

Artikel

Heinz-Rolf
Lückert

Mit Konflikten
leben lernen

Wege der
Konfliktregelung

Einleitende
Bemerkungen
Äußere und
innere Konflikte

Offene und
verdrängte Konflikte

Ärger und
Konflikt-Verarbeitung

In den letzten Jahren hat eine positivere Beurteilung des Konfliktes und seiner Bedeutung für das Zusammenleben von Menschen wie auch für die persönliche Entfaltung des einzelnen eingesetzt. Der folgende Beitrag faßt die wichtigsten psychologischen Erkenntnisse zusammen, zeigt Gefahren der Konfliktverdrängung und Möglichkeiten der Konfliktregelung auf. Seelsorger, Erwachsenenbildner und Erzieher sollten diese Erkenntnisse und Anregungen weitergeben, damit das Versöhnungsangebot der Kirche in das konkrete Leben einfließen kann.* red

Der Ausdruck „Konflikt“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Zusammentreffen, Widerstreit.

Der Mensch kann mit anderen Menschen in Konflikt geraten. Solche sozialen oder äußeren Konflikte finden wir zwischen Ehepartnern, Arbeitskollegen, Eltern—Kindern, Lehrern—Schülern und darüber hinaus zwischen Menschen verschiedener Religion, Nationalität, Schicht, Partei, Alterszugehörigkeit, Position (z. B. Studenten—Professoren).

Neben den äußeren Konflikten gibt es die sog. inneren Konflikte, die Spannungs- und Ärgerzustände und -prozesse beim einzelnen Menschen. Man denke z. B. an einen Gewissens- und Entscheidungskonflikt.

Es sei schon hier vermerkt, daß äußere und innere Konflikte in Wechselbeziehung stehen, sich oft gegenseitig bedingen und ergänzen. Ein innerer Konflikt entlädt sich nach außen, ein äußerer Konflikt vergrößert die inneren Spannungen. So besteht z. B. zwischen Angst und Grausamkeit eine nachweisbare Wirkbeziehung.

Der offene Konflikt ist eine notwendige Bedingung intimer Liebe und produktiver Arbeit. Den Konflikt bezeichnen wir als offen, wenn er über die Gefühlsregungen des Ärgers von den Betroffenen selbst erlebt und anderen mitgeteilt, nicht in ein unbewußtes Aggressionsdepot verdrängt wird.

Konfliktspannungen melden sich zumeist im Ärger. Bereits auf dieser ersten Stufe des Spannungsprozesses — wenn der

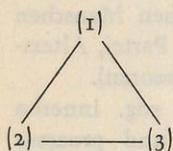
* Der Beitrag wurde in etwas erweiterter Fassung als Hauptreferat auf dem Akademikertag der Diözese Linz am 13. April 1975 gehalten. Zur weiteren Vertiefung sei auf folgende Werke des Verfassers hingewiesen: Konfliktpsychologie, Einführung und Grundlegung, München — Basel 1972; Der Mensch, das konfliktträchtige Wesen. Das Konzept vom Menschen in der gegenwärtigen Psychologie (Taschenbuch), München 1973; Mitarbeiter auswählen, beurteilen und führen (Taschenbuch), München 1974.

Ärger entsteht – sollen wir uns mit dem Problem auseinandersetzen und nach Verarbeitungsmöglichkeiten suchen. Verarbeitung heißt: die in der Situation gegebenen und erreichbaren Chancen und Alternativen zur Spannungslinderung und Konfliktregelung erkennen und die uns zur Verfügung stehenden Kräfte und Mittel einsetzen, um eine Lageverbesserung zu erreichen.

Wir sollten diese Verarbeitung nicht hinauszögern, sondern stets so unmittelbar wie möglich, also noch im Spannungszustand in Angriff nehmen. Jedes Aufschieben kann uns um eine Chance ärmer machen, weil wir das Problem nur noch in seinen Nachwirkungen, aber nicht mehr mit seiner gefühlsmäßigen Aufladung angreifen können und weil sich bei dem Partner bereits harte Konsequenzen – Enttäuschung, Verbitterung, Aggressivität, Entmutigung, Flucht – fixiert haben.

Ich werde das, was ich zu sagen habe, in 6 Thesen oder Sätzen zusammenfassen und jede These kurz erläutern.

