



Konflikte im Grossen und im Kleinen

von Margrit Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Die Welt ist entsetzt über den Krieg, den Russland gegen die Ukraine und dessen demokratisch gewählte Regierung begonnen hat. Da werden mühsam erarbeitete Errungenschaften einer zivilisierten Welt wie das humanitäre Völkerrecht über Bord geworfen, welche in den vergangenen Jahrzehnten die Weltordnung halbwegs im Lot gehalten hatten. Stattdessen soll nun wieder das Recht des Stärkeren gelten; also zurück ins Mittelalter oder zumindest ins 19. Jahrhundert, vor den 1. Weltkrieg.

Der zentrale Kern jeder Zivilisation sind Gesetze und Verträge, welche das Zusammenleben zwischen Völkern, aber auch innerhalb einer Gesellschaft regeln. Grundlage dafür bilden die Werte, die ein Land vertritt: in den demokratischen Staaten sind dies insbesondere die Menschenrechte, die freie Meinungsäusserung, die Pressefreiheit, freie Wahlen, die Gleichstellung, die Integrität der Persönlichkeit, die unantastbare Würde eines Menschen. Stellen Sie sich vor, Jede/r könnte auch in unsrem Land tun und lassen, was er/sie will, nur weil er/sie stärker ist und wir würden dies tolerieren. So könnte z. B. ein kleiner Junge seinen Schulkameraden verhauen, der Kleine wäre ja selber schuld, weil er sich nicht wehren kann. Ihr Nachbar würde Sie terrorisieren, einfach weil er rücksichtslos ist, ein Chef beutet seine Angestellten aus, weil sie finanziell von ihm abhängig sind oder ein Ehemann misshandelt seine Frau, weil er das Geld verdient und kräftiger ist. Und überall gilt: der/die Stärkere gewinnt.

Dies sind tatsächlich auch bei uns alltägliche menschliche Konflikte, doch wir tragen sie nicht mit Fäusten oder Waffen aus, wir respektieren Gesetze und das Eigentum anderer, haben Respekt vor dem Gegenüber, haben Mitgefühl und tragen Konflikte im Dialog aus und suchen nach Kompromissen! Schlimmstenfalls gehen wir vor Gericht, doch wird dann dessen Urteil auch akzeptiert.

Schon kleine Kinder haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Wir erleben jedoch alle im Alltag auch, dass bei Konflikten die Emotionen eine wichtige Rolle spielen und dass wir lernen müssen, diese unter Kontrolle zu halten. Wir lernen im Heranwachsen, dass es Regeln und Grenzen gibt, die wir nicht überschreiten dürfen. Konflikte sollen verbal, sachlich und fair ausdiskutiert werden, Abmachungen werden eingehalten und wir akzeptieren allenfalls Gerichts- oder Mehrheitsentscheide. Doch wir alle wissen auch, dass faires Streiten nicht so einfach ist: allzu leicht vergreifen wir uns im Ton und in der Wortwahl, werden laut und verletzend und die

Gefühle gehen gerne mit uns durch. Um fair zu streiten braucht es einerseits ein gesundes Selbstbewusstsein, um unsere Anliegen vorzubringen, es braucht jedoch andererseits ein Gegenüber, das nicht machtbesessen, rachesüchtig, narzisstisch oder sadistisch ist, sondern andere Meinungen respektiert und zu Kompromissen fähig und bereit ist. Ansonsten droht auch hier Machtmissbrauch, Unterdrückung, krankmachendes Schweigen, Resignation oder die Trennung von Beziehungen.

Auf unserer Beratungsstelle beraten wir viele Paare, die Mühe haben im Umgang mit Konflikten, bei denen die Konflikte entweder eskalieren oder wo es zur Entfremdung kommt, weil man zu schweigen und zu resignieren begonnen hat. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, wie Seelen leiden und zerbrechen, wenn einem Menschen physische oder psychische Gewalt angetan wird und eine echte Konfliktlösung nicht gelingt. Wir üben und praktizieren dies tagtäglich, denn es ist unsere tiefe Ueberzeugung, dass es friedensstiftend und gesundheitsfördernd ist zu lernen, offen und fair miteinander umzugehen, Konflikte sachlich auszutragen, gemeinsam Lösungen zu suchen und Kompromisse zu finden. Denn nur so kann Frieden gelingen, sei es in der Welt oder in der Familie. Und so tut es allem Schmerz und aller Ohnmacht zum Trotz doch gut zu sehen, dass die Welt diese Werte der Menschlichkeit so eindrücklich verteidigt, denn Jede/r kann auch Gutes tun, im Kleinen wie im Grossen.