

# Versöhnt leben - vom Umgang mit Konflikten

Günther Schaible

Krisen und Konflikte begleiten unser Leben. Sie sind aus dem Leben nicht wegzudenken. Geradeso gehören Leid und Leiderfahrungen dazu. Auch wir Christen sind damit konfrontiert. Wie aber gehen wir in unserem Alltag damit um?

Verhelfen uns Krisen und Konflikte zum Wachstum, zum Weiterkommen und letztlich zur Entfaltung unseres Lebens?

Auf alle Fälle gilt: Bei Krisen und Konflikten ist Handlungsbedarf angesagt!

## 1. Einige krisenhafte Situationen:

- In Ehe- und Familienkrisen muß ich mich entscheiden, ob ich mich wieder aussöhnen will, oder ob ich allen Ärger in mich reinfressen möchte.
- Beim Krach im Kollegenkreis oder in der Gemeinde kann ich die Konfliktpunkte verdrängen, oder versuchen, sie konstruktiv zu klären.
- Krisen entstehen auch dadurch, dass ich erlebe, dass der andere anders ist, als ich es mir vorgestellt habe. Hier muß ich mich entscheiden, ob ich mich durch die Adersartigkeit des anderen bereichern lasse oder ob ich ihn als einen Konkurrenten für mich ansehe?
- In einer Gemeinde gibt es unterschiedliche Frömmigkeitsstile. Sehe ich mich dadurch in meinem Glauben bedroht, oder empfinde ich die verschiedenen Frömmigkeitsstile als Bereicherung?
- Wenn mich ein anderer Mensch verletzt hat, bin ich dann bereit, ihm zu vergeben und versöhne ich mich mit ihm? Ich kann ihm auch aus dem Wege gehen...

## 2. Was geschieht bei Krisen und Konflikten:

Ich persönlich komme unter Druck. Ein Leidensdruck stellt sich bei mir ein.

Damit kann ich auf unterschiedliche Weise umgehen:

- a) ich verdränge die ungute Situation; ich fresse alles in mich rein; ich ärgere mich nur noch; ich explodiere; ich schiebe die ganze Schuld auf den anderen usw..  
Dadurch schade ich letztlich nur mir selber! Ich werde bitter!
- b) Ich halte dem Konflikt stand und versuche die Situation zu klären. Der Leidensdruck gibt mir den Mut und die Kraft, den 1. Schritt auf den oder die anderen zuzugehen.  
Dadurch wird Aussöhnung möglich. Dadurch kommen wir miteinander weiter und Frieden und Freude wird freigesetzt.

## 3. Es gibt verschiedene Konfliktlösungsmodelle

Ein einfaches Modell will ich kurz vorstellen:

- a) Ich benenne den Konflikt: um was geht es eigentlich dabei?
- b) Welche Gefühle nehme ich bei mir wahr? Welche Gefühle hat der andere?
- c) Dann unterscheide ich 3 verschiedene Ebenen des Konfliktes:
  - was ist die Sachebene?
  - was ist die Beziehungsebene?
  - was sind persönliche Interessen?
- d) Danach überlege ich mir, was ich persönlich klären will?
- e) Dann suche ich nach kreativen Lösungsmöglichkeiten und gehe den Konflikt entsprechend an.

#### **4. In der Bibel werden Krisen und Anfechtungen nicht nur negativ gesehen:**

In Jakobus 1 heißt es: „Erachtet es für lauter Freude, wenn ihr in mancherlei Anfechtungen fällt, und wißt, dass euer Glaube, wenn er bewährt ist, Geduld wirkt.“ Siehe auch Römer 5, 3 – 5. Durch Anfechtung und Krisen kann unser Leben reicher und stabiler werden, vorausgesetzt, dass wir sie gut und konstruktiv bearbeiten. Doch auch die Ermahnung des Paulus gilt es zu beachten, der in Röm. 12, 18 sagt: „Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.“

#### **5. Andere Menschen werden an mir schuldig, aber ich auch an ihnen**

Jetzt kann ich mich verärgert zurückziehen und grollen, oder ich gehe den christlichen Weg der Vergebung. Ich vergebe bewußt dem anderen, der mich verletzt hat. Danach kann ich mich mit ihm aussöhnen und evt. in ruhiger Atmosphäre über die Verletzungen mit ihm ins Gespräch kommen.

Auch wenn ich an anderen schuldig geworden bin, dann möchte ich mich bei ihm entschuldigen. Auch wenn mein Schuldanteil nur ca. 10 % beträgt; diese 10 % gebe ich zu und entschuldige mich beim anderen. So kann ich ein versöhntes Leben führen.

Ich muß mich also bei jedem Ärger und Konflikt immer wieder neu entscheiden: wie will ich darauf reagieren? Mit Versöhnungsbereitschaft und einer versöhnlicher Haltung, oder nach dem „Echogesetz“ dieser Welt: „Wie du mir, so ich dir“!

#### **Fragen zum weiteren Nachdenken und zum Gespräch:**

1. Wo sehe ich in meinem Alltag Krisen und Konflikte?
2. Wo habe ich schon dazu beigetragen, Krisen und Konflikte gut zu klären?
3. Welche Methoden sehe ich als hilfreich an, Konflikte konstruktiv zu lösen?
4. Welcher Konflikt steht bei mir gerade an? Wie will ich ihn lösen?

#### **Günther Schaible**

ehemaliger Leiter des Wörnersberger Ankers e.V. im Schwarzwald,  
lebt heute in Sachsenheim, Kreis Ludwigsburg.