Erste These:
Zu den Dimensionen
des Konfliktfeldes



Die sachlich-
intellektuelle
Dimension

Die sozio-emotio-
nelle Dimension

Zur Konfliktanalyse gehört die genauere Feststellung der verschiedenen Dimensionen (Ebenen) des Konfliktfeldes.

Konflikte sind als mehrdimensionale Probleme zu begreifen. „Konfliktprozesse spielen sich auf mehreren Ebenen ab, die miteinander in ständiger Wechselwirkung stehen und sich gegenseitig beeinflussen. So werden zum Beispiel Sachkonflikte überlagert von emotionellen Konflikten, oder hinter scheinbar in Sachfragen geführten Auseinandersetzungen verbergen sich Konflikte über Werturteile“¹.

Die meisten Konflikte enthalten drei Dimensionen: (1) die sachlich-intellektuelle Dimension, (2) die sozio-emotionelle Dimension und (3) die wertmäßig-kulturelle Dimension.

Bei Sachfragen sind die Konfliktparteien mit ihrem Verstand und ihrer Intelligenz angesprochen und beteiligt. Im einzelnen handelt es sich hier vielfach um drei Kategorien von Konflikten: Konflikte über Ziele, Konflikte über Mittel der Zielerreichung (Verfahren, Methoden, Techniken), Konflikte über Fakten. Bei der Einführung von Veränderungen wird oft je nach Zielvorstellung mit zu erwartenden Nah- oder Fernwirkungen operiert, werden diese oder jene besonders hervorgehoben, so daß die Konfliktkonstellation oft schwer durchschaubar ist, was übrigens noch zusätzlich durch einen unterschiedlichen Informationsstand der Kontrahenten deutlich wird.

Mit der sozio-emotionalen Dimension wird darauf hingewiesen, daß sich Konflikte nicht im luftleeren Raum,

¹ W. Krüger, Konfliktsteuerung als Führungsaufgabe, München 1973, 75.

sondern zwischen Personen und Personengruppen abspielen. Die zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen also jedes aktuelle Konfliktfeld.

Wo soziale Beziehungen im Spiel sind, dort finden wir auch Sympathie — Antipathie, Vertrauen — Mißtrauen, Zuneigung — Abneigung als emotionelle Komponenten des Geschehens. Die Emotionen beeinflussen sowohl den Konfliktprozeß als auch die Chancen der Konfliktregelung. So führen z. B. Mißtrauen und Abneigung zu wechselseitiger Abkapselung und zum Errichten von Barrieren aller Art — zu persönlichen Zugangsschranken oder/und den betrieblichen Abteilungszäunen.

Die wertmäßig-
kulturelle
Dimension

Die Probleme der wertmäßig-kulturellen Dimension betreffen die Organisation als Ganzes; sie verdichten sich in Bezeichnungen wie „Betriebsklima“ oder noch deutlicher wie „Geist des Hauses“, „esprit de corps“ usw. Die Summe solcher Wertvorstellungen eines Betriebs, einer Verwaltung, einer Organisation bezeichnet man als deren „Kultur“. Werte bilden auch eine wichtige Instanz der Persönlichkeit. Sie werden dem einzelnen schon von früher Kindheit durch Erziehung und andere Umwelteinflüsse vermittelt. Nach wie vor orientieren wir uns in der Psychologie noch an der alten, sicher revisionsbedürftigen Gliederung Eduard Sprangers, der folgende sechs Richtungen unterscheidet: die theoretische, ökonomische, politische, ästhetische, soziale und religiöse Wertorientierung. Bei der Urteilsbildung und den Entscheidungen des Einzelnen und der Gruppen bilden solche Wertsysteme bewußt oder unbewußt einen wesentlichen Faktor.

Konflikt und
Normenbewußtsein

Der Konflikt bringt den Kontrahenten und der Gemeinschaft vielfach erst Normen und Regeln ins Bewußtsein, die bis zu diesem besonderen Konflikt schlummerten. Nach Durkheim ist z. B. das Verbrechen eine „normale“ Erscheinung, nicht nur weil es eng mit den grundlegenden Bedingungen sozialen Lebens verbunden ist, so daß bestimmte Formen der Verletzung normativer Regeln bestimmten Gesellschaftstypen entsprechen, sondern auch weil es funktionale Bedeutung für die Integration aller Gesellschaften hat². Das Verbrechen bringt die Bürger zusammen und einigt sie.

