

Andrea von Graszouw
Dr. Dirk Getschmann

***Konflikte sind
unser täglich Brot***

*Ein Brevier über unvermeidbare
Lebensbegleiter*

Andrea von Graszouw / Dr. Dirk Getschmann

*Konflikte sind
unser täglich Brot*

—

Ein Brevier über
unvermeidbare Lebensbegleiter

Hamburg 2018

Preis: 7,90 Euro

Texte: ©Copyright by Andrea von Graszouw und
Dr. Dirk Getschmann
Kontakt: hello@conflict-manager.com und
getschmann@ainos.org

Illustration: Grafiken aus Bee-Line® ArtProFile 1.1
Layout/Satz: Waltraud Willms

Druck: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vowort</i>	7
A. Konflikte – eine kleine Artenkunde	11
B.. Unsere Konflikthelden	15
C. Konflikte innerhalb einer Person	17
1. Der Annäherungs-Annäherungs-Konflikt	18
2. Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt	20
3. Vermeidungs-Vermeidungs-Konflikt	24
D. Konflikte zwischen zwei Personen	27
1. Sachkonflikte	28
1.1. Zielkonflikt	28
1.2. Rollenkonflikt	30
1.3. Informationskonflikt	36
2. Wertekonflikte	40
2.1. Es kracht in der WG	40
2.2. Der missglückte Restaurantbesuch	44
E.. Gruppenkonflikte	53
Aufregung bei der Bauplanung	54
<i>Resümee</i>	59

Vorwort

Konflikte? Nein, das muss ja nun wirklich nicht sein. Gehen sie mir bloß weg damit! Das meinst du doch nicht ernst, dass du mich jetzt mit dem Thema belästigen willst?

Kennen Sie das? Fühlen Sie sich erkannt oder gar ertappt? Sind auch Sie ein Konfliktvermeider? Dann sind Sie zumindest quantitativ in bester Gesellschaft. Nicht einmal der FC Bayern-München hat so viele Anhänger wie es bekennende Konfliktflüchtige in Deutschland gibt.

Das ist umso seltsamer, da uns eigentlich schon bei ganz kurzem Nachdenken deutlich wird, dass unser ganzes Leben eine einzige Berg- und Talfahrt zwischen Konflikten ist. Wenn wir zur Welt kommen schreien wir. Wir wissen nicht genau warum. Die begleitenden Ärzte, Hebammen und auch unsere Mutter: alle freuen sich zunächst darüber. Nur wir nicht. Wollen wir gar nicht in dieses unbekannte Leben hinein? Ist es uns zu kalt oder zu hell? Zu laut? Wir wissen es nicht (mehr). Aber offensichtlich wehren wir uns gegen alles, was uns nicht passt: Hunger, Kälte, Magenschmerzen oder Nichtbeachtung. Wir haben nicht die geringste Scheu, unsere Umgebung über unseren Unwillen zu informieren.

Diesen Habitus verlieren wir nach und nach. Man nennt es wohl Erwachsenwerden.

Der Rest des Lebens gestaltet sich dann fast immer als Kampf um zu knappe Ressourcen. Erst um die Milch und die Wärme, dann um Zuneigung, Bauklötzchen, Malkreide, Kekse und Eis. Und trotzdem nennen es im Nachhinein die meisten „eine glückliche Kindheit“. Dabei tun sie dies vielleicht auch nur, um im Gespräch einem Konflikt zu entgehen, der entsteht, wenn ihr retrospektiver Blick zu einem negativen Befund führte?

Es folgen die Jahre in Kindergarten und Schule. Konflikte gibt es unter anderem um die Fragen, wer neben der lieben Erzieherin sitzen darf und wer als erstes das Weihnachtsgedicht vortragen soll. Außerdem gibt es in dieser Zeit normalerweise deutlich zu wenig Süßigkeiten, zu viele Hausaufgaben, und später – obwohl doch alle schon ein iPhone haben – kein Smartphone, zu wenig Daddelzeit am Computer und zu wenig Taschengeld.

Die Pubertät macht dann den meisten von uns deutlich, dass wir eigentlich die Verlierer im Spiel des Lebens sind: Die Eltern haben ihre Freundlichkeitsmaske abgenommen und erweisen sich als grausame Nein-Sager: Netflix-Verbot, schon um 22 Uhr zu Hause sein, kein Geld für anständige Klamotten ...

