

Konflikte nehmen ihren Lauf

– entweder wir stoppen und lösen sie oder sie eskalieren.

Im Alltag geraten Menschen „immer wieder mal aneinander“. Manchmal geht dem einen oder der anderen „der Gaul durch“. Hinterher fragen wir uns, ob der/die andere (oder wir selbst?) wirklich so aggressiv sein müssen. Man kann, so heißt es, doch „alles“ freundlich und auf „nette Art“ miteinander besprechen.

Lassen wir uns nicht täuschen.

Grundsätzlich hat Aggression (lat. aggredi = an etwas herangehen, angreifen) eine sehr gesunde Seite. Wenn wir nicht an etwas herangehen, gibt es keinen Fortschritt. Wenn wir nicht auch bereit sind, jemanden anzugreifen, bleiben wir Spielball der Absichten anderer. Wir behaupten mit unserer Aggression seit Menschengedenken unser persönliches Revier, unserer Bedürfnisse, unsere Autonomie, unter Umständen unsere Gesundheit und sogar unser Leben. Selbst Menschen die sich (scheinbar) immer freundlich verhalten, verfügen über die gleiche Aggressivität. Sie verbergen sie häufig u. a. hinter Ironie, Sarkasmus oder „netten“ Scherzen.

Die Fähigkeit zu Aggressivität ist im Grundsatz etwas Gesundes. Die Frage ist eher, wie wir mit unserer Aggression umgehen? Wie nahe treten wir an andere heran? Wollen wir ihnen wirklich zu nahe treten? Genießen wir die Macht, die dann entsteht? Wie heftig greifen wir an? Wann hören wir damit wieder auf? Wie weit können wir den Bedürfnissen unseres Gegenübers Raum und Anerkennung geben? Wie sicher sind wir uns, dass unsere eigenen Bedürfnisse dann trotzdem zum Zug kommen? Und wie weit sind wir bereit, selbst für die Befriedigung unserer Anliegen Verantwortung zu übernehmen?

Öfter als wir glauben, können wir den Verlauf von Konflikten stoppen. Und das ist wichtig! Denn nur wenn wir Konflikte auf einer frühen Stufe lösen, verhindern wir, dass sie ausufern und allen Beteiligten nur noch schaden.

Einen guten Überblick geben die **Drei Ebenen der Eskalation**, aufgebaut in 9 Stufen, nach Friedrich Glasl.