

Franz Sedlak

WORTE STATT WAFFEN

► Anregungen für eine bessere Konfliktkultur

Impressum

Mag.DDr.Franz Sedlak,
Leiter der Abteilung V/4 - Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium
für Unterricht, Kunst und Kultur
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Supervisor
A-1014 Wien, Freyung 1

ISBN 3-85031-017-5

September 2001

©Alle Rechte (inkl. Weiterverbreitungsrechte) liegen beim BMUKK, Abt. V/4

Die Broschüre ist nur als Download verfügbar. In begründeten Fällen
kann um die Zusendung in Papierform angefragt werden: Fr. Schreier,
Tel.: 01/531 20-2584 oder per e-mail: sandra.schreier@bmukk.gv.at

VORWORT

Konflikte gehören zum Leben, sie machen uns bewusst, dass es Unterschiede gibt, Unterschiede geben muss, zwischen Personen, zwischen Meinungen, zwischen Bedürfnissen.

Konflikte sind der Motor der seelischen, geistigen Entwicklung - allerdings nur dann, wenn sie konstruktiv bewältigt werden können.

Wenn Möglichkeiten zu einer Konfliktbewältigung fehlen, dann kommt es zu einer inneren Spannung. Die Gefahr einer ungesunden Entwicklung entsteht.

Verschiedene Umstände können dazu führen, dass wir schon von vornherein in einer gestressten, angespannten seelisch und körperlich belasteten Ausgangsposition sind: Alltäglicher Ärger, Frustrationen, Überreiztheit durch zu viel Programm in Freizeit und Beruf, zu dichtes Miteinanderleben u.v.a.m. kann die Belastbarkeit immens verringern. Die Gefahr einer aggressiven Konfliktlösung steigt.

Hier will die Broschüre Zusammenhänge aufzeigen und zum Nachdenken anregen. "Rezepte" für Konfliktlösungen werden allerdings nicht geliefert, es geht mehr um die grundlegenden Prinzipien: Aggressionsabbau durch Entspannung und durch konstruktive Energieverwertung, Konfliktbewältigung durch das Gespräch (Kommunikation), durch Suche nach gemeinsamen Lösungen (Kreativität) und durch gemeinsame Entwicklung (Koevolution)!

Leider können wir nicht alle Gewalt, nicht jedes Unheil, nicht jeden Unfall oder jedes Unglück verhindern, aber wir können alle dazu beitragen, dass sich Aggressionen nicht aufbauen und dass nicht durch fehlende Konfliktbewältigungswege Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit entstehen.

Konfliktkultur heisst, gemeinsam Wege finden, um die Unterschiede zwischen uns und die Spannungen in uns in einen kreativen persönlichen und gemeinschaftlichen Wachstumsprozess umzuwandeln!

Wien, im Juni 1997

Dr.Sedlak

???

**Ärger
hinunterschlucken?
Hoher Blutdruck?
Depressionen?
Erschöpfung?
Angst?
Verbale Aggression?
"Dampf-Ablassen" - aber
wie?**

**Sind Aggressionen dasselbe wie Selbstbehauptung,
Nein-Sagen-Können?**

**Wodurch kommt es zu Aggressionen- ist das
Hilflosigkeit, sind es Revierkämpfe?**

**Was sagt uns die Säuglingsforschung über die
Konflikte?**

Was sind innere, was sind äußere Konflikte?

Konflikte -können sie krank machen?

Was hilft zum Aggressionsabbau?

Wertvolle Mittel zur Konfliktbewältigung?

Was ist Konfliktkultur?

???

Wenn man Ärger hinunterschluckt, kann das verschiedene unangenehme Folgen haben:



Z.B. hat man das Gefühl, einen Knopf in sich selbst gemacht zu haben.

Die Folge ist, dass man "bewegungsunfähig" ist. Oder, dass man sich mit sich selbst nicht mehr auskennt.

Eine andere mögliche Folge ist, dass man das Gefühl hat, gleich vor Ärger zerplatzen zu müssen. Oder, man kommt sich selbst schlecht vor: Die nicht abgelassene Wut staut sich auf.

Das kann so weit gehen, dass man sich auch tatsächlich-körperlich-schlecht fühlt: *Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, ein Brennen und Bohren im Magen, juckende Hautausschläge* und vieles andere mehr.



Ärger hinunterschlucken ist also keine gute Möglichkeit. Und dasselbe gilt auch für andere starke Gefühle. Darum sagt man ja auch: Was kränkt, macht krank!

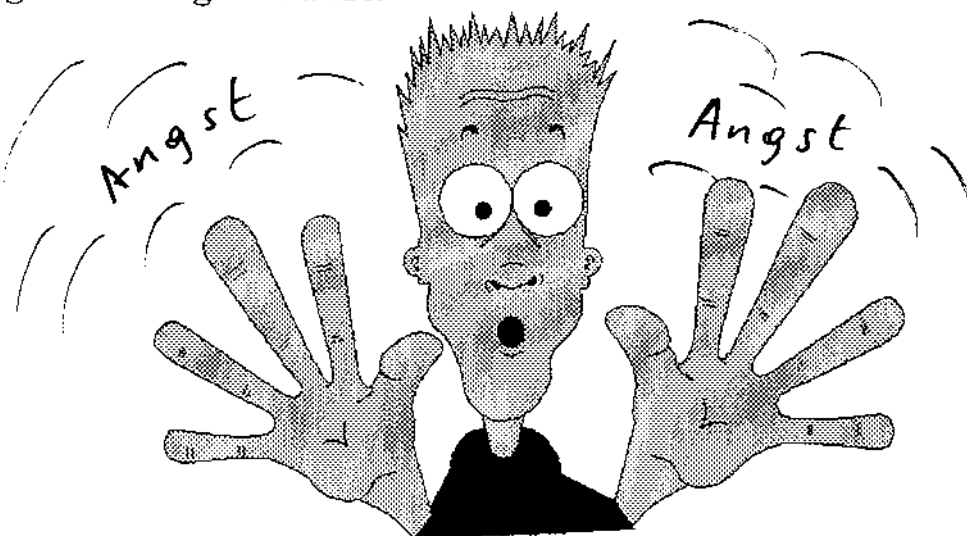


Auch *Depressionen* können die Folge von vielen ärgerlichen oder kränkenden Ereignissen sein, auf die man keine rechte Antwort findet. Man richtet den Ärger, den man empfindet, nach innen. Fachleute sprechen von "*Autoaggression*". Manche Menschen beißen sich ihre Fingernägel ganz ab, so dass die Finger ganz wund sind. Oder sie reißen sich die Haare aus.

Wer immer wieder gegen sich selbst ankämpfen muss, verbraucht sehr viel Energie, die Folge: *Erschöpfung*, nervliche Überlastung, eine allgemeine Schwäche des Organismus.

Die chronischen Erschöpfungszustände können auch zu einer *Absenkung der Immunschranke* führen und anfällig machen für verschiedene Infektionskrankheiten.

Auch *Angst* kann die Folge unterdrückter starker Gefühle sein: Die aufgestaute Erregung verwandelt sich dabei in ein diffuses Unbehagen oder in allgemeine Angstzustände.



Die bisher angeführten Folgen des schlechten Umgangs mit starken Gefühlsenergien waren "nach innen" gerichtet. Ärger, Angst etc. können sich aber auch "nach aussen" entladen.



Jede starke Energie, die nicht sinnvoll und konstruktiv umgesetzt wird, richtet Schaden an: Entweder beim Betroffenen selbst oder bei anderen Menschen.

Die zerstörerische Energie kann sich gegen Gegenstände wenden, oder gegen Personen: Erst, wenn die Wut verbraucht ist und sich der rote Nebel der Aggression lichtet, kommt es zur Besinnung und zum Erschrecken über das, was man im Zorn angerichtet hat.

Die Menschen, mit denen man öfter zu tun hat, stehen diesen Hassausschreitungen oft hilflos und geschockt gegenüber, weil oft ein winziger Anlass zu "seelischen Vulkan-Ausbrüchen" geführt hat.

Manche verwandeln sich in Spass-Macher. Aber man merkt oft, dass sie eigentlich nicht lachen wollen,



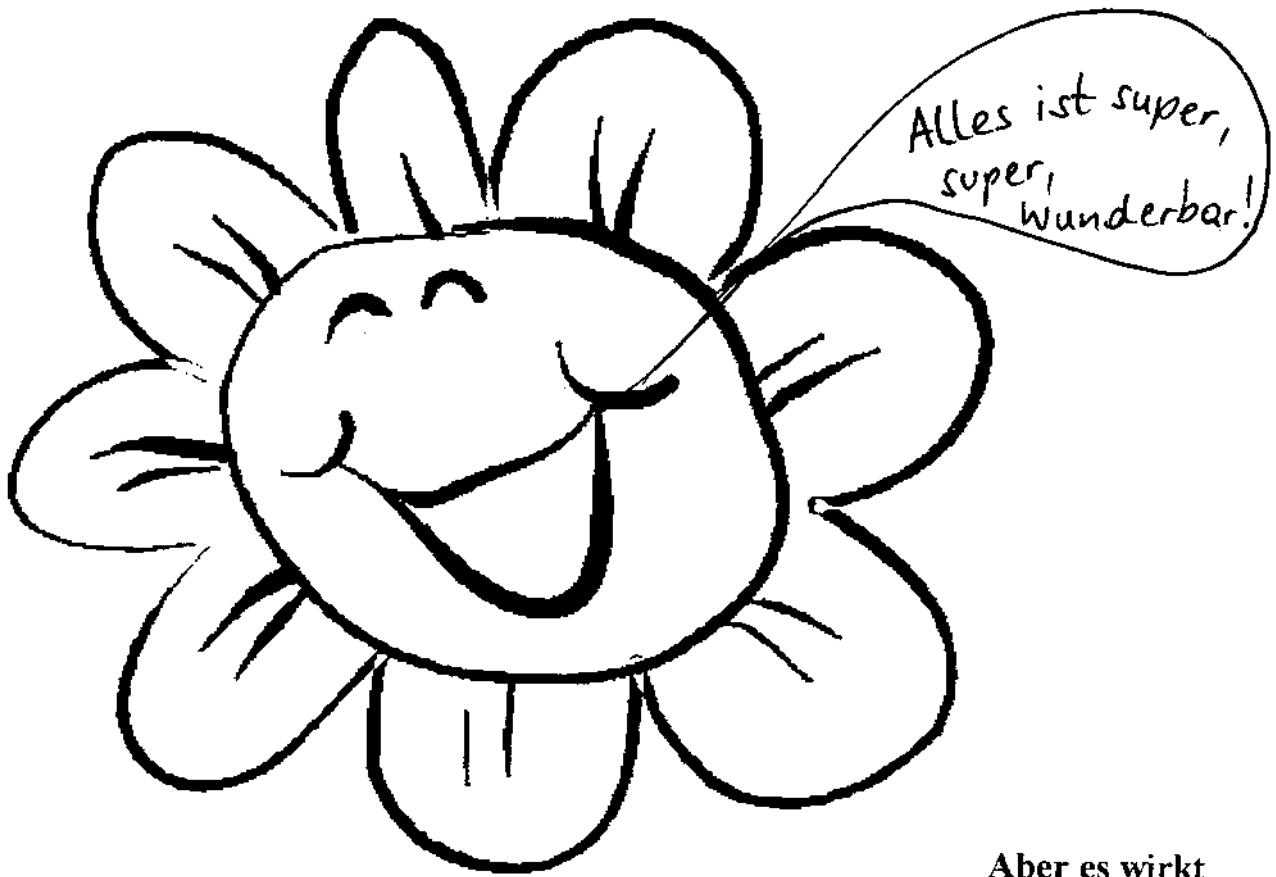
sondern eher die Zähne zeigen!