Das Verbrechen bringt die Gefühle der Gemeinschaft gegen die Verletzung von Regeln auf und trägt damit dazu bei, die Gefühle von Gemeinsamkeit neu zu beleben und zu erhalten³.

² Vgl. L. A. Coser, Theorie sozialer Konflikte, Neuwied 1965, 149 f.

³ Im gleichen Sinne formuliert G. H. Mead: „Die feindliche Haltung dem Gesetzesbrecher gegenüber hat den einzigen Vorteil, alle Mitglieder der Gemeinschaft in der emotionalen Solidarität der Aggression zu vereinen . . .

Der Konflikt ist „ein Mechanismus, durch den eine Anpassung an veränderte Bedingungen geleistet werden kann. Eine flexible Gesellschaft profitiert vom Konfliktverhalten insofern, als dieses Verhalten durch die Bildung und Modifizierung von Normen ihre Kontinuität auch unter veränderten Bedingungen garantiert“⁴.

Zweite These:
Zu Konflikt und
Sozialverhalten

Die Einstellung zum Konflikt und die Beurteilung des Konflikts beeinflussen in hohem Maße unser Sozialverhalten.

Wenn man Konflikte als lästige Störung bewertet, die es zu vermeiden gilt, dann können die Partner nicht mehr offen zueinander sein. Sie müssen Teile ihrer Persönlichkeit unterdrücken. Aus Angst vor Konflikten vermeiden Menschen, unterschiedliche Bedürfnisse zu haben. Unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche werden als Bedrohung der Partnerschaft, als Mangel an seelischer Verbundenheit mit dem anderen erlebt. So kommt es, daß die eigenen Wünsche zurückgehalten werden; die Partner verleugnen ihre Gefühle. Die Gefahren für Partnerschaft und Gemeinschaft sind groß:

Folgen einer
Angst vor dem
Konflikt:

Zunächst führt die Angst vor Konflikten zu distanzierten Beziehungen. Wo wir ständig darauf achten müssen, die Harmonie nicht zu stören, da werden wir uns zwangsläufig stark kontrollieren. Wir müssen darauf achten, daß der andere nicht geärgert wird und daß er unseren Ärger nicht merkt. Wir spielen Rollen, verhalten uns distanziert, fassadenhaft und unecht.

Distanz

Mißverständnisse

Die zweite Gefahr einer Angst vor Konflikten ist die Entstehung von Mißverständnissen. Wo wir nicht über unsere Gefühle sprechen, wo wir nicht unsere Meinung sagen, da ist der andere auf Vermutungen angewiesen. Im zwischenmenschlichen Bereich verschwistern sich Vermutungen oft mit Mißtrauen; und Mißtrauen verzerrt leicht die Gedanken und Vermutungen über die anderen.

Zweideutigkeit
der Kommunikation

Die dritte Gefahr einer Angst vor Konflikten zeigt sich darin, daß die Kommunikation zweideutig wird. Wenn wir nicht wagen, unsere Interessen in die Beziehung einzubringen, die Ärgergefühle in Worten auszudrücken, dann werden diese in unseren nonverbalen Signalen und in unseren Handlungen sichtbar. Und unsere Worte sagen etwas anderes als unser Verhalten.

Ohne das Kriminelle würde wohl der Zusammenhalt der Gesellschaft verschwinden . . . Das Kriminelle ist verantwortlich für eine Art Solidarität, die unter solchen sich entwickelt, deren Haltung andernfalls auf Interessen zentriert wäre, die kaum etwas gemeinsam haben.“ (The Psychology of Punitive Justice, in: Am. Journal of Sociology XXII, 1928, S. 577–602, hier S. 591.)

⁴ Coser, a. a. O., 151 f.

Die Meinung, daß Menschen, die sich gut verstehen, ihre Wünsche und Bedürfnisse gegenseitig ahnen und sich von den Augen ablesen können, ist ein verhängnisvoller Irrtum. In einer solchen Beziehung haben sich die Partner bereits gegenseitig so eingeeignet, daß sie nur noch den Teil ihrer Persönlichkeit realisieren, der die gleichen Wünsche, Bedürfnisse oder Vorlieben wie die des Partners aufweist. Aus dem Wunsch nach immerwährender Harmonie werden die Verschiedenheiten der Partner verleugnet oder durch Anpassung egalisiert.