In den folgenden Jahren kriegen sich die Eltern meist wieder ein, doch der Kampf – den wir hier etwas hochgestochen als „Konflikt“ bezeichnen – geht auf anderen Bühnen weiter. „Hochgestochen“, weil der

Begriff aus dem lateinischen kommt und so etwas wie Zusammenprall oder Kampf bedeutet.

Mit einem Blick zurück oder einem Gedanken an Ihre jetzige Situation werden Sie zugeben müssen, dass es auch später nicht nachhaltig besser geworden ist. Es schafft an dieser Stelle keinen wirklichen Mehrwert, wenn wir die üblichen Konfliktfelder in den Jahren der Ausbildung und Arbeit aufführen würden. Natürlich sind die Erscheinungsarten von Konflikten unterschiedlich. So wie wir als Menschen unterschiedlich sind. Doch die Grunderfahrungen, zu wenig, zu spät, zu kurz, nicht intensiv genug etc., bleiben dieselben.

Die Hoffnung auf Rente und Alter als Zeiten des Friedens mit sich selbst und der Umgebung wird uns als spät erzähltes Märchen noch eine Weile aufrecht halten. Und je näher wir diesen Jahren kommen, desto sicherer werden wir in der unseligen Erkenntnis: es wird nichts besser! Die Widerstände, die Ressourcenknappheit, das Ungenügen des eigenen Körpers: alles dieselbe Mischpoke wie zuvor – nur noch ein bisschen schlimmer.

Zu dunkel? Zu depressiv? Nein, nein, diesen Eindruck bitten wir Sie jetzt nicht zu konservieren. Natürlich gibt es bei den meisten von uns lichte Phasen, durchgestandene Kämpfe oder vernarbte Wunden. Doch die Erkenntnis, dass unser Leben eine lange Abfolge von Konflikten darstellt, lässt sich jetzt nur noch schwer in Frage stellen, oder? Sehen Sie, diese Einsicht wollten wir mit unserem Vorwort erreichen: das Leben ist unausweichlich voll von Konflikten.

Wenn wir uns das zugestehen, warum rennen wir dann vor ihnen weg? Warum bilden wir uns nicht zum Meister, zur Meisterin in Konfliktbewältigung aus? Vielleicht mit Hilfe anderer? Wenn Sie nun der Meinung sind, dass man ja nicht gleich nach Meisterschaft zu streben braucht, dass jedoch etwas mehr Situationsbewusstsein für aufkommende Konflikte und eine üppigere Werkzeugkastenausstattung für den Umgang mit diesen unvermeidlichen Zeitgenossen ganz hilfreich sein könnte, dann folgen Sie uns durch das Büchlein.



2.2. Der missglückte Restaurantbesuch

Silke, eine Freundin aus Studienzeiten, hat Hans-Martin Billerbeck angemailt und gefragt, ob sie sich zum Essen treffen könnten. *Ach, überlegt Hans-Martin, die Silke Wortmann. Das war ja in Braunschweig während des Studiums hin und wieder ganz nett mit ihr. Doch so ganz zufällig ist es nicht, dass diese Freundschaft die Studenzeit nicht lange überlebt hat. Was sie wohl will?*

Er gibt seinem Herzen einen Ruck und mailt ihr zurück, dass sie sich gerne am Mittwochabend so gegen 20:00 Uhr sehen könnten. Er schlägt vor, sich im Schanzenviertel zu treffen, da dort eine große Auswahl verschiedenster kulinarischer Optionen verfügbar ist.

Silke kommt an diesem Abend – wie es Hans-Martin eigentlich schon erwartet hatte – fast eine Viertelstunde zu spät.

Hi Silke, immer noch eine Meisterin des akademischen Viertels?

Mit leicht spöttischem Lächeln geht er auf Silke zu. Sie runzelt Ihre Brauen:

Was ist das denn für eine Begrüßung?