Andere werden mit Worten aggressiv und



streitsüchtig!

Andere wieder sind "unheimlich" freundlich:

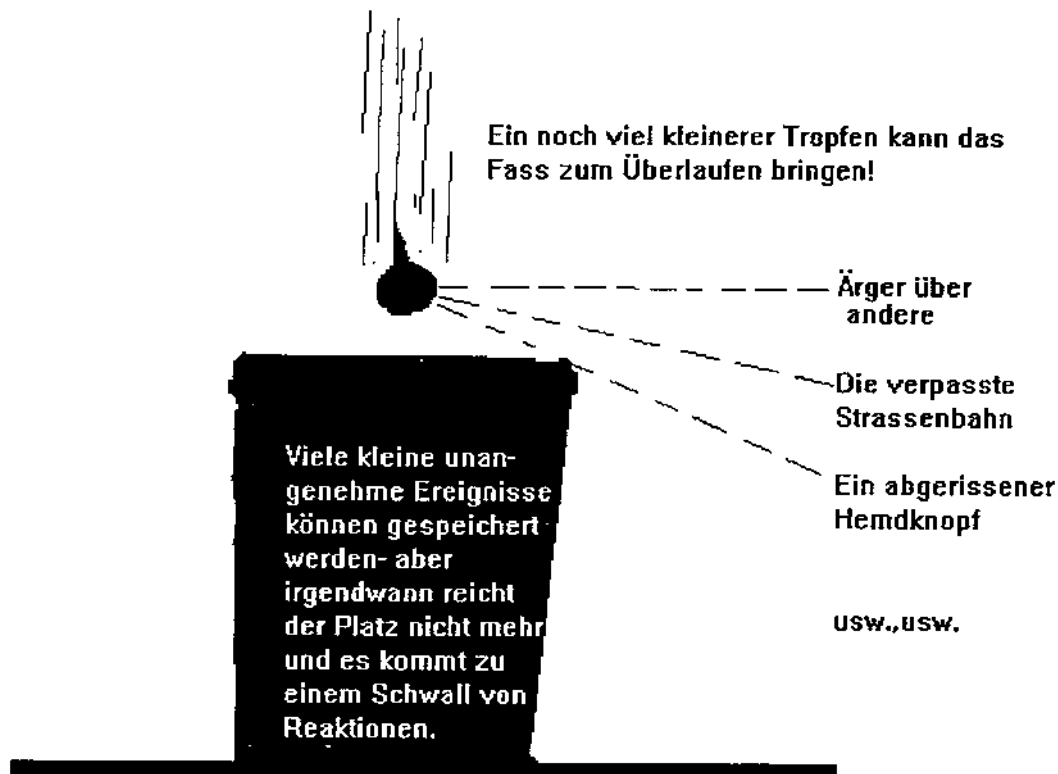


nicht echt!

Aber es wirkt

Andere wieder rennen überall mit der "Lösch-Spritze" herum, wo ein Konflikt entstehen könnte. Aber unterirdisch schwelt es weiter.





Was tun gegen diese Gefahr? Wie vermeiden, dass es zu einer Gefühlsüberschwemmung kommt? Wie verhindern, dass man "rot sieht" und dann Dinge tut, für die man nachher keine Entschuldigung findet? Was kann vorher geschehen, damit nicht nachher eine Zerstörung beweint werden muss, die nicht mehr rückgängig gemacht werden kann?

Helfen uns Berichte in den Medien? Eher nur ganz selten: Denn in den Zeitungen stehen meistens nur die negativen Berichte. Ganz zu schweigen von Filmen im Kino oder im Fernsehen. Hier wird nur ab und zu gezeigt, wie man mit seinen Gefühlen konstruktiv umgehen kann. Meist sprechen Waffen oder Fäuste. Gewaltandrohungen, Erpressungen, Vergewaltigungen und viele andere Handlungen, die andere Menschen in Angst versetzen, werden genüsslich ausgebreitet. Das Fass, das überläuft, enthält Blut.....

Gibt es wirklich keine anderen Wege für die Auseinandersetzung zwischen Vertretern des "homo sapiens", des weisen, wissenden Menschen, als nur Steinzeitmethoden?

Warum werden Konflikte so aggressiv "gelöst"?

Was heisst überhaupt "aggressiv"? Und was sind "Konflikte"?

Und was kann man dagegen tun?

Aggression ist nicht gleichzusetzen mit

-Selbstbehauptung

-Überlebenskampf bzw. Notwehr

-Durchsetzungsfähigkeit

-Nein-Sagen-Können

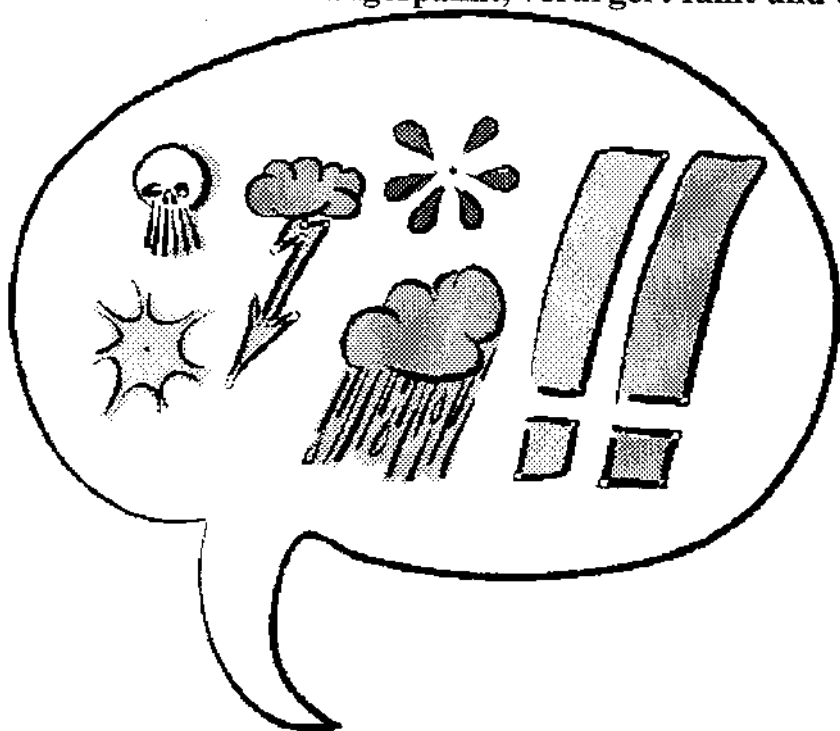
All dies ist notwendig und in verschiedenen Lebenssituationen wertvoll.

Unter "Aggression" meinen wir hier 1. die Freisetzung von Energie mit Schadenswirkung, die 2. sehr oft mehr oder minder beabsichtigt ist und 3. gegen Gegenstände, und/oder gegen sich und/oder gegen andere gerichtet ist.

Was heisst das?

1. "Dampf-Ablassen" kann durchaus gesund sein - und muß nicht aggressiv sein.

Z.B. wenn man sich angespannt, verärgert fühlt und den Ärger herausschreit



**....aber bitte nicht um
Mitternacht!**

Oder, wenn man 100 Liegestützen macht. Oder ein veraltetes Telefonbuch zerreisst. Spannung loswerden ist noch keine Aggression. Auch, wenn man jemandem die Meinung sagt, wenn man sich über diesen Menschen kränkt,

ärgert.., dann ist das noch keine Aggression. Aggression wird daraus, wenn man Schaden, Verletzung, Kränkung beabsichtigt.

2. Der Schaden, den man anrichtet, kann voll beabsichtigt sein - das wäre dann Aggression im stärksten Grad, oder er kann nur teilweise beabsichtigt sein. Z.B., wenn der Aggressionsausbruch ärgere Folgen hat, als man bezweckt oder vorausgesehen hat. Das Vorhersehen von ärgeren Folgen kann beeinträchtigt werden, wenn man krank ist, wenn man betrunken ist oder ähnliches. Wenn man diese Beeinträchtigung allerdings bewusst herbeiführt, dann liegt schon wieder eine stärkere Aggression vor (manche sogenannten Fussball "fans" betrinken sich vor einem Match...).



Es gibt allerdings Handlungen, bei denen es eindeutig ist, dass sie grossen Schaden anrichten können!