Diese Menschen „ohne Streit und ohne Konflikte“ leben als „halbe“ Menschen zusammen. Sie tragen ständig eine nicht zu stillende Sehnsucht nach Befriedigung derjenigen Bedürfnisse, die sie aus Angst vor Konflikten vor sich selbst und anderen verbergen.

Dritte These:
Zur Annahme
des Ärgers

Wir sollten den Ärger registrieren, akzeptieren und die Ärgergefühle in irgendeiner Form ausdrücken.

Alle Menschen ärgern sich hin und wieder. Ärger ist ein menschliches Grundphänomen, ebenso fundamental wie Hunger, Müdigkeit, Liebe, Einsamkeit, Angst.

Schon Säuglinge zeigen uns ihren Ärger. Die Ursachen sind verschieden: zunehmende körperliche Spannung wegen eines Unbehagens oder einer Enttäuschung. Das Kind will z. B. gefüttert oder von einer nassen Windel befreit werden. Bei Erwachsenen sind die Wege zum Ärgererleben oft verschlungener.

Die Fähigkeit, sich zu ärgern, ist angeboren. Doch *was* uns ärgert, die Ärgeranlässe, und *wie* wir uns dabei verhalten, sind gelernt – und deshalb auch so individuell verschieden. Vieles lernen wir von unseren Eltern und Geschwistern, durch ihre Zustimmung und unseren Erfolg.

„Freies Spiel“ für
alle Gemüts-
bewegungen

Ein emotionales Klima gilt dann als entwicklungs- und persönlichkeitsfördernd, wenn allen Gemütsbewegungen des Kindes, des Partners, besonders seinem Ärger, „freies Spiel“ gewährt wird. In einer solchen Atmosphäre

- gibt es keinen Mangel an Gefühlsäußerung und Gefühls-
austausch;
- sind die emotionalen Äußerungen angemessen und folge-
richtig;
- erfährt man leicht, was die Menschen fühlen, besonders
wenn sie verärgert sind, weil Gefühle und deren Mit-
teilung offen und frei und ohne Androhung von Re-
pressalien belohnt werden;
- begreift ein Kind, ein Partner, schnell, daß Wärme,
Offenheit und Folgerichtigkeit im Hinblick auf sämt-
liche Gefühle vorherrschen.

- In einer solchen Atmosphäre kann man Vertrauen entwickeln.
- In einer solchen Atmosphäre können die Partner aneinander und miteinander lernen, sich aufeinander einstellen. Auch Liebe läßt sich lernen.

Viele von uns scheuen sich, Gefühle zu haben und auszudrücken. Sie scheuen sich auch vor Gefühlen, die andere ihnen entgegenbringen. Viele Menschen sind emotional stark verkrüppelt. Sie möchten nur sog. „akzeptablen“ Gefühlen den Durchbruch gestatten – und selbst das nur mit großer Vorsicht, mit Einschränkung und Zagen. Für viele von uns ist der potentielle Gefühlsspielraum – Erlebnisstärke, Erlebnisreichtum, Erlebnistiefe – sehr klein. Die emotionale Entwicklung ist oberflächlich oder/und unangemessen.

Was ist über ein krankes emotionales Klima zu sagen?

- Die Menschen handeln oft völlig entgegengesetzt zu ihren Gefühlen. Wenn sie ärgerlich sind, lächeln sie süß oder kühl.
- Die Menschen entwickeln keine starken Gefühle.
- Was manchmal als starkes Gefühl auftritt, ist, näher besehen, ein oberflächlicher, künstlich herbeigeführter hysterischer Ausbruch.
- Kleine Anlässe setzen einen großen Aufwand in Szene, wesentliche Anlässe rufen dagegen nichts hervor: Die Atmosphäre ist durch viele Ungereimtheiten gekennzeichnet, die ein Kind nicht verstehen kann.

Eltern sprechen zu ihren Kindern offen oder verschlüsselt etwa so:

Hemmende Äußerungen

- Manchmal darfst du wütend sein, manchmal nicht. Das hängt von meiner Stimmung ab.
- Warum kannst du nicht so sein wie ich?
- Ich werde niemals böse und wenn, dann zeige ich es nicht.
- Wenn du schon ärgerlich sein mußt, sei aber wenigstens höflich.
- Artige Kinder werden nicht böse, besonders nicht gegenüber Erwachsenen.
- Wenn du wütend bist, kann dich niemand leiden.

