

Friedrich Glasl

Selbsthilfe in Konflikten

**Konzepte – Übungen –
Praktische Methoden**

7. Auflage

**Verlag Freies Geistesleben
Haupt Verlag**

Inhalt

1. Hilfe – Konflikte! 9

- 1.1 Konfliktfähigkeit und Konfliktfestigkeit 9
- 1.2 Behinderung durch zwei extreme Konflikthaltungen 11
- 1.3 Selbstbehauptung entwickeln – Drei Übungen 16
- 1.4 Was ist eigentlich mit sozialen Konflikten gemeint? 22
- 1.5 Veränderungen in den seelischen Funktionen:
 - Ursachen und Wirkungen zugleich 25
 - (1) Veränderungen im Wahrnehmen 25
 - (2) Veränderungen im Vorstellen, Erinnern, Denken und Interpretieren 26
 - (3) Veränderungen im Gefühlsleben 28
 - (4) Veränderungen im Willensleben 29
 - (5) Veränderungen im äußeren Verhalten 30
- 1.6 Die Kernfrage ist: «Habe ich einen Konflikt?» –
Oder: «Hat der Konflikt mich?» 31
- 1.7 Konfliktfestigkeit von Organisationen 34

2. Meine Person als Quelle sozialer Konflikte 38

- 2.1 Der dreifältige Wesenskern der menschlichen Persönlichkeit 38
- 2.2 Die Beziehungen zwischen dem Alltags-Ich
und dem Höheren Selbst 43
 - (1) Die Haltung der krampfhaften Kasteiung 44
 - (2) Die Flucht vor dem eigenen Idealbild 45
 - (3) Die Haltung der resignativen Kapitulation 46
 - (4) Die Illusion der Perfektion 46
- 2.3 Problematische Beziehungen zwischen dem Alltags-Ich
und dem Doppelgänger 47
 - (1) Die Haltung des entschlossenen Tierbändigers 47
 - (2) Die Haltung des aggressiven Verdrängens 48
 - (3) Die Haltung der resignativen Kapitulation, Flucht 49
 - (4) Die Haltung der Identifikation mit dem Ungeheuer 49

- 2.4 Die innere Spannung wird nach außen verlagert 50
- 2.5 Einige Grundformen zwischenmenschlicher Konflikte nach Horst-Eberhard Richter 52
 - (1) «Ich bin dein Richter!» 52
 - (2) «Du bist mein besserer Teil!» 53
 - (3) «Du bist mein schwächerer Teil!» 54
 - (4) «Du bist der gefährliche Teil meines Wesens!» 55
 - (5) «Sei doch normal – so wie ich!» 56
- 2.6 Die positiven Haltungen der Selbstkonfrontation und Selbstentwicklung 57
- 2.7 Licht und Schatten bei der Identität von Gemeinschaften und Organisationen 60

3. Wie kann ich in Konflikten an mir selbst arbeiten? 62

- 3.1 Wie kann ich an problematischen Zweierbeziehungen arbeiten? 62
 - (1) Kritische Rückschau am Ende des Tages nach Rudolf Steiner 63
 - (2) Inventarisieren der eigenen Ideale und Werte, der Stärken und positiven moralischen Eigenschaften 64
 - (3) Das Aufspüren von verschütteten Werten und Idealen nach R. Steiner 65
 - (4) Die Suche nach Ähnlichkeiten mit dem Feind 67
 - (5) Überprüfung der Verkettung mit dem Gegner 68
 - (6) Suche nach den «goldenen Augenblicken» im Verhalten des Gegners – oder: «Michael und der Drache» 69
- 3.2 Sie können den Feind in Ihrem Inneren erlösen 71
- 3.3 Wie kann ich an den Spannungen zwischen Licht und Schatten in Gruppen arbeiten? 72
 - (1) Entwickeln einer positiven Vision: die Lichtseite der Gruppe 72
 - (2) Der Steckbrief der Gemeinschaftspersönlichkeit: Licht und Schattenseite einer Gruppe 74
 - (3) Ziele für Veränderungen der Gruppenidentität: Der Weg aus dem Schatten ins Licht 76
 - (4) Richtungsaussagen zur Überwindung der Spannung zwischen Licht und Schatten 77
 - (5) Das Ansprechen von Diskrepanzen zwischen Ideal und Wirklichkeit in der Gruppe 78

