Der konstruktive Impuls

Wie Konflikte die Identität stärken

Was uns die Pandemie auf alle Fälle beschert hat: eine Menge zusätzlicher Auseinandersetzungen und Konflikte. Aber ist das so schlecht?

Konflikte können sehr anstrengend und kräftezehrend sein. Wenn Sie z. B. mit einem Kollegen schon wieder über den nicht aufgeräumten Arbeitsplatz diskutieren müssen, obwohl Sie es doch vereinbart hatten. Oder wenn heftige Auseinandersetzungen unter Teammitgliedern stattfinden und Sie versuchen zu vermitteln, und keiner will wirklich zu einer Lösung beitragen. Oder auch innere Konflikte. Wenn Sie vor einer wichtigen Entscheidung stehen und Sie sich innerlich immer wieder zwischen den Alternativen mental hin und her bewegen. Solche Grübeleien können auf Dauer sehr anstrengend sein. Im schlimmsten Fall verhärten sich die Positionen zwischen den Konfliktparteien immer mehr, wodurch der Stresslevel steigt und die Emotionen hochkochen. Was nicht selten sogar zu Handgreiflichkeiten oder auch Kriegen führt. Dann hat sich die Spirale der Destruktivität immer mehr ausgeweitet und die Gegner gemeinsam in den Abgrund gezogen.

Ja, Konflikte haben eine dunkle Seite … und auch eine helle.

Konflikte als wirkungsvolle Impulsgeber

Konflikte bringen Ansichten an die Oberfläche, die sonst vielleicht verborgen geblieben wären. Konflikte führen zu Aussprachen, die schon lange anstehen. Durch die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Positionen entwickelt man mehr Alternativen und eine neue Klarheit, die zu einer besseren Lösung führt. Konflikte können viele Lerneffekte begünstigen: Die Reflexionsfähigkeit verbessert sich, die Soziale Kompetenz wird geschult und die Emotionale Intelligenz erhöht sich.

Und vor allem: Konflikte stärken die Identität!

„Ja, das bin ich wirklich!“

Der Kern einer Persönlichkeit ist die Identität. Er besteht aus den Anteilen, mit denen man sich am meisten identifizieren kann. Wenn jemand zu Ihnen sagt: „Du bist ein besonders kreativer Mensch!“ Und Sie dieser Aussage nachspüren und eine emotionale Übereinstimmung stattfindet: „Ja, das stimmt, das passt zu mir – so bin ich wirklich.“ Dann können Sie sich mit dieser Aussage identifizieren, da Sie zu Ihrer Identität gehört. Im Gegensatz dazu bemerken Sie die Unstimmigkeit, wenn etwas nicht zu Ihrer Identität passt: „Nein, ich sehe mich eher nicht als besonders kreativ. Ich bin eher ein guter Organisator.“

Angriff auf das Identitätsgefühl

Wenn wir mit anderen Personen über bestimmte Themen diskutieren, findet nicht nur im Außen eine Auseinandersetzung statt, sondern auch im Inneren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Werten und Überzeugungen.

Jemand sagt etwas, das nicht zu den eigenen Werten passt. Dann müssen wir dagegen argumentieren, weil es nicht zu unserer Identität passt. Dann kann es sein, dass wir uns im Kern der Persönlichkeit angegriffen fühlen. Besonders dann, wenn das Gegenüber starke Argumente parat hat, die die eigenen Überzeugungen ins Wanken bringen. Man wird verunsichert: "Stimmt das überhaupt, was ich glaube oder liege ich vielleicht komplett falsch?".

Und genau in dieser Verunsicherung liegt die Chance!

Mut zur Selbstüberprüfung

Die eigene Identität entwickelt sich im Laufe des Lebens und wirkt überwiegend unterschwellig. Sie ist schwer zu greifen, weil sie aus vielen Facetten besteht und man diese selten überprüft. Meistens in Krisen und Konfliktsituationen, wenn die Persönlichkeit besonders gefragt ist, fängt man an, sich selbst zu hinterfragen. Wenn wir offenbleiben und weiter die Ansichten und Überzeugungen mutig überprüfen, auch auf die Gefahr hin, dass wir vielleicht entdecken müssen, uns die ganze Zeit geirrt zu haben, dann können wir zu tieferen und stimmigeren Haltungen finden.

Denn genau das macht eine starke Identität aus: Mut zur Selbstüberprüfung!

Heißt das nun, dass man sich nie festlegen soll? Nein, ganz im Gegenteil. Es geht darum, sich immer wieder zu öffnen, zu überprüfen und wieder festzulegen. Und wenn man in einem Konflikt bemerkt, dass eine Ansicht einfach nicht zur eigenen passt, dann braucht man diese auch nicht mehr zu überprüfen.

Mit 5 Konfliktfragen der Identität auf der Spur

Wenn Sie mal nach einer hitzigen Diskussion die Zeit zur Reflexion haben, können Sie folgende Fragen verwenden. Diese helfen dabei, seine Identität näher kennenzulernen:

- Welche Aussage hat mich am meisten verärgert?
- Warum genau hat mich diese Aussage verärgert?
- Welchen Werten und Überzeugungen widerspricht diese Aussage?
- Welches ist der Antiwert?
- War ich schon immer jemand, dem … besonders wichtig war?
- Was hat mir dieser Konflikt gezeigt?

Ein kurzes Beispiel:
Sie hatten eine hitzige Diskussion mit Ihrem Kollegen …

Welche Aussage hat mich am meisten verärgert?
„Es ist doch egal, ob wir dem Kunden ein überteuertes Produkt verkaufen. Das blicken die doch sowieso nicht!"

Warum genau hat mich diese Aussage verärgert?
„Diese Aussage hat mich verärgert, weil ich das unfair finde".

Welchen Werten und Überzeugungen widerspricht diese Aussage?
„Mir ist Fairness wichtig. Diese Aussage widerspricht meinem Grundwert Respekt".

Welches ist der Antiwert?
„Der Antiwert ist Respektlosigkeit – das mag ich überhaupt nicht."

Was hat mir dieser Konflikt gezeigt?
„Mir war schon immer Respekt sehr wichtig – das macht mich aus, das gehört zu meiner Identität."

Nicht alle Konflikte müssen zwingend etwas mit der Persönlichkeit zu tun haben. Es gibt auch Sachkonflikte, bei denen es in der Auseinandersetzung um die rationale Überprüfung von Pros und Kontras geht. Konflikte, bei denen man das Gefühl hat, zu jemanden gemacht zu werden, der man nicht sein will, beinhalten viel Erkenntnis – und Entwicklungspotenzial.

Fazit

Konflikte können sehr anstrengend sein, bergen aber auch viel Entwicklungspotenzial.
Besonders interessant ist die Stärkung der eigenen Identität, durch die Klärung der Werte und Überzeugungen in der Auseinandersetzung mit anderen Positionen. Um sich besser kennenzulernen, muss man nicht unnötige Konflikte erzeugen. Aber wenn ein Konflikt stattfindet, bietet sich die Chance der konstruktiven Selbstklärung. Wie man sein will und vor allem wer man sein will, wird in Konfliktsituationen besonders deutlich. Werden diese Erkenntnisse genutzt, wird der Kern der Persönlichkeit positiv gestärkt.

Ich wünsche viel Stärkung!

Ihr Thomas Grenz