

DAS HILFT MIR, WENN ...

...mich Konflikte belasten

Mit dieser Ausgabe starten wir eine neue Serie: Drei immer wieder unterschiedliche Autorinnen und Autoren schreiben darüber, was ihnen in bestimmten Situationen hilft. Diesmal geht es um Konflikte.

GEFÜHLE ZULASSEN

Für mich sind Emotionen sehr wichtig. Wenn Konflikte auftreten, dann nicht selten, weil man sich emotional angefasst fühlt. Deswegen ist es bei Konflikten für mich hilfreich, dass ich mir Gefühle nicht verbiete.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Zulassen meiner Gefühle schon der erste Schritt zur Lösung sein kann. Wenn ich mir meine Gefühle nicht eingestehen kann, halte ich mich mit meiner Meinung oder der meines Gegenübers auf, anstatt die Ursache des Konflikts zu erkennen. Ärger ist keine Sünde, verärgert bleiben schon.

Wenn ich das klar habe, gehe ich konzentrisch an meine persönliche Lösungsstrategie heran. Ich habe gelernt, dass ich sowohl der Verursacher als auch der Löser eines Konfliktes sein kann. Demnach bin ich im Zentrum und beginne bei mir selbst – mit Humor! Ich nehme mich nicht so ernst, wie ich es beim ersten Impuls für nötig erachtet habe. Anschließend nehme ich auf dem Stuhl meines Gegenübers Platz. Ich frage mich, wie seine Gefühle sein könnten und wie es mir an seiner Stelle ginge. So bekomme ich ein

Gefühl für den Konflikt und weiß, wo ich ansetzen kann. Ich erkläre mich und nicht den anderen. Ich versuche zu vermitteln, warum ich verärgert oder enttäuscht bin.

Schließlich stehe ich zu meinen Fehlern. Hier geht es mir auch um meine Glaubwürdigkeit. So weit es an mir liegt, Sorge ich für Klarheit und Wiedergutmachung (siehe Römerbrief, Kapitel 12, Vers 18). Ich bin nicht Richter und muss auch nicht das Verhalten eines anderen verantworten. So erlebe ich, wie eine konfliktträchtige Situation oder Beziehung wieder konstruktiv werden kann: Ich fühle, ich lache, ich verstehe und ich entschuldige. Wenn ich mal feststecken sollte, suche ich den Impuls von außen und scheue auch eine Mediation nicht. So kann ein Konflikt eine Chance werden und mich besser machen.

.....
Moor Jovanovski ist als Pastor und Coach in der Rhein-Main-Region tätig und lebt mit seiner Familie in Erzhausen. www.moorjovanovski.com