4. Was Konflikte vorantreibt 84

4.1 Schwellen der Eskalation 85

4.2 Was treibt die Eskalation voran? Die Eskalationstreiber 87

A.1. Wachsende Streitpunktlawine – mit gleichzeitig

A.2. zunehmender Simplifizierung 88

B.1. Arena-Ausweitung – mit gleichzeitig

B.2. zunehmender Personifizierung 91

C.1. Pessimistische Antizipation – bei gleichzeitig

C.2. selbsterfüllender Vorhersage 93

5. Wie es in Konflikten bergab gehen kann 96

5.1 Die Eskalationsstufe 1: Verhärtung 98

5.2 Die Eskalationsstufe 2: Debatte und Polemik 100

5.3 Die Eskalationsstufe 3: Taten statt Worte 103

5.4 Die Eskalationsstufe 4: Images und Koalitionen 105

5.5 Die Eskalationsstufe 5: Gesichtsangriff und Gesichtsverlust 108

5.6 Die Eskalationsstufe 6: Drohstrategien und Erpressung 112

5.7 Die Eskalationsstufe 7: Begrenzte Vernichtungsschläge 114

5.8 Die Eskalationsstufe 8: Zersplitterung des Feindes 116

5.9 Die Eskalationsstufe 9: Gemeinsam in den Abgrund 118

5.10 Was ist Mobbing? 118

5.11 Welche Kräfte wirken in der Konflikteskalation? 119

6. Was kann ich tun, sobald mir Konflikte auffallen? 123

6.1 Einseitig «Ich-Botschaften» aussprechen 127

6.2 Unerwünschtes (Un-Werte, «non-values») aussprechen 130

6.3 Beginnende Konflikte in einer Gruppe ansprechen 133

6.4 Nach der Selbsthilfe kommt Nachbarschaftshilfe

oder professionelle Beratung 137

7. Was kann ich auf den einzelnen Eskalationsstufen selbst tun? 141

7.1 Zur Eskalationsstufe 1: Verhärtung 141

Konzentration auf die Kernthemen der Auseinandersetzung 142

Die passenden Gesprächsmethoden entlasten

die Auseinandersetzung 144

Entkrampfung erschließt wieder die guten Qualitäten
der Beteiligten 148

7.2 Zur Eskalationsstufe 2: Debatte, Polemik 148

Die polarisierenden Kräfte unwirksam machen 149

Vom Dominanzstreben zur partnerschaftlichen
Auseinandersetzung führen 153

Vom zwanghaften Pingpong zum Ich-geleiteten Handeln finden 154

7.3 Zur Eskalationsstufe 3: Taten statt Worte 154

Das Einfühlungsvermögen stärken 155

Die Rollen-Kristallisierung auflösen 158

Aufhellen der Diskrepanzen zwischen verbalen
und non-verbalen Botschaften 161

7.4 Zur Eskalationsstufe 4: Images und Koalitionen 164

Die verzerrten Wahrnehmungen korrigieren und gleichzeitig
die Mechanismen der Wahrnehmungsverzerrung
unwirksam machen 165

Verhängnisvolle Rollenbindungen lösen 172

8. Professionelle Hilfe kann weiter gehen! 176

8.1 Bilden einer Kontakt- oder Resonanzgruppe 176

8.2 Auftragserteilung an externe Beratung 178

8.3 Zur Eskalationsstufe 5: Gesichtsangriff und Gesichtsverlust 183

8.4 Zur Eskalationsstufe 6: Drohstrategien und Erpressung 185

8.5 Zur Eskalationsstufe 7: Begrenzte Vernichtungsschläge 189

8.6 Zur Eskalationsstufe 8: Zersplitterung 190

8.7 Zur Eskalationsstufe 9: Gemeinsam in den Abgrund 192

8.8 Einige Bemerkungen zum modernen Mediationsbegriff 194

9. Selbsterkenntnis und Selbsthilfe in Konflikten 197

10. Verwendete und empfohlene Literatur 207