

Konflikte nicht verdrängen, sondern austragen

Wenn es um den Umgang mit Konflikten geht, macht es Sinn, erst einmal gemeinsam nach den Ursachen zu suchen. Wir können etwas nur lösen, wenn uns die Ursache bekannt ist. Danach ist zu fragen, warum ein Konflikt ausgebrochen ist und warum es in diesem Zusammenhang geht. Dabei ist auch zu fragen, was die Beteiligten wollen, was sie stört und warum sie in Konflikt geraten sind. Auch gilt zu erkennen, dass Rechthaberei uns bei der Lösung von Konflikten keinen Schritt weiterbringt.

Eine Grundvoraussetzung zur Konfliktlösung ist der Perspektivwechsel, so dass wir uns in unsere Kommunikationspartner hineinversetzen können. Erst wenn wir die Motive der anderen verstehen, wird uns ein Konflikt bewusster und lässt sich leichter lösen. Miteinander offen reden und ruhig zuhören können, sind die wichtigsten Schritte dabei. Wichtig ist auch, dass wir uns selbst hinterfragen, um eigene Anteile und Fehler zu erkennen. Auch sollten wir wissen, dass sich bei einem Konflikt unsere Wahrnehmung verengt, so dass es leicht zu Missverständnissen und Kommunikationsproblemen kommen kann. Dabei sollte man die Worte des oder der anderen nicht auf die Goldwaage legen. Bei Konflikten neigen wir nämlich schnell dazu, unzutreffend zu verallgemeinern, zu übertreiben oder im Ton abzurutschen. Durch die Unterstützung der Gruppe wird es möglich sein, kreativ nach Lösungen zu suchen. Ein „Brainstorming“ im Sinne eines offenen gemeinsamen Nachdenkens kann sehr hilfreich sein, wenn es darum geht, die richtigen Ideen zu finden. Es sollte in diesem Zusammenhang vor allem geklärt werden, wie Lösungen umgesetzt werden können. Hilfreich ist vor allem die Vereinbarung von Zielen, die von der gesamten Gruppe festgelegt werden.

Die kreative Bearbeitung von Konflikten fördert die Gemeinschaft einer Gruppe. Wenn wir bereit sind, uns Konflikten offen zu stellen und diese bearbeiten, ist gemeinsames Wachstum möglich.

- ✚ *Vorschlag: Sprecht doch bitte mal darüber, wie Ihr im Laufe der Zeit durch die Gruppenteilnahme konfliktfähiger geworden seid?*
- ✚ *Wie hat sich dies vor allem auf Euer soziales Umfeld (Partnerschaft, Familie, Freundkreis etc.) ausgewirkt.*
- ✚ *Welchen Einfluss hat die Konfliktfähigkeit auf Euer Selbstwertgefühl?*
- ✚ *Und was hat Konfliktfähigkeit mit Eigenverantwortung zu tun?*
- ✚ *Warum könnte die in der Gruppe erlernte Konfliktfähigkeit ein wichtiger Aspekt sein, wenn es um das neue Gesicht der Selbsthilfe geht?*
- ✚ *Was hat unsere Suchtgeschichte mit der Verdrängung von Konflikten zu tun?*
- ✚ *Wie gehen wir mit Konflikten im Alltag um (Familie, sonstige soziales Umfeld, Beruf)?*