

Handout

SELK-Jugendkongress 2020: „Konflikte - verstehen, aushalten, bearbeiten“

Workshop „Nicht untergehen – den eigenen Standpunkt vertreten“

Marc Struckmann, Soltau: Sa, Workshop-Phase 1 und 2

I.: Kurzvorstellung des Themas (= Ankündigung des Workshops):

Konflikte lassen sich nicht immer vermeiden und können uns ja auch voranbringen – in der eigenen Entwicklung, auch in der Entwicklung der Beziehung zum Konfliktpartner.

Ein wesentlicher Aspekt in einem Konflikt ist es, den eigenen Standpunkt klar und zugleich fair zu vertreten. Dazu ist es wichtig, a) den eigenen Standpunkt auch wirklich zu kennen und formulieren zu können und b) diesen eigenen Standpunkt dann so klar und fair zu kommunizieren, dass sich der Konflikt nicht verschärft, sondern sich möglichst klärt, ohne dass einer der Beteiligten mit ihrer Position „untergeht“....

Im Workshop werden wir beide Aspekte intensiv mit Übungen bearbeiten; dabei gibt es durchaus auch Bezüge zu Inhalten anderer Workshops, z.B. zur „Gewaltfreien Kommunikation“.

Ziel des Workshops ist es also, den eigenen Standpunkt erkennen und klar vertreten zu lernen und im Umgang mit anderen kompetent und sicher aufzutreten.

II.: Einige (theoretische) Aspekte zum Thema

II.1. Einige Hinweise zur Kommunikation:

a) Das sog. „4 Ohren-Modell“ von Friedemann Schulz von Thun

„Man kann nicht nicht-kommunizieren!“ Und: „Jede Nachricht hat einen Beziehungs- und einen Inhaltsaspekt, wobei der Beziehungsaspekt den Inhaltsaspekt bestimmt.“ - Auf der Grundlage dieser Axiome entwickelt Schulz von Thun (mit Bezug zu Überlegungen Watzlawicks) sein sog. „**Nachrichtenquadrat**“, nach dem jede Nachricht 4 Aspekte beinhaltet: 1. Sachinhalt, 2. Selbstoffenbarungsaspekt, 3. Beziehungsaspekt, 4. Appel.

b) Aktives Zuhören

Das **aktive Zuhören** ist spezieller Bestandteil der so genannten nondirektiven Gesprächsführung nach Rogers mit verbalen und nonverbalen Anteilen. Es beruht auf 3 Grundlagen: 1.) Empathische und offene Grundhaltung, 2.) authentisches und kongruentes Auftreten und 3.) Akzeptanz und positive Beachtung der anderen Person.

c) Ich-Botschaften

Anstelle von Du-Botschaften, die Wertungen enthalten und den Kommunikationspartner häufig (unbewusst) verletzen, wirken authentische und bewertungsfreie **Ich-Botschaften** deeskalierend. Sie enthalten im Sinne einer Selbstoffenbarung 4 Elemente: Schilderung der Beobachtung, des Gefühls, des (unerfüllten) Bedürfnisses und des Wunsches.

d) Inneres Team

Das **Innere Team** ist ein Persönlichkeitsmodell (von Schulz von Thun), das die Pluralität des menschlichen Innenlebens mit der Metapher eines Teams und seines Leiters dargestellt. Es hilft zur Selbstklärung in zwiespältigen Situationen und dient einer klaren und authentischen Kommunikation nach außen.

e) Reframing

Durch „**Umdeutung**“ (reframing) wird einer Situation oder einem Geschehen eine andere Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen: man versucht, die Situation in einem anderen Kontext (oder „Rahmen“) zu sehen.

II.2. Biblischer Impuls: Der dritte Weg Jesu

Mt 5: **38** *Ihr habt gehört, dass gesagt ist (2.Mose 21,24): „Auge um Auge, Zahn um Zahn.“* **39** *Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Bösen, sondern: Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar.* **40** *Und wenn jemand mit dir rechten will und dir deinen Rock nehmen, dem lass auch den Mantel.* **41** *Und wenn dich jemand eine Meile nötigt, so geh mit ihm zwei.*

