

HERZLICH WILLKOMMEN!

COMMON
SENSE
IS NOT
THAT
COMMON!

Systemische Perspektiven auf das Thema
"Konflikt"

UBA EMW Netzwerktreffen

Kurzvorstellung



- Psychologe (M.Sc.)
- systemischer Coach, Mediator, Privatdozent am INEKO-Institut an der Uni Köln und Consensus Group
- Systemischer Psych. Psychotherapeut (in Approbationsausbildung, aktuell ambulant tätig)
- selbstständig, v.a. im Bereich Gruppencoaching/ Supervision/Training, eher in Unternehmen

Agenda

CAVE:

Meine Ausführungen
sind nur Angebote
und keine
Wahrheiten!

Konflikttheorie allgemein

Systemtheorie allgemein

Let's get married: systemische Konflikttheorie

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Konflikttheorie

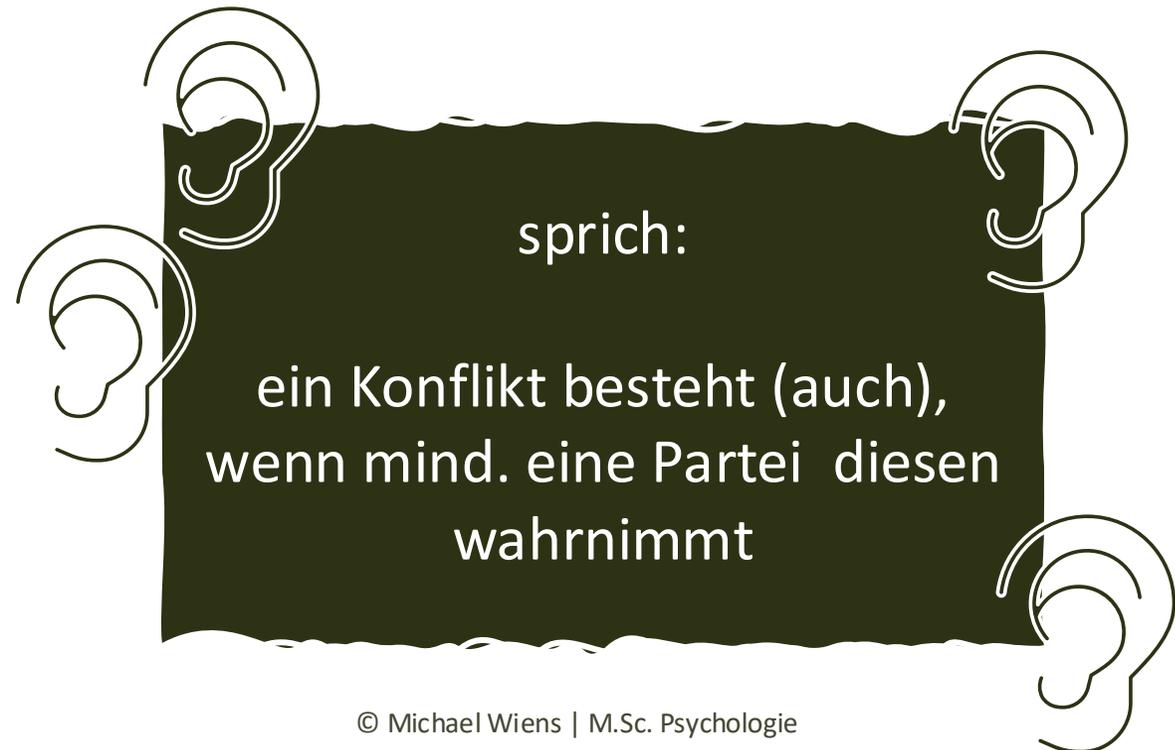
Sozialer Konflikt ist eine Interaktion zwischen Akteur:innen (Individuen, Gruppen, Organisationen, usw.) wobei wenigstens ein:e Akteur:in Differenzen in ihrer Wahrnehmung mit dem:r anderen Akteur:in in der Art erlebt, (...) dass eine Beeinträchtigung erfolgt.

