

Konflikt und Achtsamkeit – eine Übersicht

Juni 2023 | Kathrin Jehle

«Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.»

(Viktor Frankl)



Grundlagen Konflikt



Die eigene Wahrnehmung basiert auf einer primären Prägung, die kultur- und sozialisationsabhängig ist. Wir alle haben eine individuelle Komfortzone entwickelt, in der die Welt geordnet ist. Werden wir mit fremden Welten konfrontiert, kann das Irritation auslösen. Je nachdem fühlen wir uns in Frage gestellt und fahren unsere Überlebensmechanismen hoch. Diese waren wichtig und hindern uns als Erwachsene oft daran, konstruktiv miteinander

umzugehen. An dieser Stelle ist die Unterscheidung zwischen Box und Being hilfreich: Wir haben eine Box (unsere Komfortzone, unsere kulturelle Prägung), sind sie aber nicht. Unsere Box ist optional und wir können uns davon distanzieren und unseren Fokus auf das Being lenken, die innere Essenz eines Menschen, der Ort an, dem wir alle miteinander verbunden sind. → **Positionen vs Bedürfnisse und Interessen**

Differenz

Konflikt = eine Interaktion...

... wischen zwei oder mehr Parteien

... wobei mindestens eine der Parteien eine Unvereinbarkeit im Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln, Wollen erlebt

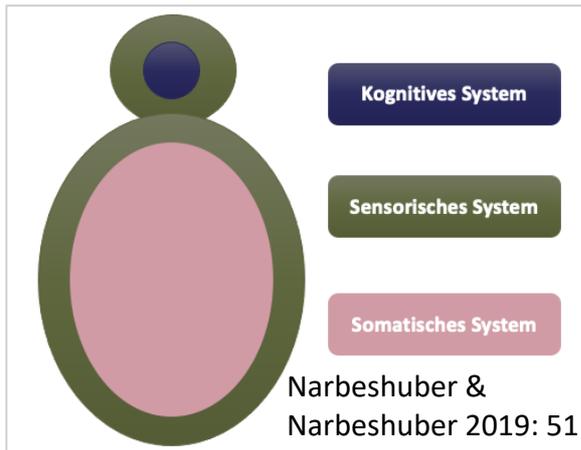
Konflikt ... und sich dadurch beeinträchtigt fühlt!

Glasl 2013: 19

Kathrin Jehle

Mediation – Seminare – Coaching

www.kathrinjehle.ch

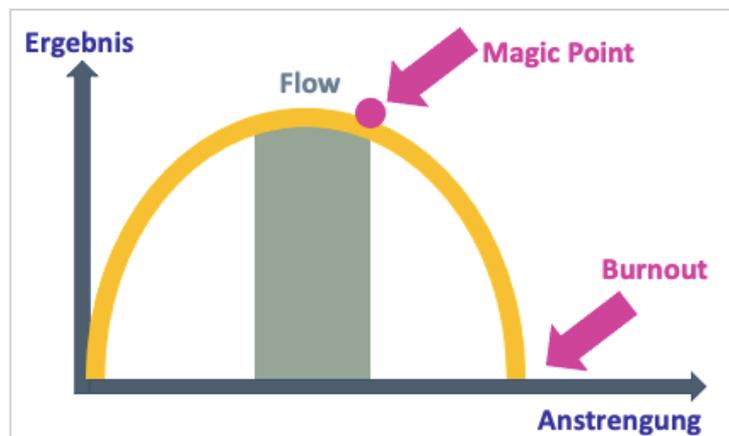


In einem Konflikt werden wesentliche (v.a. soziale) Bedürfnisse, wie Zugehörigkeit, Autonomie, Sicherheit, Orientierung, ect. frustriert. Uneinigkeiten auf der Sachebene, beeinträchtigen mit der Zeit auch die Beziehungsebene. Dies wird als Bedrohung wahrgenommen, der Körper reagiert mit Stress. Bottom up drives übernehmen das Steuer (Amygdala Hijack) und die Top down Kontrolle ist nicht mehr möglich. Je höher ein Konflikt eskaliert ist, desto weniger ist ein rationaler Umgang mit der Situation möglich.