Mein Gott, Pünktlichkeit war ja noch nie deine besondere Stärke, aber ist schon gut. Wie geht's dir? Wo möchtest du denn gerne hingehen? Auf was hast du Appetit? Ich kenne hier einen leckeren Kurden oder die Schlachterbörse - und sonst würde ich den Inder unten Richtung Feldstraße empfehlen. Er blickt Silke abwartend an.

Silke Wortmann scheint Ihren Anfangsärger abgelegt zu haben und rollt nachdenklich mit den Augen:

Also Kurde und diese Schlachtersache gehen nicht wegen des Fleisches. Aber beim Inder bin ich mir auch nicht so ganz sicher, ob da wirklich vegan gekocht wird. Weißt du das?

Da ich sehr gerne Fleisch esse, habe ich davon überhaupt keine Ahnung!

Bei der Formulierung dieses Satzes gelingt es Hans-Martin Billerbeck nicht, einen leicht aggressiven Unterton ganz zu unterbinden.

Silke Wortmann gibt sich bemüht:

Könntest du dir vorstellen, dass wir erst mal zum Inder gehen und ich mir die Karte ansehe, und wir dann gegebenenfalls noch ein Stückchen weitersuchen?

Mein Gott, warum nicht? So lange du mich nicht in so einen Laden zwingen willst, in dem es nur so Gut-Menschen-Zeug zu essen gibt.

Hast du ein Rad ab? Ich verlange von dir ja nicht, dass du deine Fleisch-Schweinereien absetzt, aber ein bisschen Respekt meiner Haltung gegenüber kann doch nicht so schwer sein.

Er nickt genervt und sie machen sich zunächst schweigend auf zum Inder. Silke begutachtet die Karte und erkennt an den Hinweiszeichen, dass eine Reihe von Gerichten rein vegan zubereitet wird.

Zu den Autoren

ANDREA VON GRASZOUW, geboren 1970 in Berlin, erkannte bereits als junge Führungskraft die Macht der Sprache. In einem von Männern stark dominierten politischen Umfeld verdiente sie sich ihre kommunikativen Sporen und traf zugleich auf ihre Mentoren.



Seit dem Jahr 2011 unterstützt sie als Konflikt-Coach, Mediatorin und Trainerin Privatpersonen und Unternehmen bei der Bewältigung von anspruchsvollen Konflikt- und Krisensituationen. Sie beherrscht die Klaviatur der Kommunikation und bringt ihren Klienten bei, zur rechten Zeit die richtigen Töne anzuschlagen.

Mehr über die Autorin erfahren Sie unter:
www.conflict-manager.com

DR. DIRK GETSCHMANN, geboren 1961 in Berlin, promovierte über deutschsprachige Literaturkritik. In seiner anschließenden Angestelltenzeit arbeitete er vor allem als Verantwortlicher für Kunden- und Mitarbeiterkommunikation bei einer großen Versicherung.



Als Journalist schrieb er später für deutschsprachige Zeitungen in Buenos Aires. Seit über 22 Jahren ist er freiberuflich tätig; als Coach, Mediator, Buchautor, Trainer und Redenschreiber. Er betrachtet Empathie, Sprachgeschick und Humor aufgabenübergreifend als die entscheidenden Schlüsseltugenden für die erfolgreiche Beratung seiner Kunden.

Mehr über den Autor erfahren Sie im unter:
www.ainos.org

„Ach Gott, **Konflikte!**“

Konflikte sind die Schmuttelkinder der menschlichen Interaktion. Kaum einer hat Lust, sich mit ihnen zu beschäftigen. Und doch sind sie da: vom ersten Aufschrei bei der Geburt bis zum Verlassen von Mutter Erde, sind wir ihnen tagtäglich ausgeliefert. Wenn man das kleine Brevier des Autorenpaars von Graszouw/Getschmann durchgelesen hat, begegnet man Konflikten zukünftig mit größerer Gelassenheit. Nicht, weil die beiden einem das Rezept für den Zaubertrank zur Konfliktbekämpfung zur Verfügung stellen, sondern weil sie einem den Blick für Erscheinungsformen und Intensitätsgrade von Alltagskonflikten weiten. Jeder früh erkannte Konflikt verliert etwas von seiner Unberechenbarkeit und vermeintlichen Übermacht. Genau dies erläutern die Autoren mit einem Augenzwinkern auf durchaus charmante Art.