Abgeändert nach Friedrich Glasl (2008), S.24

Konflikttheorie

nach Schulz von Thun:

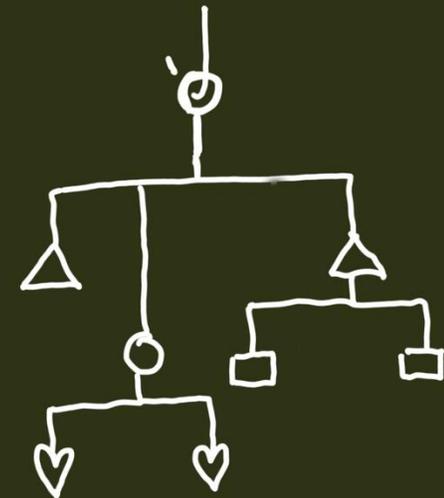
Die Bedeutung einer Botschaft bestimmt immer der:die Empfänger:in!



Konflikttheorie



Ein System ist eine dynamisch organisierte Ganzheit, deren Teile wechselseitig aufeinander wirken. "Dynamisch" meint dabei, dass sich typischerweise die Einwirkung auf einen Teil auf das Verhalten der anderen Teile und des ganzen Systems auswirkt. Zwischen den Teilen besteht somit eine Rückkopplung.



Systemtheorie



Systemische Prinzipien

Sinnhaftigkeit

Jedes Verhalten ist sinnvoll, es muss nur aus der entsprechenden Perspektive betrachtet werden.

Veranschaulichung:
Der Bauer und sein Pferd
zitiert nach Bandler und Grinder, 2010

Ressourcenorientierung

Das Problem wird anerkannt, es bildet jedoch nicht den Fokus. Der Fokus liegt auf Ressourcen und zukünftigen Handlungsoptionen einzelner Personen und des Systems.

Veranschaulichung:
Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel.

Paul Watzlawick

Systemische Prinzipien

Kontextabhängigkeit

Was wahr ist, hängt vom Kontext ab. Es gibt je nach Kontext und Perspektive unterschiedliche Wahrheiten.

Veranschaulichung:
Michael hier vs.
Michael auf der Baustelle

Zirkularität

Monokausale Zusammenhänge sind bei Menschen selten, da diese immer in Wechselwirkungen stehen. Die eigentliche Ursache ist damit kaum zu benennen (Interpunktion).

Veranschaulichung:
Der Alkoholiker trinkt, um zu vergessen, dass er Alkoholiker ist.

Der kleine Prinz

Systemische Prinzipien

Konstruktivismus und subjektive Wahrheit

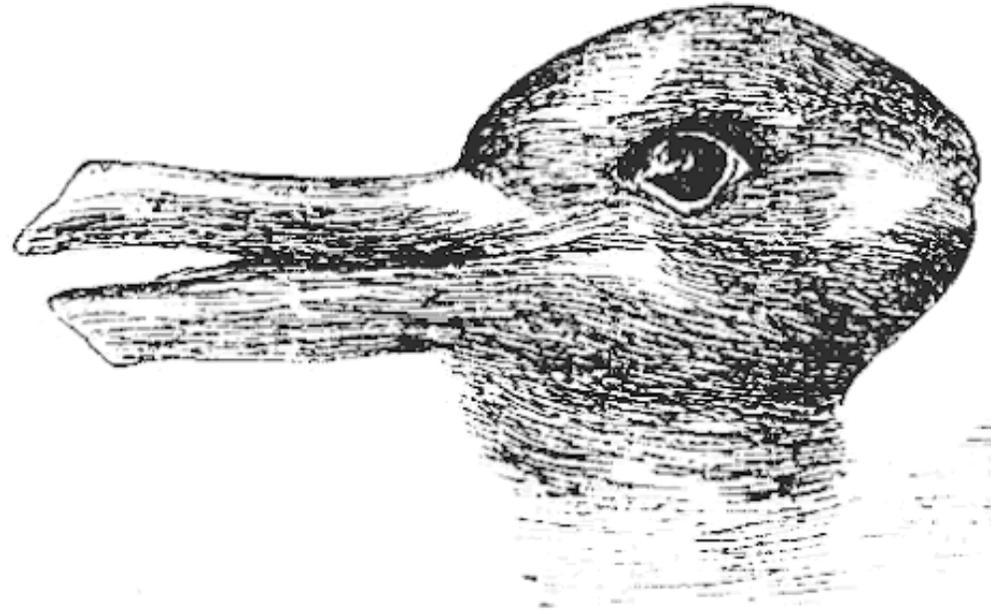
Die Wirklichkeit, von der wir sprechen können, ist nie die Wirklichkeit an sich, sondern eine gewusste Wirklichkeit oder sogar in vielen Fällen eine von uns gestaltete Wirklichkeit.