Eine solche Erziehung schränkt die Kinder in ihrer Entwicklung ein, macht sie zu gehemmten Menschen, zu Menschen, die ständig darauf bedacht sind, auf andere einen guten Eindruck zu machen.

Vierte These:
Für eine offene Aussprache

Wir sollten über unsere abweichenden Einstellungen und Beurteilungen, über unsere Wünsche, Vorstellungen und Vorhaben mit anderen sprechen und uns über unsere Beeinträchtigung und Verärgerung mit anderen aussprechen.

Konflikte, Spannungen und Streit gehören zu einer guten Partnerschaft. Man kann sagen, daß Ehen und Familien,

in denen es zu keinem Streit kommt, ohne gute Zukunft sind.

Bösartigkeit
des Schweigens

Eine schlimme Methode, auf Konflikte zu reagieren, ist das Schweigen. Mit dem Schweigen entzieht man sich der Auseinandersetzung, man hebt den Kontakt auf und versetzt den anderen in eisige Einsamkeit. Anschweigen ist eine der verbreitetsten und doch bösartigsten ehelichen Methoden, denn das Schweigen läßt den anderen im Ungewissen über das, was sich ereignet, und über das, was geplant wird. Die Formel „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ war eine bäuerliche Maxime, die in feudalistischen Zeiten nützlich gewesen sein mag, als Widerspruch tatsächlich für Untergebene gefährlich sein konnte.

Manche Menschen halten das Schweigen tage- und wochenlang durch. Die Auswirkung auf den Partner kann grausam sein. Diese meinen, sie lebten mit dem wandelnden Tod zusammen. Sie schreien dann manchmal: „Schlag mich, brülle, mach irgendetwas kaputt – aber mach doch wenigstens etwas – und sprich endlich ein Wort!“

Der Schweiger leugnet, daß hinter seinem Schweigen Grausamkeit steht. Er kennt nicht das unbewußte Spiel, das etwa lauten könnte: „Ich will dich bestrafen, indem ich dich meiner Gefühle und Worte beraube. So kommst du nicht an mich heran.“ Hält man ihm die Grausamkeit entgegen, so sagt er, man sei närrisch: „Ich war ja noch nicht einmal ärgerlich, ich habe einfach keine Lust zum Sprechen.“

Fünfte These:
Zur Konflikt-
regelung

Wir sollten durch die Aufstellung gewisser Ausspracheregeln die Eskalation des Konflikts verhindern und die Konfliktregelung in die Bahnen des produktiven Streites lenken.

Aus der Konfliktpsychologie wissen wir, daß Gewinnen bei der Konfliktregelung von Partnern selten von Nutzen ist. In einem Boxkampf zwischen Fremden gibt es nur ein naheliegendes Ziel: den raschen Sieg, möglichst durch Knockout. Für einen Streit zwischen Ehepartnern gelten völlig andere Regeln. Schließlich sollte ein konstruktives Wortgefecht (wenn es das auch oft gar nicht ist) nur ein Glied in einer Kette von Schritten sein, mit deren Hilfe die Intimpartner zur Lösung ihrer unvermeidlichen Konflikte gelangen. Das Ziel ist alles andere als ein Knockout. Es ist vielmehr der Versuch, das Klima zu verbessern für das ständige Geben und Nehmen in der Ehe. „Der Sieg wäre hier geradezu gefährlich.

– Er könnte den Verlierer entmutigen und davon abhalten, in künftigen Gefechten aufrichtig zu sein.

- Er könnte ihn bezüglich der Zukunft seiner Ehe unnötig pessimistisch machen oder ihn gar zur Verzweiflung bringen.
- Er könnte ihn in einen ausweichenden, sich tarnenden Streiter verwandeln.
- Er könnte übertriebene Vorstellungen über die Wichtigkeit eines bestimmten Streitthemas für den ‚siegenden‘ Partner hervorrufen.

Es klingt paradox, aber wenn ein ‚Sieg‘ zu solchen Nachwirkungen führt, dann sind beide Partner Verlierer.

