

Sehnsucht nach Frieden

Eine Herausforderung im Alltag?

Die meisten Menschen werden von sich behaupten, dass sie friedliebend, friedfertig sind und dass sie sich nur verteidigt hätten, wenn es zum Streit kam. Doch was zuerst war, Henne oder Ei, ist meist eine müßige Frage, selbst wenn wir auf aktuelle Kriegsschauplätze schauen. 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 nun uns bei einem Konflikt, in einem Streit hilfreich sein, um aus dieser Konfrontation wieder herauszukommen?

Grundbedürfnis Liebe

Dazu sollten wir uns bewusst ma-

chen, 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, diese nach ihren 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 in Ich-Botschaften aussprechen, das Streit-Klima in eine Atmosphäre der Reflexion verwandeln. „Im Moment bin

ich gerade sehr aufgebracht, weil ich mich durch diese Handlung / Worte unverstanden / verletzt fühle. Ich möchte dich verstehen, kannst du mir bitte deine Beweggründe erklären?“ Durch solche Aussagen machen wir uns einerseits bewusst, dass es unsere eigene Entscheidung, unser eigenes Tun ist, wie wir auf eine Situation reagieren und andererseits öffnen wir unser Herz, um dem anderen Menschen zuzuhören.

Dialog wieder möglich

Erst durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen wird ein Dialog (im Sinne der altgriechischen Bedeutung von dia-logos, dem Fließen von Worten) möglich, um eine Verbindung zu gemeinsamen Zielen aufzubauen, die sich auch

bei unterschiedlicher Meinung oder Lebenseinstellung finden lassen – gegenseitige Akzeptanz vorausgesetzt. Mit dieser Art des Dialogs können wir sowohl unseren inneren als auch den äußeren Frieden fördern.

Elfriede Zörner



Foto: Atelier Mozart

Diplom-Lebensberaterin,
Supervisorin, Salutovisitorin®
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
Tel.: 05522/305-279
betreuung@wkv.at



IMPULS PRO

IMPULSGEBER
FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT

Psyche – Ernährung – Bewegung



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung
www.lebensberater.at