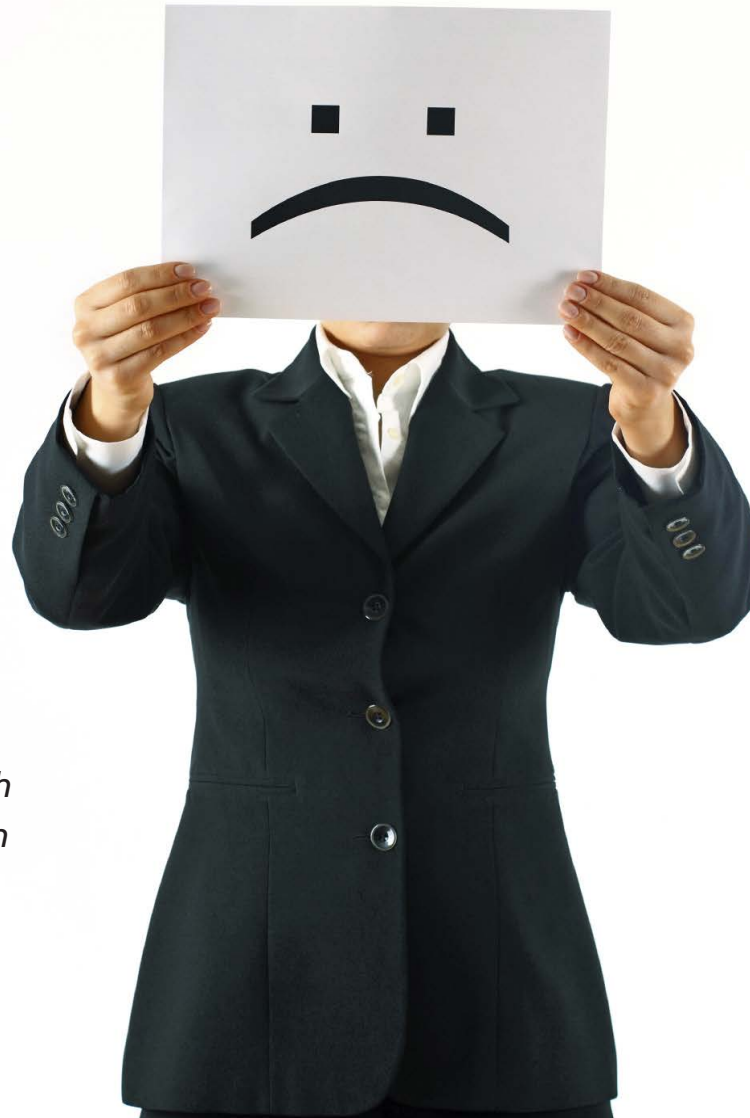


Update zu „Gefühle im Konfliktfall“

Gefühle spielen in Konflikten eine zentrale Rolle. Besucher meiner Seminare kennen meine Bestimmung von Konflikten als „emotionalisierte Kontroverse“. Wer bei mir war, weiß auch, dass im Zustand des Fühlens nicht wir die Gefühle haben, sondern dass die Gefühle uns haben, nämlich am Wickel. Sie übernehmen das Zepter und bestimmen unser Handeln in einer Weise, die so mancher im Nachhinein bereut hat. Im eigenen Konflikterleben sind mir unlängst noch zwei Umstände bewusst geworden, die ich meinen Lesern nicht vorenthalten möchte, und die es uns leichter machen, uns aus diesem Zustand zu emanzipieren.



Wer kennt das nicht? Da hat man sich über jemanden geärgert und ständig muss man daran denken. Macht man morgens die Augen auf, stehen die blöden Kerle schon an der Bettkante und ärgern einen. Selbst den Schlaf können einem diese Typen rauben. Dies bedeutet, dass man nicht mehr Herr seiner selbst ist. Dieser Autonomieverlust führt in der Folge zu Zerstreutheiten der unterschiedlichsten Art. Man gibt zu viel Zucker in den Tee, ja man fährt im schlimmsten Fall sogar über rote Ampeln, so sehr ist man damit befasst, sich gegen seinen Widersacher zu wehren.

Meine bisherige Empfehlung lautete, man möge sich des Gefühls, das einen besetzt hat, bewusst machen, ihm einen Namen geben, um so einen Rumpelstilzchen-Effekt auszulösen. Ich möchte diese Technik hier noch etwas differenzieren.

Was sind denn die wichtigsten Gefühle, die sich im Konfliktfall einstellen?

Es sind Ärger, Wut und Hass. Mit der Benennung ist zwar schon etwas gewonnen, die

weit interessantere Frage ist jedoch: Was beinhalten diese Gefühle?