Jesu meint hier nicht, dass Christen sich klein machen und die Opferrolle demütig ertragen müssen. Auch wenn die „andere Wange hinhalten“ – „den Mantel lassen“ – „die Meile mitgehen“ - häufig als passive, unterwürfige Haltung verstanden wurde. Aber der Schlag auf die „rechte Wange“ mit der rechten Hand konnte nur der

entehrende mit dem Handrücken sein. Es ist der Schlag des Herrn gegen den Knecht. Zur Zeit Jesu verstanden die Zuhörer dies unmittelbar, denn oft waren sie die geschlagenen Knechte. Wenn nun ein Geschlagener die andere Wange darbietet, macht er deutlich: „Entehren kannst du mich nicht!“. Er bleibt Handelnder. Jesus zeigt so einen Weg auf, die Opferrolle nicht anzunehmen. Es zeigt sich, dass Jesus nicht nur einen Weg gegen die direkte Gewalt aufzeigt, sondern er ermutigt auch dazu, die „strukturelle Gewalt“ zu bekämpfen. Die Struktur von „Herr und Knecht“ wird grundsätzlich mit diesem Handeln in Frage gestellt. „Wenn du mich schon schlägst, dann von Gleich zu Gleich!“, dies wäre der Schlag auf die „andere Wange“. (So Pastor Lutz Krügener, Friedensarbeit im Haus kirchlicher Dienste, Hannover, im Rückgriff auf den amerikanischen Theologen Walter Wink).

III.: Tipps/Anregungen

III.1 Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg setzt auf Wertschätzung als Grundhaltung und in der Kommunikation: Ich achte mich und schätze mich selbst wert und ich achte und schätze alle anderen Menschen ebenso. Das ist das, was – mit anderen Worten – das Alte wie das Neue Testament »Nächstenliebe« nennen. Drei Schritte auf dem Weg des Lernens einer solchen Haltung sind nötig: es geht darum, die eigenen Bedürfnisse und die anderer wahrzunehmen und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und einzuüben, bei denen die Bedürfnisorientierung zentral ist.

Übung: Urteile in Bedürfnisse übersetzen – attraktive Ehrlichkeit

Manchmal tut es richtig gut, anderen die Meinung zu sagen, wie doof sie sind, wie unverschämt, wie blöd oder wie ausländerfeindlich. So kann ich meine Wut oder meinen Hass loswerden – nur meistens nutzt es nicht viel. Die anderen bleiben, wie sie sind. In gewaltfreier Sprache verzichten wir auf solche Urteile/Verurteilungen und äußern statt dessen unsere Bedürfnisse, die in diesem Moment nicht erfüllt sind. Darum geht es in dieser Übung: eigene Urteile/Verurteilungen in unerfüllte Bedürfnisse zu übersetzen.

Aufgabe:

Setzt die Tabelle fort.

Ich mag Leute nicht, die ich als ... erlebe	Was brauche ich und bekomme es nicht?
faul	Effektivität in der Zusammenarbeit
ausländerfeindlich	Wertschätzung aller Menschen

III.2 Metakommunikation

Als **Metakommunikation** wird „Kommunikation über Kommunikation“ bezeichnet. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Gestaltpsychologie und der Kommunikationstheorie der systemischen Therapie. Die Kommunikationspartner verlagern ihre Aufmerksamkeit auf eine höhere Ebene und tauschen sich darüber aus, wie sie miteinander umgehen oder was sie im Moment stark beschäftigt. Dabei wird eine Haltung der Distanz, aber auch der Offenheit zum eigenen Kommunikationsverhalten und zu den Motiven für dieses Kommunikationsverhalten eingenommen. So kann Metakommunikation zur Auflösung von Missverständnissen und damit Konfliktlösung entscheidend beitragen.

III.3 Selbstbehauptung

Wenn sich in einem Konfliktgespräch trotz fairer Kommunikation keine Lösung ergibt, kann es sinnvoll sein, sich im Sinne der Selbstbehauptung (Selbstverantwortung für die eigenen Bedürfnisse) zu schützen, und – bei bleibender wertschätzender Kommunikation – die eigenen Bedürfnisse und die sich ergebenden Konsequenzen klar und transparent deutlich zu machen: auch die (vorübergehende) Trennung kann eine sinnvolle Option sein. Voraussetzung ist die Selbstklärung, zB auch durch Methoden wie das Innere Team.

Literatur:

- Gordon, Thomas, Die Neue Familienkonferenz: Kinder erziehen ohne zu strafen. 2012
- Gottfried Orth, THE LORD WILL SATISFY YOUR NEEDS . Gewaltfrei kommunizieren nicht nur im RU, in: rpi-impulse 2/17, S.13ff.
- Krügener, Lutz, Der dritte Weg Jesu: „...halte die andere Wange hin...“ . Eine Theologie der aktiven Gewaltfreiheit als Herausforderung und Inspiration für die Religionspädagogik, in: Loccumer Pelikan, 4/2018, S.58ff.
- Renoldner, Christa, Scala, Eva, Rabenstein, Reinhold, Einfach systemisch!: systemische Grundlagen und Methoden für Ihre pädagogische Arbeit. 2007
- Rogers, Carl. R., Die nicht-direktive Beratung. Counseling and Psychotherapy, Frankfurt am Main 1985
- Schulz von Thun, Friedemann, Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen. 50. Auflage. Band 1, Hamburg 2013
- Watzlawick, Paul u.a., Menschliche Kommunikation, Stuttgart 1974
- Wink, Walter, Die Verwandlung der Mächte, 2014