

Gabriele Wentz, Serviceteam Konfliktberatung & Mediation

*Fünfe gerade sein lassen, sich den eigenen Teil denken, den Ärger herunterschlucken – solche Situationen hat jede*r schon einmal erlebt. Anstatt zum richtigen Zeitpunkt über die eigenen Gedanken und Gefühle zu sprechen, wird geschwiegen, um bloß nicht in einen Konflikt zu geraten. Aber warum? Fühlen Sie sich dadurch wirklich besser?*

Konflikte – gut, wichtig und gesund?

Gefühle unterdrücken macht auf lange Sicht krank

Probleme verdrängen, Gefühle unterdrücken, leider eine Gewohnheit von vielen. Allerdings kann diese Gewohnheit über kurz oder lang sowohl zu körperlichem als auch zu seelischem Unwohlsein bis hin zu ernsthaften Erkrankungen führen – das wusste schon Sigmund Freud.

Konflikte vermeiden führt zu nichts

Manchmal ist die passende, non-verbale Kommunikation ausreichend, um Schwierigkeiten beizulegen. Jedoch können Unzufriedenheit und Probleme meistens nur verschwinden, wenn sie offen an- und ausgesprochen werden. Nur ein Konflikt, der von Anfang bis Ende ausgetragen wird, kann behoben werden: durch Kommunikation, durch konstruktives Finden und Erarbeiten von einer gemeinsamen Lösung bis zu einem zufriedenstellenden Ergebnis für alle. Schwierigkeiten können in Fortschritt verwandelt werden, etwas was bei einem schwelenden, stumm ausgetragenen Konflikt nur schwer möglich ist.

Fazit - Auf die Perspektive kommt es an

Anstatt Streitigkeiten und Konflikte negativ zu konnotieren, sollten wir lernen, dass diese Chancen bieten. Chancen für Entwicklung und Innovation, Chancen zu lernen, Chancen über sich herauszuwachsen. Eine Änderung der Blickrichtung – sowohl im Konflikt selbst, aber auch auf Konfliktsituationen im Allgemeinen – reicht oft schon aus, um das eigentliche Ziel wieder zu erkennen. Und um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, sich den Konflikten (richtig) zu stellen. Konflikte bringen Dynamik und Fortschritt, sie sind ein wesentlicher Antrieb auf dem Weg zum Erfolg. Daher: Konflikte sind gut, wichtig und gesund!