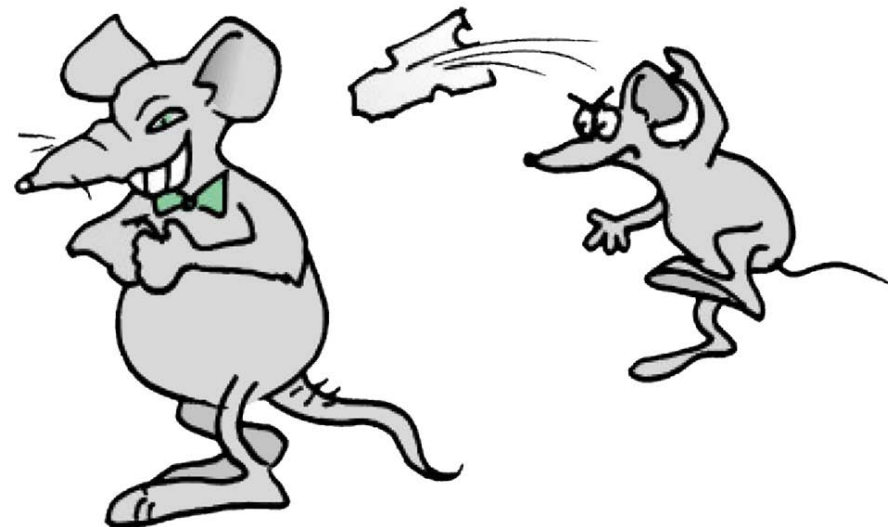
Bei meinen Vorbereitungen zu diesem Artikel ist mir aufgefallen, dass nicht wenige Autoren die Wörter Ärger, Wut und Hass nahezu synonym oder bestenfalls als Steigerung verwenden. Wenn diese Gefühle jedoch durch unterschiedliche Wörter bezeichnet werden, so muss dies einen Grund in ihnen haben.



Beginnen wir mit **ÄRGER**. Bei Wiktionary finden wir dazu: Ärger ist „eine spontane, innere, emotionale Reaktion hochgradiger Unzufriedenheit auf eine Situation, eine Person oder eine Erinnerung, die der Verärgerte verändern möchte.“

Das „Verändern“ halte ich nicht für ausgemacht. Man „möchte“ es ja auch nur. Der Konjunktiv zeigt, dass diese praktische Konsequenz sehr uneigentlich, ja abstrakt ist. Man will es dem anderen „zeigen“. Was will man ihm zeigen? Und so tritt man mit seinem Gefühl auf der Stelle. Laut Buddha ist es mit dem Ärger „genauso wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen; du bist derjenige, der sich verbrennt.“ Ja, es gehört zum Ärger, dass man ihn kaum los wird.

Eng damit verbunden ist der Umstand, dass die Frage: Ärgern uns die anderen oder ärgern wir uns über die anderen? nicht eindeutig zu beantworten ist. Der Umstand, dass beide sprachlichen Wendungen korrekt sind,



verweist auf eine weitere Eigenart dieses Gefühls: Die Ambivalenz der Urheberschaft zeigt, dass wir es sind, die das negative Gefühl, das durch irgendetwas ausgelöst wurde, am Leben erhalten.

Ärger ist also ein Gemütszustand, der sich angesichts eines erlittenen Umstandes einstellt, den abzustellen wir aber nicht praktisch konkret genug denken, so dass wir uns in diesem Gefühl verhausen. Wenn ich mir das bewusst mache, werde ich mich schnell der Beseitigung des Übels zuwenden, anstatt mich nur zu ärgern.

WUT ist mehr als nur ein intensivierter Ärger. Bei Wikipedia liest man: „Wut ist heftiger als der Ärger und schwerer zu be-

herrschen als der Zorn“. Das Gefühl der Wut äußert sich im Wutanfall. Hierin entlädt sich dieses Gefühl in aggressiver Praxis gegenüber Sachen oder gar Menschen. Aber diese Schädigungen halten noch eine Grenze ein. Man tritt vor Wut gegen Dinge wie Möbel oder eine Autotür, man zerreißt Papiere oder schreit einen Menschen an. Aber das war es dann auch. Im Zustand des Fühlens nimmt man diese Taten in seiner Fantasie vorweg. Und eben der Inhalt dieser Phantasien unterscheidet die Wut vom Hass.

HASS manifestiert sich in Gewaltfantasien, die die Vernichtung des anderen einschließen. Selbst der Hass auf politische Systeme schließt die Exekution der geächteten Politiker mit ein. Hass ist tödlich. Es gehört zu diesem Gefühl, dass es sich gegen moralische Zweifel durch Umwertung der Werte immunisiert. Während der „Auslöser“ des Hasses in höchstem Maße verwerflich handelt, rechtfertigt der Hassler seine Absichten nur als „Vergeltung“, „gerechte Strafe“ etc. Hier gilt es, sich einfach nur bewusst zu machen:

Im Zustand, in dem wir auf jemanden derart böse sind, sind wir, was wir fühlen: Wir sind böse. Wir sind dann um keinen Deut besser, als die Menschen, über die wir so negativ empfinden.

Wenn Sie also das nächste Mal von Gefühlen übermannt werden, haben Sie die Chance, sie nicht nur durch deren Benennung zu bannen. Sie wissen jetzt auch, was Sie da übermannt und können sich davor hüten. ■



**MS Management-Service
Dr. Rohrbach**

Waldstr. 45
91154 Roth

Tel. 0 91 71/ 8 82 15
Fax. 0 91 71/ 8 83 17

E-Mail:
MSRohrbach@t-online.de

Wir möchten dieses Rundschreiben dazu nutzen, den Dialog mit Ihnen aufzunehmen, bzw. auszubauen. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und Anregungen unter info@management-service-rohrbach.de !

Ihr
**MS Management-Service
Dr. Rohrbach**

Gerdt und
Susanne
Rohrbach



Haben Sie Kollegen/Freunde, die sich auch für unsere Themen interessieren? Einfach auf Weiterleiten klicken.

www.management-service-rohrbach.de

