

Lektion 1 - Warum Konflikte Stress auslösen

Und dann beginnen wir mit Lektion 1.

In dieser Lektion beginnen wir erst einmal damit, dass wir uns anschauen: Was sind eigentlich Konflikte und warum setzen sie uns so stark unter Stress?

Ich möchte gerne damit beginnen, dass wir festlegen, was überhaupt Konflikte sind, denn auch da gibt es manchmal unterschiedliche Meinungen. Man bezeichnet manchmal einen Konflikt als etwas, das es gar nicht ist, zum Beispiel einfach eine Meinungsverschiedenheit oder eine lebhafte Debatte.

Das ist aber noch kein Konflikt.

Zu einem Konflikt gehören immer unterschiedliche Bedürfnisse, das Gefühl, man kann sich nicht aus dem Weg gehen, und die Emotionen, die dazu gehören.

Das kann man sehr gut an einem Beispiel verdeutlichen.

Stell dir vor, du kommst nach einem anstrengenden Tag nach Hause, möchtest eigentlich nur deine Ruhe und mal nicht sehen und hören für eine halbe Stunde, und dann ist da dein Partner oder deine Partnerin an der Tür und überfällt dich direkt mit Informationen, mit Ereignissen, mit Wünschen und Aufträgen.

Natürlich knallt das in kürzester Zeit. Denn beide haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele in dem Moment. Sie wollen gerne, dass der andere sie unterstützt, dieses Ziel zu erreichen. Einer möchte seine Informationen loswerden, der andere möchte einfach nur seine Ruhe. Und da das nicht klappt, entsteht das Gefühl: Ich komme an dem anderen nicht vorbei. Ich muss aber irgendwie für meine Bedürfnisse sorgen.

Das ist begleitet von Emotionen, die dann herauskommen – meistens in einem Knall.

Man sieht an solchen Beispielen auch, dass Stress ein starker Faktor ist, der Konflikte erleichtert oder schneller aufkommen lässt. Wenn wir Stress aus anderen Situationen mitbringen, sind wir dünnhäutiger und kommen eher in die Situation, dass wir das Gefühl haben, wir müssen für unsere Bedürfnisse kämpfen. Gleichzeitig macht die Situation natürlich auch Stress, weil wir meistens damit nicht das gelöst bekommen, was wir wollen oder zu dem Ziel kommen, das wir in dem Moment erreichen wollten. Meistens haben wir noch ein Problem dazu.

Wie bauen sich Konflikte auf? Das fängt meistens ganz harmlos an, mit einer ganz normalen Situation. Es beginnt ohne größere Spannung, und auf einmal ändert sich etwas im Raum. Irgendetwas wird gesagt oder etwas fällt. Irgendetwas ist in dem Moment falsch. Dann verändert sich alles, wird angespannt. Vielleicht verändert sich der Tonfall, die Lautstärke, die Körpersprache – meistens bei beiden Menschen in einem Wechselspiel.

Wenn so ein Konflikt eskaliert, fallen irgendwann harte Worte, verletzende Worte, und es kommt zu einer Art Explosion, die manchmal reinigend sein kann, aber manchmal auch eher zu Verhärtungen oder chronischen Ausbrüchen führt.

Ganz oft ist es so: Wenn wir uns wieder beruhigt haben und einen klaren Kopf bekommen, fragen wir uns hinterher, warum das eigentlich so passiert ist. Warum bin ich so ausgeflippt? Warum ist der andere so ausgeflippt? Warum hat er sich so verhalten? Warum habe ich nicht drübergestanden? Wenn er sich doch anders verhalten hätte, wäre das ja alles gar nicht passiert. Wir sehen oft beim anderen den Auslöser.

Wir fragen uns aber auch: Warum habe ich nicht das sagen können, was ich mir vorgenommen habe? Warum haben mir die Worte gefehlt? Warum war ich nicht so souverän wie sonst?

Das passiert ganz häufig nach Konflikten, weil sie uns auf einer sehr tiefen Ebene erreichen.

Konflikte sind für uns immer bedrohlich. Warum sind sie bedrohlich? Weil wir als Menschen immer andere Menschen brauchten. Wir brauchten andere Menschen, um sicher zu sein und um uns zu entwickeln. Gleichzeitig drohte von anderen Menschen auch immer Gefahr – sowohl innerhalb der Gruppe als auch außerhalb der Gruppe. Dass sich Stämme im Morgengrauen überfallen haben, kann man in den Geschichtsbüchern lesen. Aber auch innerhalb der Gruppe konnten sich Dinge verändern. Man war eine Zeit lang akzeptiertes Mitglied, und es konnte schnell passieren, dass sich der Wind dreht und man plötzlich Außenseiter war.