Heisenberg

Veranschaulichung:
Martha

in anderen Worten:
nur 17% der Nerven, die am Sehen beteiligt sind, haben eine Verbindung zum Auge

Systemische Konflikttheorie



daraus folgt:
Ambiguitätstoleranz

Systemische Konflikttheorie

Als soziale Systeme sind Konflikte autopoietische, sich selbst reproduzierende Einheiten. Einmal etabliert, ist ihre Fortsetzung zu erwarten und nicht ihre Beendung.

Niklas Luhmann



Systemische Konflikttheorie

GRUNDKONFLIKT:

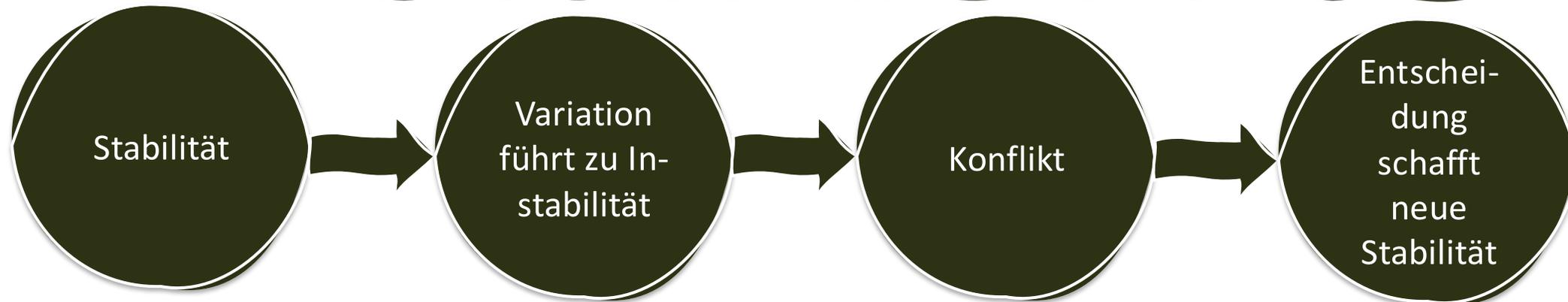
Konflikte gelten als unangenehm vs. Konflikte sind funktional

Gedankenexperiment zur Funktionalität von Konflikten:
Stellen Sie sich vor, alle Regeln und Normen, die in ihrer Kindheit und Jugend von den Eltern vertreten wurden, hätten bis heute Gültigkeit...

Systemische Konflikttheorie

Funktionen von Konflikt

Konflikte führen zu Entscheidungen zwischen unterschiedliche Alternativen (meist: Alt und Neu)



Das nennt man Veränderung! 😊

Systemische Konflikttheorie

Funktionen von Konflikt

Konflikte führen zu Entscheidungen zwischen unterschiedliche Alternativen (meist: Alt und Neu)

- Ausflug in die Evolution: auch hier geht es um den Ablauf zwischen Variation und Selektion, also einem Konflikt zwischen dem Erhalt (an Stabilität) und dem Interesse am Probieren des Neuen
- sprich: Konflikt als Funktion von Veränderung muss uns weder gefallen noch guttun, sondern ist etwas, mit dem wir zurechtkommen müssen!



Systemische Konflikttheorie

Funktionen von Konflikt

Konflikte verneinen bestehende Stabilität

- KEIN stabiles System ist erpicht darauf, bewährte Muster aufzugeben (wie man in vielen langjährigen romantischen Beziehungen sieht), sprich: es braucht das sich etablierende Konfliktsystem!
- soziales Zusammenleben ist davon geprägt, abzutasten, ob etwas Bestand haben sollen oder nicht, um sich so zu optimieren

Systemische Konflikttheorie

Funktionen von Konflikt

Konflikte wandeln bestehende Labilität in Stabilität

- die Menschheit hat vielfältige Wege entwickelt, um eskalierenden Dynamiken entgegenzuwirken
 - auf Ebene "sachlicher" Ordnungen: Regeln, Gesetze, Ausbildung von Gewaltmonopolen etc.
 - auf Ebene „sozialer“ Ordnungen: Vereine, Freundschaften, Cliques, Parteien
 - auf Ebene "zeitlicher" Ordnungen: Kalender, Uhrzeit
- im besten Fall sind Konflikte fruchtbar und nicht furchtbar

Systemische Konflikttheorie

Funktionen von Konflikt

Konflikte bearbeiten Kontingenz

- der Mensch ist ein kontingentes (d.h. unkalkulierbares) Wesen: kein Mensch weiß, wie die anderen handeln werden, weil jede:r ein eigenes System mit einer eigenen Ordnung ist
- Zusammenleben basiert auf Erwartungen, die in der Vergangenheit bestätigt wurden und gleichzeitig enttäuschbar sind
- die soziale Bearbeitung dieser Enttäuschungen geschieht im Konflikt, er vereinbart die Unkalkulierbarkeit von Systemen mit Ordnung

Systemische Konflikttheorie

Wie können wir sicherstellen, dass Konflikte fruchtbar und nicht furchtbar werden?