Wrestling (Ringer)- Schaukämpfe sind kein gutes Nachahmungs-Beispiel: Während die Schaukämpfer sehr darauf achten, dass sie einander nicht verletzen, sind die dabei gezeigten Griffe oder Würfe in der Realität ausserordentlich gefährlich. Dasselbe gilt für die oft in Zeitlupe aufgenommenen Szenen von Action-Filmen. Die Kino-Welt gaukelt uns eine Unverletzbarkeit bei gefährlichen Handlungen vor, an die nur Kleinkinder bei ihren ersten Gehversuchen "glauben", wenn sie z.B. über einen Tisch spazieren und in der Luft weitergehen wollen.

3. Die Aggression kann gegen Gegenstände gerichtet sein, oder gegen sich oder gegen andere: In extremen Fällen kommt es zum Amoklauf, d.h. zu einem Vernichtungsakt gegenüber sich selbst und anderen, z.B., wenn jemand absichtlich einen Unfall verursacht.

Wodurch kommt es zu Aggressionen?

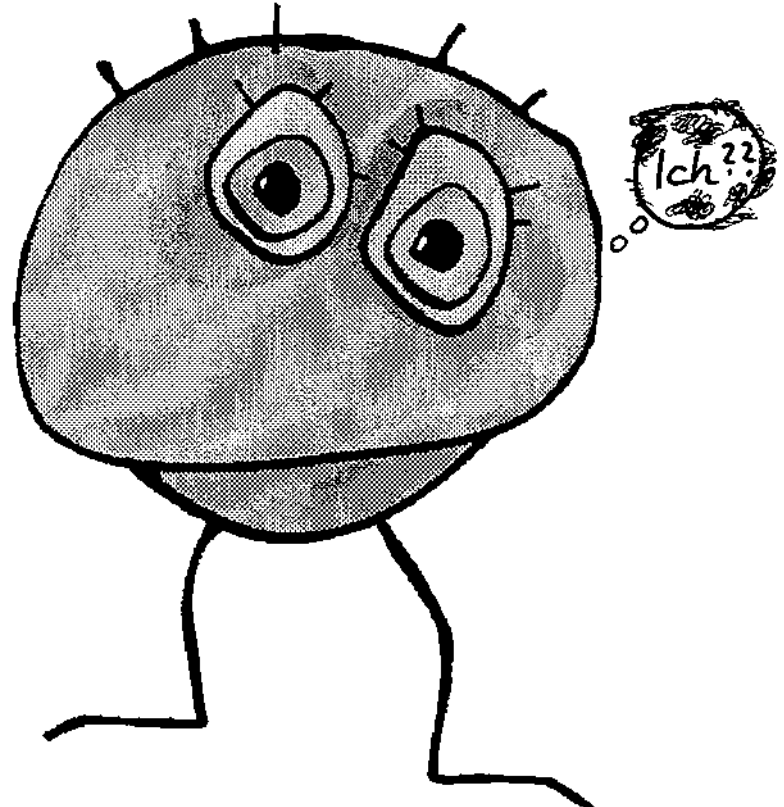
1. Aggression entsteht bei hoher Anspannung, Überreiztheit, innerer Nervosität.



Wenn verschiedene Aufgaben uns so einspannen, dass wir uns darin gefangen fühlen; wenn wir zu viele Erlebnisse verarbeiten müssen; oder, wenn wir überreizt sind durch zu viel Fernsehen, durch zu wenig Schlaf, durch Übererregung unseres Nervenapparates, dann verfügen wir oft nicht mehr über die richtige Steuerung unseres Verhaltens.

2. Aggressivität kann tiefe Wurzeln in frühen Kindheitserlebnissen haben. Z.B. wenn diese erste Erfahrungswelt sehr chaotisch, verwirrend, beunruhigend oder feindselig, kalt, kränkend war. Menschen mit diesen Erfahrungen sind oft überaus misstrauisch und wittern überall Gefahren.

Das erste Klima wirkt sich auch ganz stark auf unser Selbstbild aus, das heisst darauf, wie wir uns selbst sehen: Liebenswert oder nicht! Wer sich selbst nicht leiden kann - wie soll der oder die dann andere gut behandeln können?



3. Aggressive Problemlösungen sind oft Zeichen "erlernter" Hilflosigkeit. Manche Menschen "wissen es nicht besser".



Manche Menschen kommen sich tatsächlich wie Vogelscheuchen vor: Sie sind hilflos allem ausgesetzt, können sich nicht wehren. Sie haben niemals gelernt, sich angemessen zu schützen oder ihren Willen zu behaupten.

In schwierigen Situationen können sie allerdings umkippen und aus Panik oder, weil sie sich in die Enge getrieben fühlen, aggressiv werden.

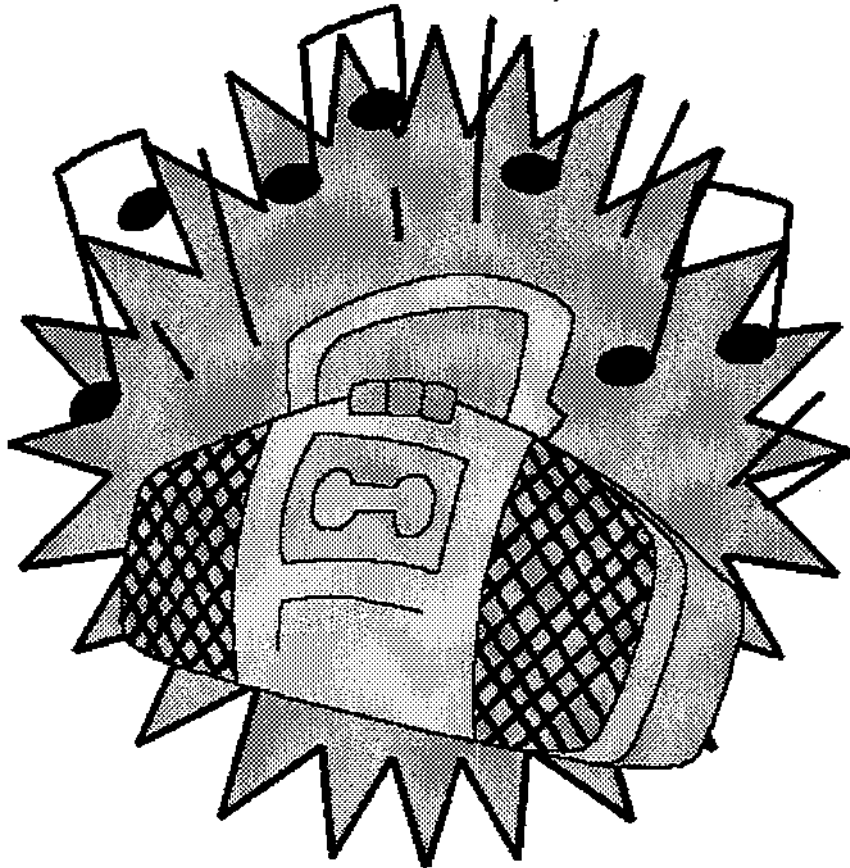
4. Aggressionen entstehen oft in Gruppen. Das dichte Miteinander führt zu Stress und aggressiven Abgrenzungsbedürfnissen.

Es sind nicht nur "Revierkämpfe" wie im Tierreich (wer bekommt den größten, besten Platz), sondern manchmal prallen die unterschiedlichen Lebensstile aufeinander: Der eine möchte mehr Wärme, der andere mehr Frischluft, der eine braucht mehr Ruhe, der andere fühlt sich bei Lärm lebendig; jeder will dazugehören, aber auch einzigartig sein.

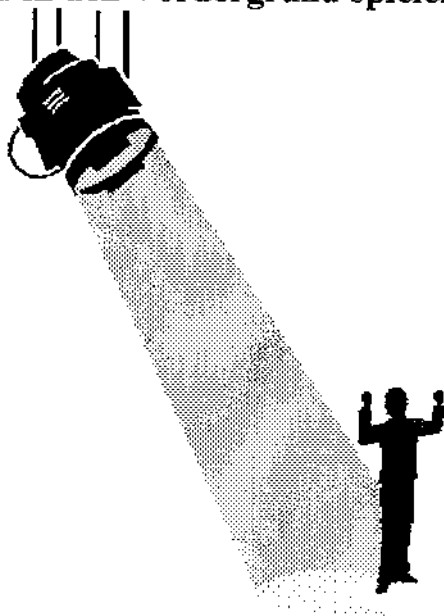


Was oft auch als **AGGRESSION** verstanden wird:

kränkende oder beleidigende Äußerungen,
Rücksichtslosigkeit und Unhöflichkeit im Umgang mit anderen,
Stören anderer durch Lärm oder laute Musik,



sich dauernd in den Vordergrund spielen auf Kosten der anderen.....



ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER MAN TUT ES!