Es braucht eine neutrale Dritte Person, um den Konflikt zu begleiten. Und es braucht Achtsamkeit, um das eigene Nervensystem wieder zu regulieren.

Achtsamkeit

«Achtsamkeit kann als klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen bezeichnet werden, was in jedem Augenblick geschieht.»¹ Achtsamkeit ist also ein mentaler Zustand in welchem es uns gelingt, unsere Aufmerksamkeit bewusst und wohlwollend auszurichten. Bei der Umsetzung einer Achtsamkeitspraxis wird zwischen der formalen (Meditation in verschiedenen Positionen, Bodyscan) und der informellen Praxis (Alltagshandlungen) unterschieden. Wichtig, um Effekte zu erzielen sind Regelmässigkeit und Commitment.



Im Zusammenhang mit Konflikten spielen Emotionen (= unbewusstes Handlungsprogramm) und Gefühle (= bewusstes Erleben einer Emotion als Körperempfindung)² eine wichtige Rolle.

Neurobiologische Grundmotive (vgl. Eilert)

Freude	Dopamin
Angst	Cortisol
Wut	Testosteron
Traurigkeit	Oxytocin

Grundinterpretationen (vgl. Dittmar)

«das ist richtig»	→ Kreativität, Neugier
«das ist furchtbar»	→ Lebendigkeit
«das ist falsch»	→ Aktion, Grenzen, Klarheit
«das ist schade»	→ Loslassen, in Beziehung sein

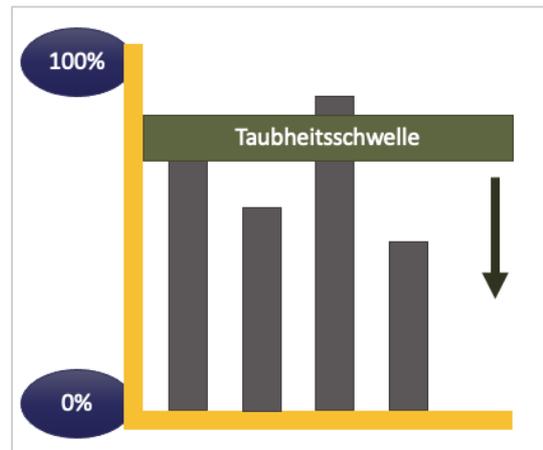
¹ <https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit/> sowie Narbeshuber und Narbeshuber 2021: 31

² vgl. Eilert 2021: 132f

Studien zeigen, dass Gefühlsblindheit das Risiko für Bluthochdruck, Burnout erhöht und dass emotional intelligente Menschen ein erhöhtes Selbstbewusstsein haben. Rund 10 Prozent der Bevölkerung sind sogenannt gefühlsblind.³

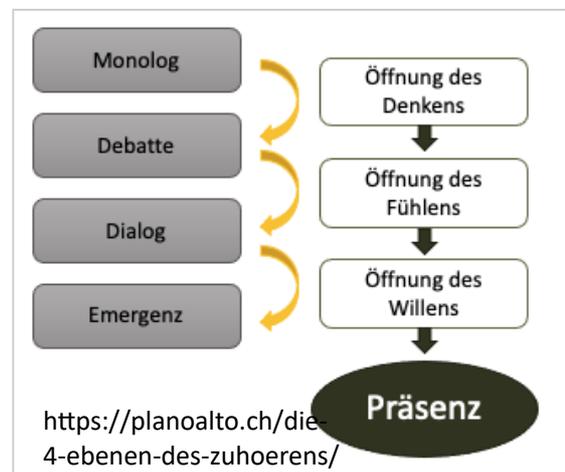
Wenn wir die Taubheits-, resp. Wahrnehmungsschwelle der Gefühle hochsetzen, nehmen wir die Gefühle erst wahr, wenn sie (zu) hoch sind. Dann erleben wir Gefühle als Bedrohung, die uns überwältigen. Wenn wir in der Lage wären, Gefühle früher wahrzunehmen, könnten wir sie im Alltag als wichtige Informationsquelle nutzen. Konsum von Suchtmitteln und Ablenkungen sind die weitverbreitetsten Verhaltensweisen, um die Taubheitsschwelle zu erhöhen. Das

Heruntersetzen der Taubheitsschwelle kann geübt werden. Bedingt allerdings eine Konfrontation mit eigenen Überlebensmechanismen.



