
Gute Beziehungen/Gewaltfreie Beziehungen

Leitsatz

Menschen brauchen Möglichkeiten/Angebote, um zu lernen, wie sie erfolgreich kommunizieren und gute Konfliktgespräche führen können. Dies soll für Jugendliche und Erwachsene in Form kostenloser Vorträge und Workshops ermöglicht werden.

1. Aktuelles

- Kriege, nicht fern von uns, die sich weiter ausbreiten, machen vielen Menschen Angst.
- Medien in Vorarlberg berichten, dass die Polizei täglich Einsätze wegen "häuslicher Gewalt" hat. Die Sehnsucht der Menschen nach Gewaltfreiheit ist auch zu einem politischen Auftrag geworden, den man derzeit in einzelnen Dörfern und Städten Vorarlbergs konkret angeht.

2. Hauptursachen der weltweiten Kriege und Konfliktherde sind bei uns und in unseren Herkunftsfamilien

- Die schlimmsten Kriege aller Zeiten werden TÄGLICH in unseren Familien und innerhalb der eigenen Verwandtschaft ausgetragen. Viele fordern beständig vom "Konfliktpartner", dass er sich ändern muss, dass er den ersten Schritt zur Versöhnung machen muss.
- Jeder Mensch darf der Wahrheit ins Gesicht schauen und bekennen, dass er sich in den unterschiedlichsten Denk-, Sprech- und Handlungsweisen als MANGELHAFT wahrnehmen und annehmen muss.
- Deshalb hat jeder bei einem zwischenmenschlichen Konflikt einen Konfliktanteil, der aufzuzeigen und zu versöhnen ist.
- Auch Menschen GUTEN WILLENS sind nicht vollkommen frei von konfliktfördernden Verhaltensweisen.
- Die seelischen Verletzungen werden beständig angehäuft, bis einem der "Kragen platzt".
- Die große Ohnmacht, über die seelische Verwundung mit dem "Konfliktpartner" zu reden, trägt das Seine dazu bei, Gewalt in Worten und Taten einzusetzen.

3. Konflikte und Gewalt

- Biologische Ursachen von Konflikten

Der Mensch ist ausgestattet mit zwei Augen und zwei Ohren. Beide Sinnes- und Wahrnehmungsorgane sind ganz nahe am Gehirn angebracht. Das ermöglicht uns, die Stärken und die Mängel unserer Mitmenschen in kurzer Zeit ausfindig zu machen.

Ist unser Liebestank ziemlich leer, dann benützen wir unsere besonders ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit dazu, den andern zu kritisieren, schlecht über ihn zu sprechen, weil wir meinen, unseren Liebestank dadurch auffüllen zu können. Auf diese Weise führen wir, auch wenn vieles dabei unbewusst ist, ja ungewollt geschehen mag, Konflikte und Gewalt herbei.

- Der tiefe Sinn der hohen Wahrnehmungsfähigkeit

Wenn wir die Mängel eines Menschen sehr genau erkennen können, so soll uns diese Fähigkeit dazu dienen, uns zu überlegen, was wir beitragen können, damit seine Mängel kleiner werden, er seine Stärken mehr wahrnehmen und dadurch zu einem sinnerfüllten Leben gelangen kann. In diesem Tun beginnt das Wort NÄCHSTEN-LIEBE Fuß zu fassen.

4. NEUSTART in konfliktreichen Beziehungen hin zu gewaltfreien Beziehungen

- Nach dem Weisheitswort: „*Nur die Wahrheit macht euch frei*“ dürfen wir uns bewusst dazu entscheiden, unseren Konfliktanteil im Gespräch wahrheitsnahe entdecken zu wollen.
- Wir dürfen auf jenen zugehen und denjenigen um ein Gespräch bitten, mit dem wir den Konflikt haben.

5. Das vielfach erprobte und nachhaltig wirkungsvolle Gesprächsmodell KONFLIKTGESPRÄCHE OHNE VERLIERER

Wichtig für dieses Gespräch ist es, den besten Zeitpunkt zu finden, wo der Austausch unter vier Augen ungestört möglich ist.

Beispiel:

Person A hat mit Person B einen großen Konflikt und A möchte einen NEUSTART in dieser Beziehung.

A spricht zu B: „Darf ich Dir was Schönes sagen?“

B: „Ja.“

A spricht zu B: „Ich habe lange über unsere Streitigkeiten nachgedacht. Auch ich muss Konfliktanteile haben. Bitte sag mir ganz frei heraus, wo ich Dich nicht ernstge-

nommen habe, Dich nicht ausreden ließ, Dir nicht zugehört habe, Dich (vor anderen) kritisiert habe, usw. Ich verspreche Dir, Dir nur zuzuhören und Dich ausreden zu lassen.“

B: „Ja, Du kritisierst mich dauernd. Ich bekomme kein Lob für das Gute, das ich tue. Du nimmst auch keinen Anteil an meinem Beruf und fragst nicht nach, wie es mir am Arbeitsplatz geht. Du lehnt auch mein Hobby ab.“

Nachdem B alles von der „Leber“ gesprochen hat, soll A wörtlich sagen:

„Danke, dass Du so ehrlich zu mir bist.“

„Für alles bitte ich Dich um Verzeihung.“

„Bitte sag mir, wie kann ich das wiedergutmachen?“

Wenn B bei der Frage des Wiedergutmachens einen Wunsch äußert, der derzeit oder überhaupt nicht erfüllbar ist, dann trotzdem antworten:

„Ich werde darüber nachdenken und Dir in einigen Tagen Rückmeldung geben.“

6. Goldgräber sein ist ein großer Beitrag zur Gewaltfreiheit

Wir Menschen sind es gewohnt, uns selber in der Öffentlichkeit gut darzustellen. Manchmal meinen wir, dieses Ziel zu erreichen, wenn wir über einen Mitmenschen schlecht reden.

Doch die Stärke eines Menschen besteht darin, den Mitmenschen zu beobachten und ihm seine guten Eigenschaften und Fähigkeiten mit Worten kundzutun:

„Liebe Maria, mich freut es, dass Du Interesse zeigst an meinen Hobbys.“

„Lieber Franz, mich freut es, dass Du mit unseren Kindern so viel Geduld hast.“

Wie jeder seinen Beitrag zu Gewaltfreiheit leisten kann, das wird ausführlich

- auf der Website <https://www.konfliktgespraecheohneverlierer.net/>,
- in der Broschüre: „Konfliktgespräche ohne Verlierer“
- oder in den folgenden LINKS mit Beispielen erörtert und hinterlegt:
 - <https://www.youtube.com/live/MKJWXTHamxg?si=7Xp3EwcFg0pbZPSd>
 - <https://youtu.be/7uZjscp5fs>

„Wenn jemand anderer Meinung ist als du, ist es wichtig, dass du ihm erst einmal zuhörst. Aber wenn du dann immer noch findest, dass du recht hast, musst du auch den Mut haben, zu deiner Meinung zu stehen.“

(Jane Goodall, Verhaltensforscherin)