Was können wir konkret und praktisch tun, um "Dampf abzulassen", d.h. Anspannung, Ärger, Gekränktsein "loszuwerden"? - **UND GANZ WICHTIG: Ohne Aggression!** Geht das überhaupt? Wenn ja, was wären die besten Methoden:

----->

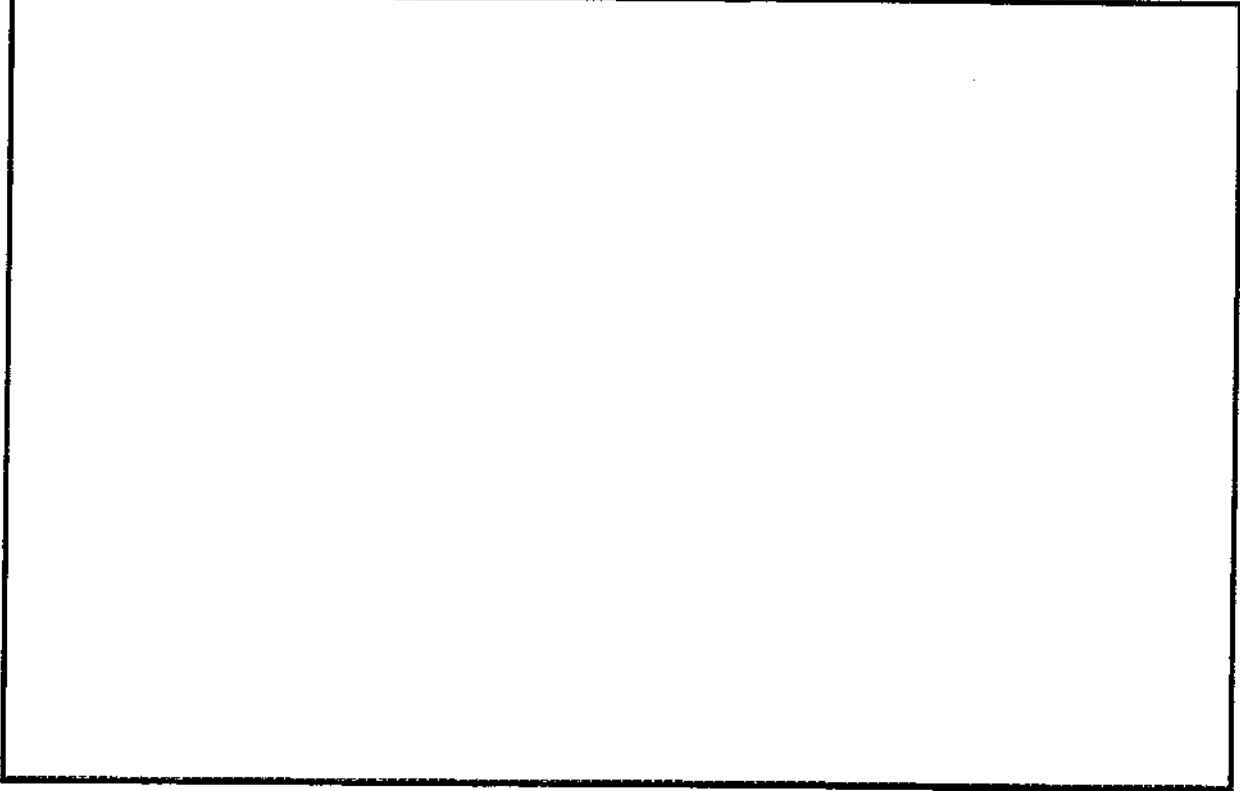
Wir zeichnen in das darunterliegende Feld, wie wir uns fühlen, wenn wir total verärgert sind (auch Kritzeleien, oder Symbolzeichnungen sind erlaubt):

[Empty rectangular box for drawing]

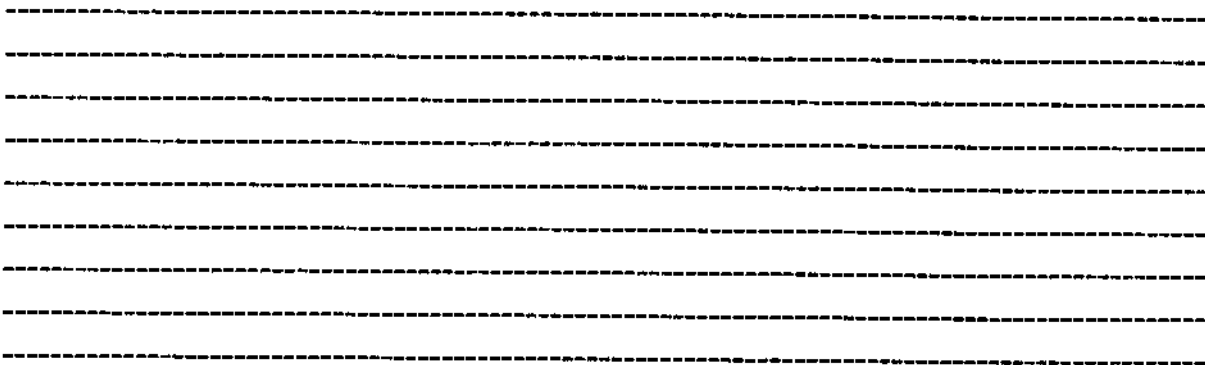
Wir zeichnen nun, wie wir uns fühlen, wenn wir total gekränkt sind:

[Empty rectangular box for drawing]

Und nun zeichnen wir, wie es ist, wenn wir uns angenehm fühlen:



Nun die wichtigste Überlegung: Wie kommen wir vom ersten oder zweiten gezeichneten Zustand zu dem zuletzt gezeichneten? Wie schaffen wir das? Helfen uns die oben angeführten Methoden zum Dampf-Ablassen? Brauchen wir noch andere Hilfen oder Wege? Wenn ja, welche wären die besten:



Dampf ablassen ist gesund. Aber ebenso wertvoll ist es, dafür zu sorgen, dass das eigene "Nervenkostüm gut sitzt ": das heisst, man sollte darauf achten, dass man genügend Energien aufbaut und nicht durch chronischen Schlafmangel, durch ohrenzerfetzende Walkman-Berieselung oder Disco-Trance, durch hastige und einseitige "Ernährung" mit aufputschenden Getränken und durch TV-Dauerkonsum die eigene Nervenkraft "überhitzt" und dann bei jeder kleinen Gelegenheit explodiert.



Ein kleiner Ausflug in die Säuglingsforschung:

DAS ENTWICKLUNGSKONZEPT VON D.STERN

D. STERN (1991: Tagebuch eines Babys. München:Piper. Sowie:1992: Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart:Klett-Cotta) hat über die Entwicklung des Selbst (*das Selbst ist das, was man meint, wenn man sich "selbst"erlebt, sich "selbst " abgrenzt von anderen, sich "selbst" behauptet, das "Selbst"wertgefühl hängt damit zusammen und vieles andere mehr*) geforscht und kommt dabei zu wichtigen Phasen in den ersten Lebensmonaten. Er reiht sich damit in die Gruppe jener Entwicklungstheoretiker ein, die Stufen-oder Phasenkonzepte zur Entwicklung beschreiben (wie die meisten tiefenpsychologischen Ansätze). Zum Unterschied davon könnte man Entwicklungstheorien beschreiben, bei denen es vorwiegend um ein förderliches Entwicklungsklima geht, ohne bestimmte Phasen vorzugeben (dies trifft auf die meisten humanistischen Theorien zu, z.B.auf das Konzept der Aktualisierungstendenz -jeder Mensch entwickelt sich selbst aus einer innewohnenden Kraft her- von C. R. ROGERS).

STERN hat eine ganz wichtige Beobachtung eingebracht: Die *Intersubjektivität*.Das heisst: Der Säugling ist nicht in seiner biologischen Anlage eingebettet, ja eingefangen,und man muss nun nur abwarten, wie sich diese Anlage entfaltet. Sondern es kommt schon ganz früh zu einer Wechselwirkung, Interaktion, zwischen dem Säugling und seinen ersten Beziehungspersonen.

STERN beschreibt vier Phasen.

Das Gefühl eines "auftauchenden Selbst"
(emergent self)

Lebensalter:0;0 bis 0;2 (d.h.Geburt bis 2.Lebensmonat)

Das Gefühl eines "Kern-Selbst"
(core self)

LA: 0;2 bis 0;9

Das Gefühl eines "subjektiven Selbst"
(subjective self)

LA:0;9 bis 2;0

Das Gefühl eines "sprachlichen Selbst"
(verbal self)

LA: 1;6 bis 4;0



Die erste Phase ist jene, in der das Selbst sich bemerkbar macht, "auftaucht" (*emergent self*). In den ersten zwei Monaten entwickelt der Säugling ein Gespür für die in ihm ablaufenden Organisations- und Lernprozesse; weiters stellt der Säugling erste, freilich noch sehr lockere Bedeutungs- Zusammenhänge her. Der Säugling verfügt über eine bemerkenswerte Fähigkeit: Er kann Gestalt-Qualitäten wahrnehmen: Rhythmische Muster, Formen, Reizkonstellationen. Daraus versteht sich auch seine a-modale Wahrnehmung: Das Baby kann einen Schnuller, den es im Mund hatte, aus einer Reihe von Schnullern wieder herausfinden. A-modal heisst: Die Wahrnehmung übergreift die einzelnen Sinnesmodalitäten (=Sinnesarten).

Der Säugling verfügt außerdem über wichtige grundlegende Gefühle: Freude, Ärger, Überraschung, Angst..... Diese Gefühle helfen ihm, die Welt zu ordnen, in Angenehmes und Unangenehmes zu strukturieren.

Die zweite Phase erstreckt sich über den Zeitraum vom 2. bis 9. Lebensmonat. Der Säugling entwickelt ein erstes Bewußtsein von sich selbst (*core self, Kernselbst*), er wird sich seiner willentlichen Körperbewegungen immer bewusster, auch dass sein Körper eine Einheit über verschiedene Erlebniszustände hinweg darstellt, dass seine wichtigsten orientierenden

Gefühle einen Zusammenhang bilden. Der Säugling entwickelt auch ein gewisses Bewußtsein von Fortdauer und Wiederholung. Besonders interessant ist die Differenziertheit des Beziehungserlebens: Es sieht so aus, als ob der Säugling innere Vorstellungen von anderen entwickelt; andere, die einem helfen, sich zu orientieren, zu regulieren, bzw. andere, die mithelfen, in eine Art innerer Beziehung mit sich selbst einzutreten.



In der dritten Phase, die bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres dauern kann, entdeckt der Säugling, dass in anderen Ähnliches vorgeht wie in ihm selbst (*subjektives Selbst*). Dazu ist es freilich notwendig, dass der Säugling gute "Beziehungspartner" findet, das heisst einfühlsam mitschwingend, im Einklang mit dem Säugling stehend, ihn verstehend. Der Erwachsene ist für das Kind ein ganz wichtiger Spiegel für seine Gefühle und Erlebniszustände.