Hilfreiche Unterscheidungen

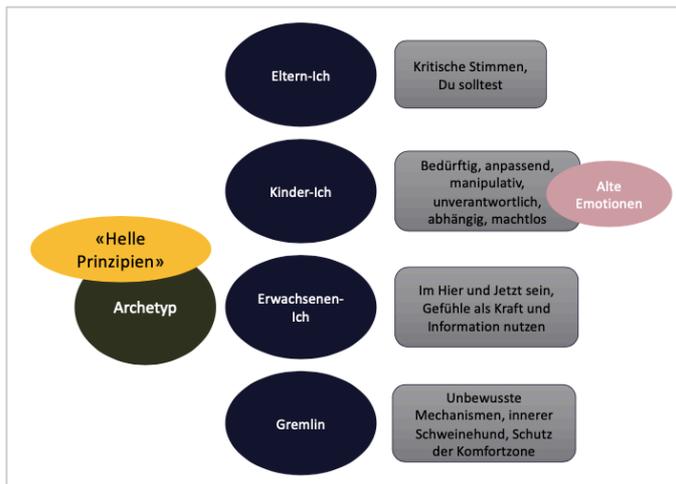
Es gibt verschiedene Ebenen des Zuhörens. Otto Scharmer unterscheidet vier Ebenen. Präzentes Zuhören ist beziehungsfördernd. Wo Offenheit und Mitgefühl besteht, für das was ist, kann Veränderung stattfinden. Besonders auch in herausfordernden Situationen kann präzises Zuhören der Deeskalation dienen. → **Verstehen heisst nicht einverstanden sein**



Sobald jemand eine der Rollen Täter:in, Opfer oder Retter:in einnimmt, wird niederes Drama⁴ gespielt. Vermischungen der objektiv wahrnehmbaren Situation mit eigenen Interpretationen führen zu einer verzerrten Wahrnehmung, Projektionen und der Verweigerung, Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung zu übernehmen würde heissen, die eigene emotionale Reaktion zu hinterfragen und zu erforschen, aus welchem Egostate sie

³ vgl. Eilert 2021: 127ff und Welding 2021

⁴ Callahan 2014 in Anlehnung an die Transaktionsanalyse (Stephen Karpman)



kommt und entsprechend zu handeln. Stimmen, die aus dem Eltern-ich kommen sind übernommene Regeln von Autoritäten und im Erwachsenenalter hinderlich. Sie können ignoriert werden. Alte Emotionen weisen auf verdrängte Gefühle hin. Hier braucht es emotionale Heilungsprozesse, um sich von alten Mustern lösen zu können. Der Gremlin-Egostate hindert uns Neues zu lernen und in der Komfortzone zu bleiben. Unsere

Überlebensmechanismen haben funktioniert. Wir zahlen allerdings einen (hohen) Preis dafür. Wenn wir aus dem Erwachsenen-ich agieren, haben wir Zugang zu archetypischen Kräften, die uns ermöglichen in der Klarheit zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen.



«Die Frage ist nicht mehr, ob Achtsamkeit in die Organisation kommt. Die Frage ist, ob wir sie als early adopters nutzen oder (zu) spät auf den Zug steigen»
(Peter Bostelmann, Chief Mindfulness Officer bei SAP)

Quellen

- Callahan, Clinton (2014). Die Kraft des bewussten Fühlens. next culture press.
- Dittmar, Vivian (2018). Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. München: edition est.
- Eilert, Dirk (2021). Integratives Emotionscoaching mit emTrace. Wie emotionale Veränderung wirklich gelingt. Paderborn: Junfermann.
- Glasl, Friedrich (2013). Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater, Haupt Verlag.
- Narbeshuber, Esther, Narbeshuber, Johannes (2021): Personal mindfulness. So gelingt dir eine tägliche Achtsamkeitspraxis für ein tiefenentspannte erfolgreiches Arbeitsleben. München: O.W. Barth.
- Welding, Carlotta (2021). Fühlen lernen. Warum wir so oft unsere Emotionen nicht verstehen und wie wir das ändern können. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kathrin Jehle

Mediation – Seminare – Coaching

www.kathrinjehle.ch