Wir alle sehnen uns nach Frieden

Das stellt eine tägliche Herausforderung dar

Die meisten Menschen werden von sich behaupten, dass sie friedliebend und friedfertig sind. Falls es doch einmal zum Streit kommt, hätten sie sich bloß verteidigt. Doch was zuerst war, die Henne oder das Ei, ist eine meist müßige Frage, selbst wenn wir auf aktuelle Kriegsschauplätze blicken. Betrachten wir es einfach als gegeben, dass zwischen Menschen Auseinandersetzungen auftreten, weil jede Seite zumeist das eigene Denken und Handeln für richtig und angemessen erachtet. Was kann uns nun bei einem Konflikt oder Streit hilfreich sein, um aus dieser Konfrontation wieder herauszukommen?

Jede/r will geliebt werden

Dazu sollten wir uns bewusst machen, dass jeder Mensch neben der Erfüllung seiner existenziellen Bedürfnisse wie Luft, Wasser und Nahrung auch Liebe und Zuwendung braucht, und sei es bloß in Form von Achtung und Wertschätzung. Wenn wir bereit sind, das, was wir selbst so dringend benötigen, auch der anderen Person zuzugestehen, dann kann es gelingen, dem Gegenüber mit ehrlichem Interesse nach seinen Beweggründen zu fragen: Welche innere Haltung, welche Gedanken, welche Gefühle sind den aktuellen Handlungen und Worten vorangegangen? Gleichzeitig erfordert es unsere klare Selbstwahrnehmung, durch die wir, wenn wir sie

Foto: Atelier Mozart

Elfriede Zörner
Psychosoziale Beratung
Linz-Bregenz, 0676 3299176
www.life-support.at

in „Ich-Botschaften" aussprechen, das Streitklima in eine Atmosphäre der Reflexion verwandeln: „Im Moment bin ich gerade sehr aufgebracht, weil ich mich durch diese Handlung oder Worte unverstanden beziehungsweise verletzt fühle. Ich möchte dich verstehen, kannst du mir bitte deine Beweggründe erklären? Was möchtest du mit deiner Haltung erreichen?" Durch solche Aussagen machen wir uns einerseits bewusst, dass es unsere eigene Entscheidung, unser eigenes Tun ist, wie wir auf eine Situation reagieren. Andererseits öffnen wir unser Herz, um dem anderen Menschen empathisch zuzuhören.

Erst durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen wird ein Dialog – im Sinne der altgriechischen Bedeutung von „diá-logos: Fließen von Worten; Gespräch" – möglich, um eine Verbindung zu gemeinsamen Zielen aufzubauen. Auch bei unterschiedlicher Meinung oder Lebenseinstellung, selbst bei verschiedenem Temperament und anderer Herangehensweise lassen sich durch ein ausführliches Gespräch gemeinsame, verbindende Absichten finden.

Dialog fördert Frieden

Die Voraussetzungen für diesen Weg sind gegenseitige Akzeptanz und Achtung. Eventuell benötigen wir zusätzlich ein kurzes Innehalten, um die eigenen Bedürfnisse und die der anderen Person gleichwertig wahrzunehmen. Durch diese Art des Dialogs kann es uns gelingen, sowohl unseren inneren als auch den äußeren Frieden zu fördern. Psychosoziale Beratung unterstützt Sie gerne dabei.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
lebensberater.at