In der vierten Phase, vom zu Ende gehenden 2. Lebensjahr bis zum Alter von vier Jahren, entwickelt das Kind insbesondere die Fähigkeit der Selbstmitteilung, der sprachlichen Symbolisierung (*verbales Selbst*). Die Selbstmitteilung und Selbsterzählung wird immer weiter ausdifferenziert.



Was heisst das nun für unsere Frage nach den Konflikten?

Wenn der Mensch von Anfang an so stark in Wechselwirkung mit seiner Umwelt steht, dass er sich gar nicht entwickeln kann ohne diesen beständigen Austausch, dann sind Konflikte "vorprogrammiert". Oder glaubt jemand wirklich, dass alles so reibungslos verläuft: Man bekommt alles, was man will! Man weiss, was man will! Es gibt eindeutige Entscheidungen, was man am liebsten will!

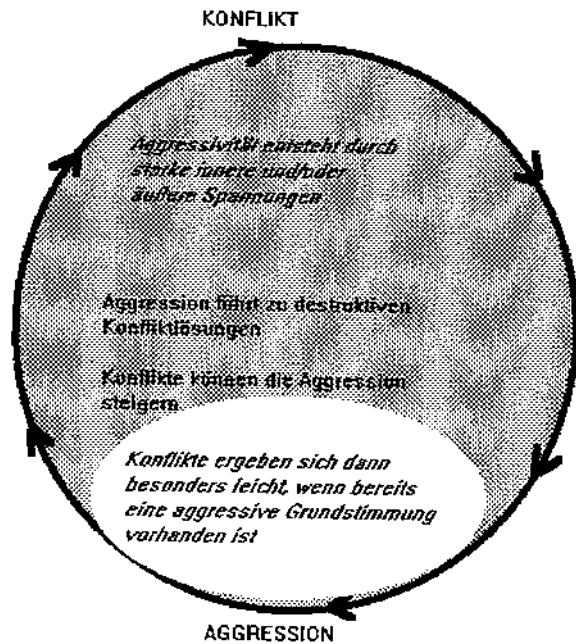
Nein, so einfach ist es nicht! Sehr oft ist die mitmenschliche Umwelt nicht so eindeutig, weder die in der ersten Kindheit, noch die spätere, manches verläuft chaotisch, unrhythmisch und trägt dazu bei, dass wir verunsichert werden oder in eine innere Spannung geraten. Oder, dass wir in derselben Situation widersprechende Gefühle wahrnehmen: Dass uns etwas zugleich Freude, aber auch Angst bereiten kann. Sehr oft sind die Beziehungen zu den Familienmitgliedern - beim Säugling, aber auch später-verwirrend. Sehr oft muss man auch erleben, dass man etwas nicht so mitteilen kann, wie man es empfindet.

Freilich setzt das Wort "Konflikt" voraus, dass man sich selbst schon als eine Einheit erfasst und zwischen zwei oder mehr Bedürfnissen (innerseelischer Konflikt) oder zwischen zwei oder mehr Personen (Gruppen) "zerrissen" empfindet. Aber die Säuglingsforschung zeigt, dass Spannungen mit der Umwelt bzw. Beziehungswelt von Anfang an auftreten können.

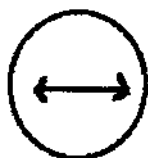
Mit anderen Worten: Konflikte gehören zu unserem Leben. Es geht nicht darum (was auch unmöglich wäre), sie zu verhindern oder gänzlich "ausradieren" zu wollen. das wäre nur möglich, wenn jemand über uns bestimmt und uns zuteilt: Was wir bekommen, was wir uns wünschen dürfen, wie wir miteinander umzugehen haben. Diese total gesteuerte Welt ist es nicht, was wir brauchen.

Was wir brauchen, ist eine Konflikt-Kultur. Aber, was ist das?

Was heisst "Konflikt" eigentlich? Das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: Zusammenstossen, Zusammenschlagen, Streiten, Kämpfen. Und nun wird uns der Teufelskreis zwischen Aggression und Konflikt bewusst:



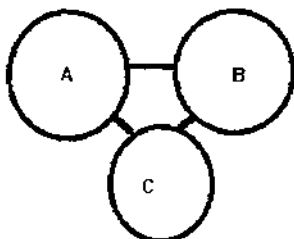
Welche Konflikte gibt es?



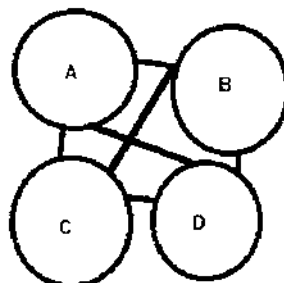
Innerer Konflikt
(intrapsychisch)



Paarkonflikt



Dreieckskonflikt
(AB gegen C, AC gegen B, BC gegen A)



Gruppenkonflikt (innerhalb d. Gruppe)
A gegen BCD, AB gegen CD usw.

Was sind innere Konflikte?

Vielleicht helfen uns hier Beispiele:

a) Herr Meyer möchte sich eine neue Stereo-Anlage kaufen. Andererseits bräuchte er das Geld auch für eine Satelliten-Schüssel. Sein Konflikt besteht darin, dass er zweierlei möchte, aber nur eines möglich ist.

(Man nennt das einen Appetenz-Appetenz-Konflikt, weil man zwischen zwei Möglichkeiten, für die man gleichermassen ein starkes Bedürfnis - Appetenz-empfindet, wählen muss).

b) Sabine fürchtet, von den anderen Mitschülerinnen abgelehnt zu werden, wenn sie nicht auf die Mitternachtsparty geht. Aber, wenn sie hinget, dann bekommt sie Ärger mit ihren Eltern. (Diesen Konflikt zwischen zwei Möglichkeiten - Ablehnung der Mitschülerinnen, Ärger mit den Eltern - , gegen die man gleichermassen Abneigung (Aversion) empfindet, nennt man Aversions-Aversions-Konflikt).

c) Georg möchte sich den Mitternachtskrimi im Fernsehen anschauen, aber der dauert bis 2Uhr morgens und um 8Uhr ist die entscheidende Mathematik-Schularbeit. (Diesen Konflikt nennt man Appetenz-Aversions-Konflikt, denn auf der einen Seite steht ein Wunsch, auf der anderen eine Angst).

Da sich alle angeführten Konflikte in einer Person abspielen, nennt man sie "innerseelische" (intrapsychische) Konflikte. Jemand kommt mit sich selbst in Widerstreit, weil er oder sie etwas möchte und zugleich etwas anderes, damit Unvereinbares; oder weil er oder sie etwas möchte, aber zugleich etwas daran fürchtet; oder weil er oder sie zwischen zwei gleich grossen Unannehmlichkeiten wählen muss).

Andere innere Konflikte bestehen als Möglichkeit immer dann ,wenn wichtige Lebensentscheidungen nicht getroffen werden können; oder wenn z.B. ein Bedürfnis mit dem eigenen Gewissen kollidiert.

Äußere (interpsychische) Konflikte können zwischen zwei und mehr Menschen entstehen. In einer Gruppe, Familie, Klasse kann es eine Vielzahl von Spannungen zwischen einzelnen, Untergruppen und einzelnen, Untergruppen untereinander, Untergruppen und Gesamtgruppe geben. Widerstreit kann sich ergeben zwischen den Geschlechtern, zwischen Jung und Alt, zwischen verschiedenen Berufsgruppen, zwischen verschiedenen Funktionsträgern innerhalb eines Systems wie z.B. zwischen Eltern und Lehrer(inne)n oder zwischen Lehrer(inne)n und Schüler(inne)n.

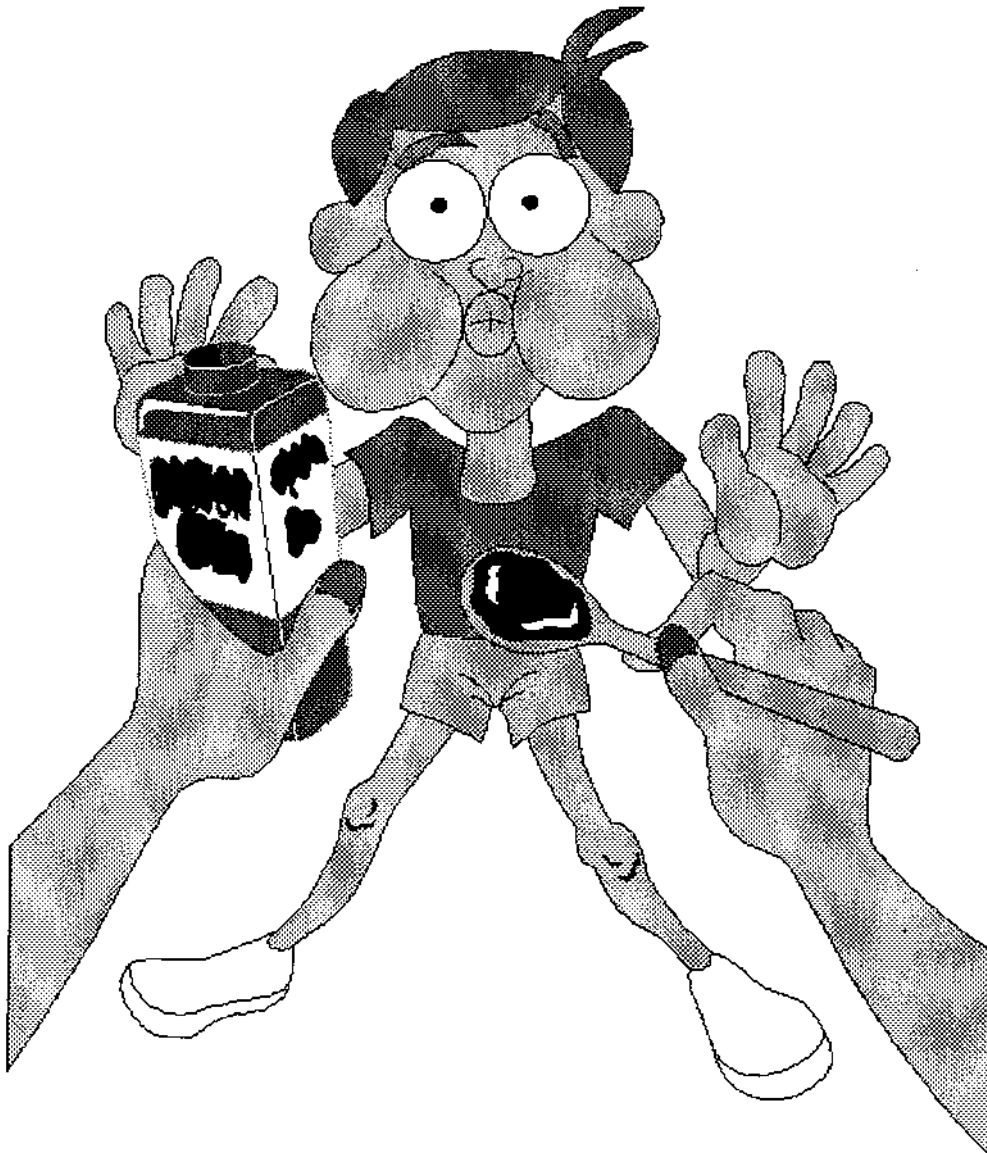
Konflikte ergeben sich dadurch, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Sichtweisen bzw. Erfahrungen oder auch unterschiedliche Lebensstile haben. Konflikte, das heisst, die unterschiedlichen Positionen müssen anerkannt werden. Sie unter den Teppich zu kehren, würde nur eine Scheinharmonie bringen und die Spannungen unterhalb der freundlichen Oberfläche ansteigen lassen. Diese Spannungen können sich aggressiv entladen und damit unter Umständen auch Schaden anrichten. Konflikte können aber auch krank machen. Jeder Bereich im Körper kann auf Spannungen reagieren: Die Atmung, die Haut, die Wirbelsäule, das Herz und der Kreislauf bzw. Blutdruck....

