

Konfliktbeispiel

Ziel: Sensibel dafür werden, wie sich die Angst vor Konflikten auswirken kann

Zeit: 20 Minuten

Wie wirkt sich die Angst vor Konflikten in Beziehungen aus?

(eventuell mit verteilten Rollen zu lesen)

- Markus: Wollen wir heute ins Kino gehen?
(Denkt: 'Hoffentlich sagt sie nein, ich habe heute wirklich noch viel zu arbeiten, aber ich mag ihr das nicht sagen, weil ich ihr nicht den Sonntag verderben will')
- Karin: Ja, hast du Lust?
(Denkt: 'Hoffentlich sagt er nein. Ich möchte am liebsten einen ganz ruhigen Tag haben und lesen und schlafen. Aber wenn er will, kann ich ihn doch nicht allein lassen.')
- Markus: Ja, natürlich, freust du dich?
(Denkt: 'Verflucht, sie scheint ja darauf einzugehen. Ich muss ihr wohl den Gefallen tun. Lass dir nur nichts anmerken'.)
- Karin: Ja, natürlich! Komm, lass uns gehen
(Denkt: 'Schade, wieder eine Gelegenheit zur Entspannung nicht genutzt. Aber lass dir nichts anmerken und tu so, als ob du dich besonders freust. Sonst gibt es noch Ärger'.)

Nach dem Kinobesuch:

- Markus: Wie fandest du den Film?
(Denkt: 'jetzt schnell nach Hause und arbeiten')
- Karin: Ach, ich mag nicht gleich darüber reden, wenn ich aus dem Kino komme.
(Denkt: 'Nun lass mich doch endlich mit deinem blöden Film zufrieden')
- Markus: Wollen wir noch ein Bier trinken gehen?
(Denkt: 'Sie hat anscheinend noch nicht genug. Scheint unzufrieden zu sein. Vielleicht heitert sie das noch auf')
- Karin: Bitte, lass uns nach Hause gehen und lass mich bitte zufrieden. Ich brauche jetzt mal Ruhe und kann nicht mit dir reden.
(Denkt: 'Jetzt platze ich aber gleich, wenn er jetzt noch Bier trinken will. Vielleicht war der Ton etwas hart, aber ich kann einfach nicht mehr.')
- Markus: Schweigt
(und denkt: 'Das hat man nun davon, wenn man extra für sie den Nachmittag für's Kino opfert. Ich hätte doch arbeiten sollen.')

Gesprächsanregung:

Wie könnten Markus und Karin - zu Hause - noch einmal darüber reden?

2 Beispiele für den Beginn eines Gesprächs über den 0. g. Konflikt:

Beispiel I:

Beginn des Gesprächs mit dem direkten Ausdruck der Gefühlsverstimmung

- Karin: Als du vorhin mit mir ins Kino wolltest, habe ich mich eigentlich geärgert.
- Markus: Du wolltest gar nicht ins Kino? Ist das so?
- Karin: Ja, genau. Ich hätte viel lieber gelesen oder geschlafen; aber ich wollte dich auch nicht enttäuschen.
- Markus: Du wirst lachen, wenn ich dir sage, wie es mir ging. Ich bin eigentlich nur gegangen, weil ich dachte, dass du es wolltest. Ich hatte so viel zu arbeiten, dass ich auch viel lieber zu Hause geblieben wäre.
- Karin: Da haben wir nun den ganzen Nachmittag also etwas getan, was wir beide nicht wollten, und jeder dachte, der andere wollte ins Kino gehen. Wir sind aber auch blöd, finde ich.
- Markus: Ja, genau. Gut, dass wir jetzt darüber reden.
Das nächste Mal sage ich Dir gleich, was ich will.

Beispiel II: Beginn des Gesprächs mit einem Vorwurf als indirektem Ausdruck der Gefühlsverstimmung

- Karin: Du hast mir den ganzen Sonntag verdorben, weil du unbedingt ins Kino wolltest
- Markus: Das wird ja immer schöner. Ich komme nie zu meiner Arbeit, weil du mich dauernd ablenkst. Mal willst du dies und mal willst du das; und dann bekomme ich noch die Schuld
(fühlt sich angegriffen, muss sich rechtfertigen und geht zum Gegenangriff über)
- Karin: Natürlich hast du Schuld. Du konntest ja auch mal Rücksicht auf mich nehmen und nicht nur an deine Interessen denken. Was ich will, ist dir ja vollkommen unwichtig.
- Markus: Das hat man nun davon. Dauernd bemühe ich mich, dir deine Wünsche zu erfüllen. Und jetzt wirfst du mir vor, dass ich ein Egoist bin. Nein, dazu habe ich wirklich keine Lust mehr. Von nun ab werde ich gar keine Rücksicht mehr auf dich nehmen, wenn das der Dank ist!
(Geht wütend aus dem Raum).

Gesprächsanregung :

Wie kann man den direkten Ausdruck seiner Gefühle und Bedürfnisse lernen?

*Leicht verändert aus: Ehe- Orientierungshilfen für Elternbildung,
Ehevorbereitung und Ehebegleitung im Bistum Aachen/1981*