Daraus folgt, daß der einzige Weg, wie man intimen Streit gewinnen kann, der ist, daß beide Partner ‚Sieger‘ sind. Das klingt unlogisch, wenn nicht gar unmöglich. Doch das ist es nicht. Manchmal ist es lediglich eine Frage von vernünftig und mit gutem Willen geführten Verhandlungen.

In dem klassischen Urlaubskampf um die Frage, ob man ins Gebirge oder an die See fahren solle, können beispielsweise beide Partner siegen,

- wenn sie vereinbaren, das Urlaubsziel jährlich zu wechseln und
- wenn sie eine Münze werfen, um zu entscheiden, wessen Lieblingsziel zuerst an die Reihe kommt oder
- wenn sie eine dritte Möglichkeit suchen, etwa zu Haus zu bleiben⁵.

Es ist wichtig, einen intimen Streit erst dann zu beginnen, wenn sich die Partner auf eine ‚Notbremse‘ geeinigt haben . . . , „auf ein bedingungslos gültiges Stoppsignal, durch das jeder Partner den Streit beenden oder mindestens zu einem vorübergehenden Halt bringen kann. Verhaltensforscher haben entdeckt, daß Hunde gewisse Gesten (‚Ich gebe auf‘) benutzen, die selbst eindeutig überlegene Angreifer davon abhalten, die Rauferei fortzusetzen. Leider wirkt dieses lebensrettende Ritual nicht recht, wenn es den . . . Menschen überlassen bleibt . . . Beim intimen Streit sollten die Partner deshalb vorher zu einer Abmachung über eine ‚Notbremse‘ gelangen, die von beiden eingehalten wird⁶.

Als Signal kann dabei alles dienen, auch die Worte:

- Bitte hör auf! oder
- Heute: 1 zu 1 für Dich/Patt
- Freundschaft!

Sechste These:
Zum Alphabet
der Konflikt- und
Warnsignale

Wir sollten das Alphabet der Konflikt- und Warnsignale kennen und beachten.

In den friedlichsten Ehen gibt es Warnsignale, die unbedingt beachtet werden sollten. Einer der Partner hat doch Ärger

⁵ G. R. Bach und P. Wyden, Streiten verbindet, Gütersloh 1970, 64 f.

⁶ Ebd., 98 f.

verdrängt, Beschwerden nicht rechtzeitig vorgebracht, so daß die Signale ernst zu nehmen sind. Es handelt sich um Andeutungen folgender Art:

- Ich wünschte, du tätest das nicht!
- Du mußt aufhören, mich zu ignorieren!
- Treib' es nicht zu weit!
- Ich wollte, du würdest dich entscheiden!
- Ich finde es deprimierend, daß du dauernd auch über die kleinen Ausgaben Rechenschaft haben willst.

Psychosomatische
Krankheiten
durch verdrängten
Ärger

Der verdrängte Ärger ist wahrscheinlich die Hauptquelle der sog. psychosomatischen Erkrankungen. Das Ärgergefühl wird vom ganzen Körper empfunden. Durch chemische Veränderungen in den Nerven werden Botschaften ausgesandt, verschiedene Hormone werden abgesondert, der Herzschlag und der Durchmesser der Blutgefäße werden verändert und so fort. Diese Wirkungen beeinflussen wiederum die Haut, die Muskulatur, den Verdauungstrakt, den Kreislauf – kurzum alle Systeme und Organe des Körpers. Jede dieser Störungen kann als Warnsignal aufgefaßt werden. Der Partner signalisiert über seine Beschwerden, daß er sich nicht wohlfühlt. Die Flucht in die Krankheit entzieht ihn der lebens- und liebesfördernden Auseinandersetzung. Die Somatisierung – die Verleiblichung seelischer Konflikte – ist in unserer Gesellschaft sehr verbreitet. Etwa 55% der Patienten des praktischen Arztes haben psychosomatische Beschwerden. Medikamente führen hier nur zu Scheinlösungen. Ein Konfliktregelungs-Seminar mit Etüden bio-nomer Lebensführung, mit Einübung in die Techniken der Erlebnisverarbeitung, der Entspannung, Meditation, Imagination, Ausdrucksbewegung und Ausdrucksgestaltung würde hier weiterführen.