Konflikte können in einen Dauerspannungszustand versetzen, der die gesamte Lebenskraft angreift.

STRESS

Die zwei folgenden Beispiele zeigen noch deutlicher auf, wie sich krankmachende Konflikte äussern können.

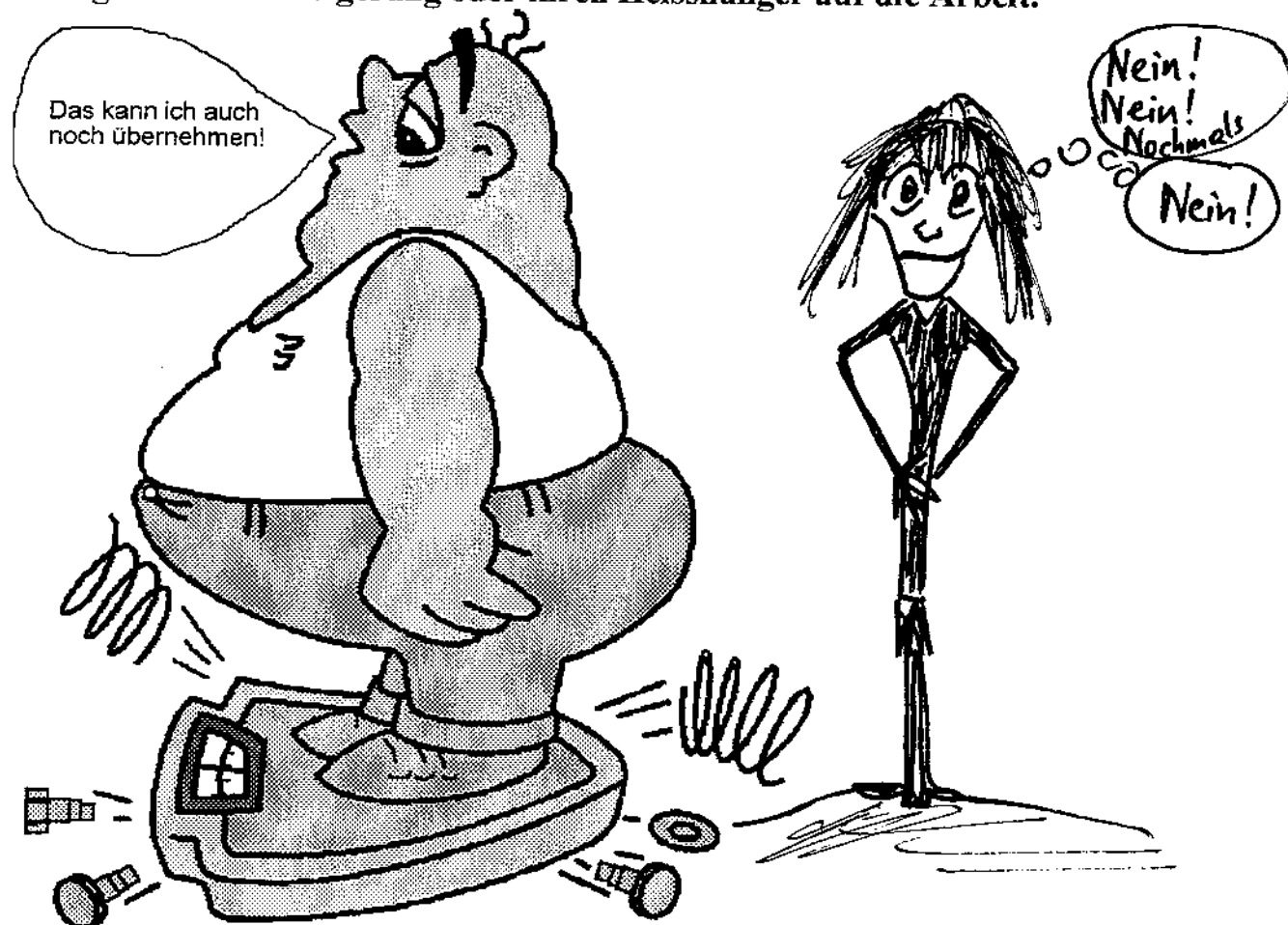
Konflikte können krank machen: Eine Folge sind z.B. chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Der Darm befördert oder hält zurück. Er symbolisiert unsere Fähigkeit, etwas loszulassen oder zurückzubehalten, uns trennen zu können oder nicht, oder auch etwas leichtfertig weggeben usw.



Es geht um einen Konflikt zwischen Abhängigkeit und Autonomie: Wir wollen selbständig und unabhängig sein, aber nicht allein. Man kann auch von einem Nähe-Distanz-Konflikt sprechen: Wir ertragen zu dichte Nähe nicht, fürchten aber auch eine zu grosse Distanz zu anderen. Diese Hilflosigkeit taucht besonders bei Menschen auf, die beruflich oder familiär verwischte Grenzen vorfinden: Undeutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Personen, vielleicht weil man nicht erlaubt, dass der /die Einzelne etwas Besonderes sein darf. Oder auch, weil es komplizierte Zwischenpositionen gibt und man nicht genau weiss, zu wem man jetzt wirklich gehört oder wem man mehr verpflichtet ist.

Konflikte können sich auch zeigen in Ess-Störungen!

Manche verweigern, mehr als nur das Allernötigste an Nahrung zu sich zu nehmen, andere haben richtige Heisshunger-Attacken und versuchen nachher die Nahrung wieder durch Erbrechen loszuwerden ...Manche verlegen ihre Verweigerung oder ihren Heisshunger auf die Arbeit.



"Der goldene Käfig" ist ein bezeichnendes Symbol für diesen Konflikt: Man möchte einerseits wegen bestimmter Vorteile und Bequemlichkeiten die Lebenssituation nicht verändern, aber auf der anderen Seite fühlt man sich eingeeengt, unfrei. (In dieser Klemme können Personen stecken, die einen gutbezahlten, aber sonst sehr einengenden Job ausüben; ebenso Schülerinnen und Schüler, die nicht mehr weiter lernen möchten, am liebsten schon einen Beruf hätten und nicht mehr von den Eltern abhängen möchten, andererseits aber die Vorteile der relativen Sicherheit in der Schulklasse oder auch die Versorgung in der Familie nicht missen möchten)

Was hilft zum Aggressionsabbau?

Falsche Mittel

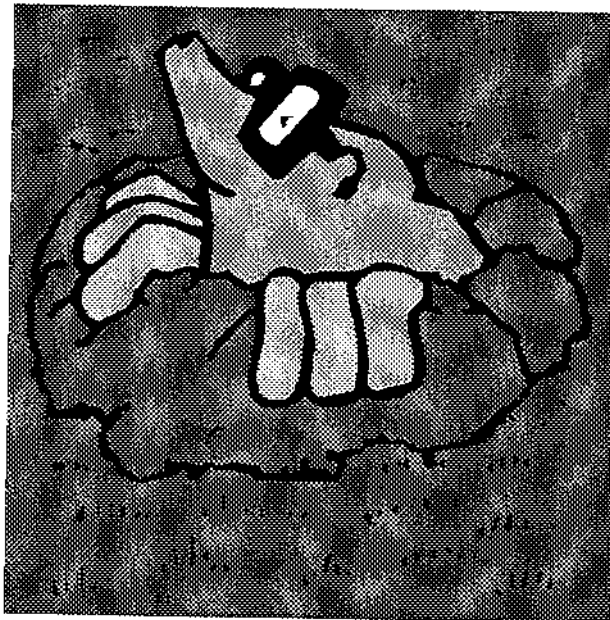


Wertvolle Mittel zum Aggressionsabbau

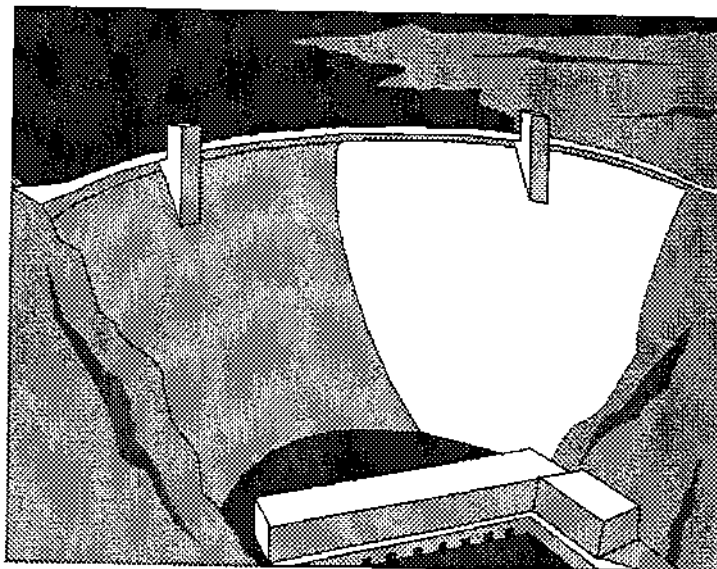
Bei hoher Überreiztheit, Anspannung und innerer Nervosität muss Spannung abgebaut werden. Noch besser ist es, Spannung überhaupt nicht zu groß werden zu lassen. Dazu helfen Entspannungsübungen, Entspannungsminuten während oder vor Belastungen.