- Regelfall: in Konflikten wird von Bestätigung auf Verneinung umgestellt
- Konflikte eskalieren, weil auf nein mit nein geantwortet wird
- Widerspruch führt zum Widerspruch des Widerspruchs
- Folge: symmetrische Eskalationsdynamik führt zu Trennung und Extremen wie Sieg und Niederlage

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Hintergrund:

- geht auf Marshall Rosenberg zurück
- Ziel: Menschen befähigen, in Konflikten eigenverantwortlich und bedürfnisorientiert zu kommunizieren
- zusammengefasst besagt die GFK: **Wenn a, dann fühle ich mich b, weil mir c wichtig ist. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.**
- Vorteile der GFK: Stärkung der Empathie sowie Förderung des intensiven Zuhörens und des Respekts

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Ausgangssituation:

Max und Eva sind Teamkolleg:innen im städtischen Mobilitätsbüro. Sie planen ein nachhaltiges Verkehrskonzept für die Innenstadt. Max ist total begeistert von E-Scootern und möchte die Innenstadt damit "aufpeppen". Eva hingegen sieht in den E-Scootern ein "rollendes Chaos" und fürchtet, dass sie auf Gehwegen zur Gefahr für Fußgänger werden.

Am Morgen treffen sich Max und Eva in der Teeküche, und der Konflikt über die "Scooter-Frage" bricht wieder los.

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

1. Beobachtung

Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich geschieht. Die Kunst besteht darin, der anderen Person oder der Gruppe unsere Beobachtung ohne Beurteilung und Bewertung mitzuteilen – einfach zu beschreiben. Das gelingt am besten in Ich-Botschaften!

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Eva: "Max, ich habe bemerkt, dass du jedes Mal, wenn wir über die Innenstadt sprechen, vorschlägst, noch mehr E-Scooter aufzustellen."

Max: "Eva, ich habe gesehen, dass du jedes Mal die Augen verdrehst, wenn ich das Thema E-Scooter erwähne!"

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

2. Gefühl

Als Nächstes sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten. Gefühle sollen in der Gewaltfreien Kommunikation wahrgenommen und ausgedrückt werden. Achtung: wir sprechen oft das Wort "fühlen" aus, ohne damit wirklich ein Gefühl auszudrücken: "Ich habe das Gefühl, dass mir kein faires Angebot gemacht wurde." bedeutet eigentlich "Ich denke, dass....".

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Eva: "Das frustriert mich, weil..."

Max: "Ich fühle mich dadurch enttäuscht, weil..."

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

3. Bedürfnis

Der dritte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation besteht aus dem Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse, die hinter unseren Gefühlen stehen. Was andere sagen oder tun, kann ein Auslöser für unsere Gefühle sein, aber nie ihre Ursache. Statt der bisher genannten Sprachmuster ist es hilfreich, das Gefühl mit dem Bedürfnis zu verknüpfen durch ein "Ich fühle..., weil ich..." und dabei die Verantwortung für das eigene Gefühl zu übernehmen.

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Eva: "...weil es mir wichtig ist, dass unsere Lösung die Sicherheit der Fußgänger berücksichtigt."

Max: „... weil es mir wichtig ist, dass wir innovative Mobilitätslösungen berücksichtigen.“

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

4. Bitte

Hier wird geäußert, was wir vom anderen möchten, sodass beide Leben reicher werden. Dabei werden die Bitten in positiver Handlungssprache und bewusst formuliert. Bitten, die nicht von Gefühlen und Bedürfnissen begleitet werden, können als Forderungen aufgefasst werden.

Anwendungsbeispiel: Gewaltfreie Kommunikation

Eva: "Max, könntest Du Dir überlegen, wie die Gehwege von einem höherem E-Scooter-Vorkommen unbeeinflusst bleiben?"

Max: „Und würdest du dir dafür anschauen, wie andere Städte die Scooter sicher integrieren, ohne sie zu verbieten?"

Noch Fragen?

She's learning!
(I'm she!)

Literaturempfehlungen

