zeit nimmst und mir zuhörst. Anstatt mich links liegen zu lassen.

Frau: Ich möchte, wenn du heimkommst, dass du zuerst ankommst – und mich nicht gleich mit deinen Stressbotschaften überschüttest!

Jetzt gehen beide, vor dem vierten Knoten, je einen Schritt am Seil aufeinander zu.

4. Knoten – «Ich höre zu»

Mann: Ich verstehe, dass du von mir nicht mit meinen Stress-Themen «überfallen» werden willst, wenn ich heimkomme.

Frau: Ich verstehe, dass wenn du nach Hause kommst, meine Aufmerksamkeit und mein Zuhören brauchst.

Jetzt gehen beide, vor dem fünften Knoten, je einen Schritt am Seil aufeinander zu.

5. Knoten – Lösungsmöglichkeiten (Varianten) austauschen und eine faire / passende, für beide annehmbare Lösung wählen.

Mann: Sammeln wir Lösungsvarianten und schreiben sie kurz auf?

Frau: Ja gern.

Jetzt äussern beide, was für sie eine Lösung sein könnte. Ohne darüber zu diskutieren. Einfach Lösungsidee sagen und notieren – der andere hört aufmerksam zu.

Ohne «zu filtern» oder zu bewerten, einfach kreativ die Lösungsmöglichkeiten raus sprudeln lassen.

Kommen keine Varianten mehr, fragen wir uns: Welche Lösung ist fair? Passt mir? Weshalb?

Dieser Austausch geht so lange, bis beide spüren und bemerken: DAS könnte die Lösung sein! → Ist die gewählte Lösung für beide annehmbar? Probieren wir sie aus? Sind wir beide damit einverstanden?

Jetzt gehen beide den finalen Schritt aufeinander zu – zum Herz in der Mitte des Friedensseils.

- ➔ **Wir besiegeln unsere Lösung in Frieden ... Spüren unsere Verbundenheit ...**
- ➔ **Wir versöhnen uns.**
- ➔ **Haben wir gemeinsam Massnahmen vereinbart, probieren wir sie aus und setzen sie um. Tauschen uns über die dabei sich zeigenden Erfahrungen aus...**

***Das Friedensseil lädt uns ein
Konflikte zu nutzen,
unser Fühlen und Denken besser kennenzulernen,
das Potenzial für neue Lösungen zu entdecken,
auszuprobieren und einander näher zu kommen,
und in zunehmendem Frieden zu leben.***

Von diesem Lösungsweg am Friedensseil können «wir Erwachsenen» jeden Alters uns von den Neunjährigen inspirieren lassen – Dankeschön!

Jetzt ist es Zeit, auf die obige Frage und die darauf versprochene Antwort zurückzukommen:

«In welchen Lebenssituationen verbrauche ich am wenigsten Lebensenergie? Und gewinne gleichzeitig mehr Lebenskraft? Fühle mich zugleich glücklich, unbeschwert und voller Lebenslust?»

Du kennst die Antwort aus Erfahrungen deiner frühesten Kindheit. Vielleicht ging das nur vergessen und wurde von so viel anderem «zugedeckt und verschüttet».

Jetzt wird mir wieder bewusst:

Dieses «Einsinken» ins Spiel, ins Entdecken, Ausprobieren, immer wieder frisch aufs Neue, macht mich lebendig. Dieses «im Moment sein», mich einfach hingebend, macht mich glücklich. Dieses sinnliche Erleben, was mir diese Erde schenkt, lässt mich immer wieder staunen. Dieses spielerische, unbeschwerte Finden von Lösungen macht mich zuversichtlich und schenkt mir Freude und Lebendigkeit.

So entfaltet sich «Konflikt als Lebenskunst», im spielerisch-leichten Entdecken, Ausprobieren und mich Hingeben – dem, was ist. Auf dem Lösungsweg, verbunden mit Lebenslust, die Energie freisetzt. Die mich mit mir selbst und mit dir tiefer verbindet. Diesem kreativen Tanz auf dem Feld voller Möglichkeiten.

Stets in Momenten, wo ich wirklich bereit dazu bin, das Wagnis des Lebens einzugehen, im Jetzt.

Herzliche Grüsse zu dir, mit Vorfreude auf dein Feedback

Peter vom Zürichsee, peter.wyler@gmx.ch

Vielen Dank für das Lektorat an Bobby Langer vom Deutschen Lektorenbüro in Würzburg!

Links und Quellen:

- (1) Reinhard K. Sprengers Buch: **Magie des Konflikts – Warum ihn jeder braucht und wie er uns weiterbringt**, Pantheon Verlag, 3. Auflage 2022, ISBN 978-3-570-55455-5.
- (2) Frank Möllers Buch **Befreie dein Herz (...) mittels der f-r-e-e-yourself Methode**, Verlag BoD, Books on Demand, 1. Auflage 2024, ISBN 978-3-7597-6690-8.
- (3) **Gerald Hüther**, Aussagen in Videoaufzeichnungen und persönlichen Begegnungen. Mehr zu seinem Schaffen auf seiner [Website](#) und seiner [Akademie für Potentialentfaltung](#).
- (4) Michael Ende, Buch **«MOMO»** Verlag Thienemann 2021, ISBN 978-3-522-20275-6.
- (5) Thomas Gordons Buch **Beziehungskonferenz**, vergriffen. Breuer hat Gordons Modell in dieses erhältliche Buch gegossen: **Gute Beziehungen – Wie sie entstehen und stärker werden**. Klett-Cotta-Verlag 2017-2022, ISBN 978-3-608-96272-7.
- (6) Thomas Gordons Buch **Familienkonferenz – Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind**, Heyne Taschenbuch 2022, ISBN 978-3-453-60645-6.
- (7) David Bohms Buch **Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen**, bekannt als «Bohmscher Dialog», Klett-Cotta-Verlag, 11. Auflage 2024, ISBN 978-3-608-98836-9.
- (8) Daniel Schreibers Buch **Liebe! Ein Aufruf**. Carl Hanser Verlag, 1. Auflage 2025, ISBN 978-3-446-28593-4.
- (9) **Friedensseil**, ein Werkzeug aus der Konfliktpädagogik in vielen Schweizer Volksschulen, wird auch in Deutschland und Österreich angewendet, um Kinder im Umgang mit Konflikten und Streit zu unterstützen. Davon können wir Erwachsene genauso profitieren.
- (10) **«Peter vom Zürichsee»** ist der Autorname von Peter Wyler, pensionierter Gärtnermeister, Verfasser des obigen Essays und des entstehenden Buches «Was brauchen unsere Erde, du und ich zum guten Gedeihen? – Sieben Schritte auf dem Weg zur Lösung unserer (Menschheits-) Probleme.» Mehr dazu auf <https://era-nova.org>.