Um Überreiztheit abzubauen - und die damit verbundene Aggressionsgefahr - gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

1. ABSCHALTEN, EIN SCHLUPFLOCH SUCHEN UND DIE GEREIZTEN UND VIBRIERENDEN NERVEN UND SINNE WIEDER SICH ERHOLEN LASSEN.



2. ÜBERDRUCK LOSWERDEN, BEVOR DIE KONTROLLDÄMME BERSTEN:



Was alles kann ein "Stress-Schlupfloch" sein?

Die Verhaltenstherapeuten sprechen von "time out", sie meinen damit, dass man schwierige Situationen entschärfen kann, indem man Reize ausschaltet. Viele kennen die "Aus-Zeit" auch aus dem Sport, z.B. dem Eishockey (dort bedeutet es freilich eine Strafe: man wird kurzfristig aus dem Spiel genommen).

Es wäre sehr gesund, würde es Stille-Inseln geben, wo man für einige Minuten ohne Lärm, ohne grelles Licht, ohne störende Kontakte die zum Zerreißen angespannten Nerven wieder "entspannen", "durchhängen" lassen und Energie auftanken kann.



Welche Stille-Inseln oder welche " positiven Time outs" könnte es in der Schule geben? Welche in der Freizeit? (Es genügen oft nur wenige Minuten)

Ist es nicht traurig, dass viele Leute nur mehr im WC "einen Ort der Stille" finden?

Welche Möglichkeiten gibt es, seelische Staudämme immer wieder zu öffnen - ohne dass es zu einer "Überschwemmung" kommt?

Stress-Forscher wissen, was passiert, wenn sich tägliche Aufregungen immer mehr aufstauen: Der ganze Körper ist auf Daueralarm geschaltet und wird dadurch sehr durcheinander gebracht. Energieaufbau und andere Energieverwertung werden zugunsten einer schnellen Flucht-Energie oder einer raschen Angriffs-Energie zurückgehalten. Der Organismus unterscheidet nicht zwischen echten körperlichen Gefahren und seelischem Stress. Er kann diese Kampf- und Fluchtbereitschaft nur mittels Schlafstörungen, Angespanntheit, Gereiztheit aufrechterhalten - bis der nervliche Zusammenbruch kommt, sich explosiv entlädt oder zu einem "Stromausfall" führt. Wenn man daher die "inneren Streitkräfte mobilisiert" hat, weil man sich geärgert, gefürchtet, gekränkt hat, dann muss man mit diesen Energien etwas tun, sonst bewirken sie ein Durcheinander im Körperhaushalt.



Wir brauchen "Damm-Öffner" zum "Energietau-Ablassen". Z.B. einige Minuten intensive Kurzgymnastik oder in der Klasse gemeinsam ein Lied "schmettern" (Devise: Nicht schön, aber laut!).

Was könnten weitere "positive Damm-Öffner" (positiv heisst: Überschüssige Energien loswerden, aber ohne Aggression) in der Schule, in der Freizeit sein?

P.S. Einen Action-Film anschauen, ist kein Ersatz für aktiven Abbau von Energieüberschuss. Höchstens ein Film, bei dem man vor Lachen ausser Atem kommt...

Wertvolle Mittel zur Konfliktbewältigung

Das wertvollste Mittel zur Konfliktbewältigung sind Worte - aber Worte statt Waffen, nicht Worte als Waffen (man kann sich selbst oder andere auch mit Worten sehr verletzen, kränken, ärgern..).

Was sind Worte statt Waffen?

Wenn wir einen inneren Konflikt haben, dann ist es wenig hilfreich, sich selbst zu beschimpfen, sich Vorwürfe zu machen etc.

Besser ist es, jemanden ins Vertrauen zu ziehen und sich den Kummer von der Seele zu sprechen. Der oder die andere Person muss nicht ein Beratungsexperte sein, oder mehr wissen oder können als wir. Er oder sie muss vor allem eines können: Zuhören!



So still und stumm wie die berühmten britischen Bärenmützen muss man freilich beim Zuhören nicht bleiben.

Dadurch, dass wir über unsere innere Situation reden, dadurch dass wir versuchen, sie einem anderen Menschen klar zu machen, wird vieles in uns selbst klarer und deutlicher.

Wenn wir dann anschließend Fragen an die zuhörende Person haben, können wir sie ruhig stellen: Wenn wir uns über uns selbst klar geworden sind, ist es auch wertvoll, die Sichtweise eines anderen Menschen kennen zu lernen.

An wen kann man sich in der Schule, in der Freizeit, in der Familie wenden, wenn man sich aussprechen möchte?

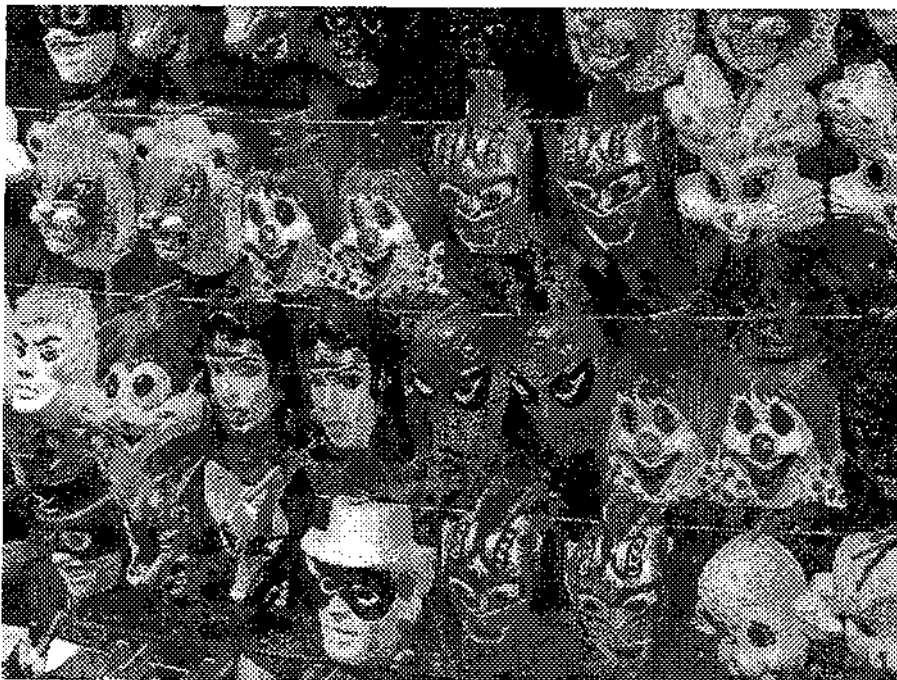
Aber auch bei äusseren Konflikten (d.h. bei Meinungsverschiedenheiten mit anderen) sind Worte wirksame Hilfen.

Kommunikationsforscher haben herausgefunden, dass wir einander im Gespräch oft schon nach wenigen Sekunden unterbrechen; wir glauben ohnehin zu wissen, was der oder die andere jetzt sagen will. Dabei ist es ganz wichtig, sich zu vergewissern, dass man wirklich verstanden hat, worum es dem/der anderen wirklich geht.

Konflikte werden dann zu einer beinhalten Auseinandersetzung, wenn man das Gefühl hat, nicht anders zu können: Entweder ich oder der/die andere! Wenn man z.B. geradeaus geht und steht plötzlich vor einer vier Meter hohen Wand, dann könnte man versucht sein, zu sagen: "Entweder muss ich hier stehen bleiben oder die Wand umrennen!" Würde man aber ein Stück zur Seite gehen, könnte man vielleicht entdecken, die Wand ist zwar vier Meter hoch, aber nur drei Meter breit, man kann also leicht an ihr vorbei- ohne Zerstörung.

Konfliktlösung bzw. Konfliktkultur ist daher eine Frage der Kreativität: Je mehr Möglichkeiten (Alternativen) mir in einer bestimmten Situation einfallen, desto eher kann ein gemeinsamer Weg oder Ausweg gefunden werden.

Konfliktkultur heisst schliesslich: Mit unseren Unterschieden leben lernen! Wie langweilig wäre es, wenn alle Menschen gleiche Gedanken, gleiche Meinungen und Standpunkte hätten.



Durch unsere Unterschiede können wir einander helfen, uns besser zu entwickeln. Jeder steuert andere Sichtweisen, andere Fähigkeiten bei. Das

ist wie bei einem Orchester, wo die unterschiedlichen Instrumente zusammenwirken (Konzert). Wir sind aufeinander angewiesen. *Wir können uns nur gemeinsam entwickeln*- der lateinische Fachausdruck dafür heisst: *Koevolution* (und wurde in diesem Sinn besonders von dem Schweizer Paar- und Familientherapeuten Jürg Willi eingeführt).