Über die Flucht in die Betäubung durch Drogen und Alkohol versucht der Mensch sich der Konfliktverarbeitung zu entziehen. Dazu zwei kurze Geschichten:

Das Leben des großen französischen Malers Henri de Toulouse-Lautrec war eine einzige Flucht vor sich selbst. Von Kindheit an verkrüppelt und entstellt, opferte er sein adeliges Erbe für eine Künstlerlaufbahn. Seine erstaunliche Begabung und Energie machten ihn früh berühmt. Doch alles dies brachte ihm nicht das, wonach er sich bis zum Ende sehnte: erfüllte und erwiderte Liebe. Rastlos jagte er dem Glück in einem wilden Leben voller Arbeitswut und Ausschweifungen nach, ein ruheloses Leben in den Ateliers, Nachtlokalen und Bordellen des Montmartre. Immer wieder rettete ihn die sinnlose Betrunkeneheit über die traurige Gegenwärtigkeit seines Unglücks. Wenn um ihn alles zu wanken begann, sich die Konturen der Umgebung auflösten, erhoben sich die trügerischen Visionen eines gesunden starken Lebens.

Angstneurose und Alkoholismus

Ein erstaunliches Ergebnis erbrachte auch folgendes Tier-Experiment: Masserman brachte Katzen Furcht vor Futterkästen bei. Sobald sich eine Katze dem Kasten näherte und ihn öffnen wollte, wurde sie durch einen starken Luftstrom erschreckt. Alle Katzen hatten durch diesen fortgesetzten Schreckreiz eine Angstneurose entwickelt. Im leichten Rausch ließen sich die Katzen durch diesen Störreiz nicht verscheuchen; sie öffneten den Kasten und fraßen ihr Futter. — Wenn später die Tiere hungrig wurden, ließ man ihnen die Wahl zwischen Milch und einer Mischung von 95% Milch und 5% Alkohol. Im Laufe einiger Wochen entwickelte sich etwa die Hälfte der Katzen zu Alkoholikern. Sie zogen den Milchpunsch der gewöhnlichen Milch vor. Wenn man diese Katzen durch einen sog. Re-Trainingsprozeß von der Furcht befreite, gaben sie ihren Alkoholismus auf. Sie zogen jetzt wieder reine Milch vor.

Beim Menschen sind die Verhältnisse sicher komplizierter. Aber auch hier ist der Alkoholismus als eine Flucht vor angsterregenden Konfliktsituationen zu deuten.

Es gibt aber auch die Flucht in die betriebliche Arbeit. Diese „Zwangsarbeiter“ wollen ihre Gefühle, auch ihren Ärger, abarbeiten. Sie vernachlässigen persönliche Beziehungen in Ehe und Familie.

Die Besinnung auf die Chancen der Konfliktregelung eröffnet uns einen neuen Zugang zum Glauben.

Abschließende Bemerkungen

Viele Konflikte lassen sich regeln, viele Spannungen lassen sich beheben. Es gibt aber Schwierigkeiten, die unüberwindbar sind. Sie gehören zur menschlichen Existenz. Unheilbare Krankheit und der Verlust eines geliebten Menschen sind solche Grenzsituationen. Wo sie auftreten, verliert der Mensch plötzlich den Halt; ein tiefes Unglück hat ihn heimgesucht.

In solchen Grenzsituationen verspüren wir die Macht der Grundangst. Wie können wir hier bestehen? Wie überwinden wir diese Angst? Auf diese Fragen kann die Psychologie keine Antwort geben. Wir werden auf eine andere Instanz verwiesen.

Alle Religionen haben neben dem theologischen auch einen pädagogischen Aspekt. Sie wollen die Gläubigen für ein sinnerfülltes Leben ausrüsten, sie gegenüber Versuchungen eigener egoistischer und aggressiver Durchsetzung stärken. Religionsunterricht neuer Art könnte dazu beitragen, daß die jungen Menschen bei ihrem Bemühen um Konfliktregelung die Freude der Selbstlosigkeit erfahren.

Alle Religionen haben auch eine therapeutische Aufgabe. Diese Aufgabe besteht darin, den Gläubigen bei der Konfliktregelung und der Angstverarbeitung beizustehen, ihnen zum Frieden zu verhelfen, ihnen eine konfliktüberwindende Hoffnung auf Versöhnung zugänglich zu machen.