Wie kann man die folgende Gleichung verstehen?

$$\mathbf{KK = K + K + K !}$$

Die Lösung lautet:

KonfliktKultur ist gleichbedeutend mit **Kommunikation, Kreativität und Koevolution!**

In einfachen Worten: Wir können innere und äussere Spannungen und Meinungsunterschiede dann ohne Aggression lösen,

1. wenn wir miteinander reden;
2. wenn wir nicht nur ein "Schwarz-Weiss-Denken" oder einen "Ich- oder - Du - Kampf" bzw. einen "Entweder -Oder -Standpunkt" vertreten, sondern nach vielen Möglichkeiten und Alternativen suchen und schließlich eine gemeinsame Lösung finden;
3. wenn wir überzeugt sind, dass Unterschiede wertvoll sind und dass wir uns nur gemeinsam weiter entwickeln können.

Die Reihenfolge der Fotos (weiter oben) ist nicht zufällig: Zuerst das Foto von einer Landschaft, dann von einem Tier (Tiger), und schließlich die Szene mit den zwei Menschen: Entspannung ist unser "pflanzlicher" (vegetativer) Anteil, das Ablassen angestauter Energie durch Aktionen ist unsere "tierische" (animalische) Seite. Die Sprache schließlich ist unser ganz besonderer menschlicher Wesenszug.

Wie können wir in der Schule, in der Freizeit, in der Familie die Konfliktkultur fördern: Nämlich die Kommunikation (z.B. durch gemeinsame Aussprachezeiten); die Kreativität (z.B. durch Ideensammlung, Brainstorming für neue Lösungen) und die Koevolution (z.B. durch Konflikt-Mediatoren, Plattformen)?

KLEINE IDEENKISTE ZUR KONFLIKTKULTUR

- 1. Die positive Sicht:** Das ist das Experiment, versuchsweise alles und jedes unter positivem Blickwinkel zu sehen. Das ist beim eigenen Standpunkt leicht, aber schwer bei der Gegenposition anderer.
- 2. Das Klassenklima-Thermometer:** Jeder schreibt auf, welche Temperatur seiner/ihrer Meinung nach in der Klasse/ Gruppe/Familie vorherrscht.(Anmerkung: Unter 15 Grad herrscht ein eher kaltes Klima (ganz arg ist es, wenn es Minusgrade gibt), über 40 Grad und mehr ist eine fiebrige Hitze vorherrschend.
- 3. Die Beziehungskiste:** In eine Schachtel mit Einwurfschlitz werden Zettel mit Sorgen, Problemen, Wünschen, Anregungen - auch ohne Namensnennung - eingeworfen. Einmal in der Woche wird der "Briefkasten" geleert und die Post "bearbeitet".
- 4. Entspannungsminuten:** Kleine Stille-Inseln werden in die Unterrichtsstunden oder Pausen eingebaut.
- 5. Stille-Insel-Räume:** Es gibt Orte, an denen es besonders still ist und man sich gut erholen kann.

- 6. Staudamm-Öffner:** Tief durchatmen, eine Isometrik-Übungen anschließen (Muskelanspannen ohne Bewegung) und dann wieder tief durchatmen.
- 7. Massageketten** (man bildet einen Kreis und jeder massiert den/die vor ihm/ihr Stehenden mit leichten Fingerklopf-Bewegungen.
- 8. Tigerübungen** (die Anspannung wird durch Knurren, durch Muskelanspannungen und darauf folgende Streck-und Dehnbewegungen abgebaut, bis man sich so elastisch fühlt, dass man schnurren könnte).
- 9. Kurzgymnastik,** wie z.B. Laufen am Stand
- 10. Luft-Boxen**
(nicht gegeneinander, sondern gegen einen nicht vorhandenen, nur vorgestellten "Gegner",Hauptsache ist nicht der Kampf, sondern dass man ins Schwitzen gerät).
- 11. Ideensturm:** Für Probleme(z.B. in der Klasse) werden alle möglichen Ideen gesammelt, auch witzige und "doofe" - denn überall kann ein wertvoller Impuls enthalten sein.
- 12. Signalübungen:** Auf Signal müssen bestimmte Dinge begonnen oder gestoppt werden, z.B. Singen, Schreien, Bewegen..
- 13. Toleranzübungen:** Es werden zwei Parteien gebildet und jede Gruppe bekommt eine bestimmten Standpunkt, den sie vertreten muss: Z.B. soll die eine Gruppe verteidigen, dass die Unterrichtsstunde auf 60

Minuten verlängert wird, während die andere Gruppe für 30 Minuten eintreten muss.

14. Argumente-Umkehr: Jede Gruppe muss den Standpunkt der "Gegner" verteidigen. Je spielerischer diese Übungen ablaufen, desto besser: Jedes gute Argument bekommt einen Punkt.

Für die beiden letztgenannten Spiele gilt: Sieger sind beide Gruppen - nach dem Spiel. Denn sie haben andere Meinungen als die eigenen kennengelernt. Wichtig ist auch die anschließende Diskussion: Wo sind Einigungen notwendig? Wie können sie gefunden werden, ohne dass eine Gruppe als Verlierer dasteht? Wo sind Einigungen nicht notwendig? Wo sind Einigungen unmöglich? Wie kann man trotz der Unterschiede gut miteinander auskommen? Was kann man trotz der Unterschiede voneinander lernen?

15. Für einander da sein ! Und entdecken und durch Miteinander - Reden helfen, wenn es jemandem schlecht geht!



EIN WORT AN ALLE LEITENDEN UND LEHRENDEN PERSONEN:

**IN WELCHEN AUFGABENFELDERN
SEHEN SIE
CHANCEN FÜR EINE BESSERE
KONFLIKTKULTUR?**

ZIELE:

Ziele entwickeln in Bezug auf Umwelt- und Gesellschaftswandel und Systemerfordernisse

ORGANISATION:

Sich selbst und andere organisieren und dabei auf Ökonomie achten

SELBSTHILFE:

Zur Selbsthilfe helfen durch aufgaben- und persönlichkeits-
bezogene Strategien

ORIENTIERUNGSHILFEN:

Selbstregulation ermöglichen durch Zielvorgaben,
Entscheidungsrichtlinien, Kooperationsklärung, Kompetenzklärung

INFORMATION:

Informationssuche, Informationserhebung, Informationsweitergabe,
Informationsverwaltung

OPTIMIERUNG:

Lenken und Steuern (durch Kommunikations- und
Verhaltensorientierung)

PERSONORIENTIERUNG:

Förderung der Persönlichkeit, Personalpflege und -entwicklung,
Ressourcen schaffen und verwerten

Adressen der Schulpsychologie-Bildungsberatung

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Burgenland

Hofrat Dr. Werner Braun (LRef.), e-mail: werner.braun@lshr-bgld.gv.at
7001 EISENSTADT, Kernausteig 3, Tel.: 02682/710-131, Fax: 02682/710-79

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Kärnten

Hofrätin Dr. Christine Kampfer-Löberbauer (LRef.),
e-mail: christine.kampfer-loeberbauer@lshr-ktn.gv.at
9020 KLAGENFURT, Kaufmanng. 8, Tel.: 0463/56659, Fax: 0463/56659-16

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für NÖ.

Hofrätin DDr. Andrea Richter (LRef.), e-mail: andrea.richter@lshr-noe.gv.at
3109 ST.PÖLTEN, Rennbahnstr. 29, Tel.: 02742/280-4700, Fax: 02742/280-1111

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für OÖ.

Dr. Agnes Lang, (LRef.), e-mail: agnes.lang@lshr-ooe.gv.at
4041 LINZ, Sonnensteinstraße 20 (PF 107), Tel.: 0732/7071-2321,
Fax: 0732/7071-2330

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Salzburg

Mag. Helene Mainoni-Humer (LRef.), e-mail: helene.humer@lshr.salzburg.at
5020 SALZBURG, Aignerstr. 8, Tel.: 0662/8083-4221, Fax: 0662/842788-4

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Steiermark

Hofrat Dr. Josef Zollneritsch (LRef.) e-mail: josef.zollneritsch@lshr-stmk.gv.at
8015 GRAZ, Körblergasse 23, Tel.: 0316/345-199, Fax: 0316/345-299

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Tirol

Hofrat Dr. Hans Henzinger (LRef.), e-mail: schulpsy@tsn.at
6020 INNSBRUCK, Müllerstr. 7/II, Tel.: 0512/57 65 61, Fax: 0512/57 65 61-13

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Vorarlberg

Hofrätin Dr. Maria Helbock (LRef.), e-mail: maria.helbock@lshr-vbg.gv.at
6900 BREGENZ, Bahnhofstraße 12, Tel.: 05574/4960-210, Fax: 05574/4960-408

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Stadtschulrat für Wien

Hofrätin Dr. Mathilde Zeman (LRef.), e-mail: mathilde.zeman@ssr-wien.gv.at
1010 WIEN, Wipplingerstr. 28, Tel.: 01/52-525/77505, Fax: 01/52 525/9977501



SCHULPSYCHOLOGIE BILDUNGSBERATUNG

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schüler(inne)n, Lehrer(inne)n und Eltern bei der Suche nach Problem vorbeugenden, -reduzierenden und -lösenden Einsichten, Erfahrungen und deren Umsetzung im jeweiligen Feld zur Verfügung. Sie fördert darüber hinaus durch psychologische (gegebenenfalls auch psychotherapeutische) Information, Beratung, Begleitung und Behandlung die individuelle, soziale und organisatorische Entwicklung im Lebensbereich Schule.



Die Schulservice- und Schulinformationsstellen stehen als erste Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Die Hauptaufgabe ist die qualifizierte Erstinformation und –beratung in den Bereichen allgemeine Schulberatung, Informationsberatung zur Schullaufbahn sowie Erteilen von allgemeinen Auskünften zum Schulrecht. Eine besondere Funktion besteht darin, unbürokratisch und schnell zu Problemen und Unklarheiten im schulischen Bereich Lösungsmöglichkeiten zu suchen, Informationsmängel zu beheben und bei weitergehenden Informations- und Beratungsbedürfnissen „zielgenau“ an andere Stellen weiterzuverweisen.