Das ist für alle Menschen bis heute zutiefst beängstigend und bedrohlich, weil es uns in Gefahr bringen kann – bis hin zum Tod. Dass andere Menschen verletzen und töten können, wissen wir. Das passiert bis heute, wenn wir auf Gewalt, auf Kriege und all das schauen.

Wir brauchen Zugehörigkeit. Wir müssen sie uns erhalten. Wenn sich etwas auf der Beziehungsebene verändert, ist das fast wie Lebensgefahr.

In zwischenmenschlichen Beziehungen ist es ein ständiges Thema, wie wir die Bedürfnisse austarieren: Einerseits Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu brauchen und andererseits eigenständig sein zu wollen, unsere Individualität nicht zu verraten. Das müssen wir immer wieder ausbalancieren.

Wenn wir zu eigenständig sind, kann das Gefühl entstehen, wir verlieren die Zugehörigkeit. Das löst Stress aus und macht Konflikte so brisant und manchmal fast gefährlich.

Schauen wir uns nun den biologischen Mechanismus in unserem Nervensystem an. Bedrohungen aktivieren uralte Überlebensmuster, die tief in unserem Gehirn verankert sind. Sie liegen unterhalb des Neokortex, unseres bewussten Nachdenkens. Darauf haben wir keinen direkten Zugriff. Es rastet ein und läuft automatisch ab.

Das sind Fight, Flight, Freeze – also Kämpfen, Fliehen und Erstarren oder Kollabieren. Dieses System ist in allen Säugetieren angelegt und läuft automatisch ab. Wir können es nicht steuern. Wir können es uns bewusst machen und dann regulierend eingreifen, aber den ersten Impuls können wir nicht unterbinden.

Das Prinzip ist immer, das Überleben zu garantieren. Wenn es eine Bedrohung gibt, können wir sie bekämpfen – unter Krafteinsatz, mit Kenntnissen und Techniken. Wenn das nicht gelingt, können wir fliehen, ebenfalls unter Einsatz unserer körperlichen Kräfte. Wenn auch das nicht möglich ist, gibt es die Möglichkeit des Todstellens, des Einfrierens, des Kollabierens. Das ist etwas sehr Archaisches. Ein Tier, das sich totstellt, ist nicht nur äußerlich ruhig – alle Muskeln sind erschlafft, alles wirkt leblos. Das kann mögliche Feinde davon abhalten, weiterzumachen, und so das Überleben sichern.

Daneben gibt es einen vierten Reflex, der in der Traumaforschung beschrieben wird: den sogenannten Bambi-Reflex. Das ist eine Form des aktiven Tuns, aber in Richtung Unterwerfung unter die Bedrohung – in der Hoffnung, sie zu besänftigen. Wenn eine Bedrohung lange andauert und nicht aufhört, kann dieser Unterwerfungsreflex einsetzen. Die anderen Reflexe zielen darauf ab, dass die Gefahr schnell vorbeigeht. Wenn das nicht möglich ist, ist Unterwerfung eine Strategie, die zumindest Aussicht auf Überleben bietet.

Es ist eine Art Sich-Ergeben – vom Parasympathikus gesteuert, ähnlich wie das Kollabieren. Wir ziehen Spannung aus dem Körper, haben aber keine Energie mehr, um zu kämpfen oder zu fliehen. Es ist eine Art Aufgeben und Weiterleben. Das Überleben wird gesichert, indem man versucht, den Feind für sich einzunehmen.

Das waren die äußeren Reaktionen. Schauen wir noch auf das, was im Inneren passiert.

Um kämpfen oder fliehen zu können, brauchen wir viel Energie und schnelle Reaktionen. In Sekundenbruchteilen setzt eine Hormonkaskade ein: Der Herzschlag steigt, die Atmung beschleunigt sich, Stresshormone werden ausgeschüttet, Muskelspannung nimmt zu.

Gleichzeitig wird der Neokortex heruntergefahren. Unsere Fähigkeit zum Nachdenken, Analysieren und Reflektieren wird reduziert. Es geht ums Überleben, nicht ums Denken.

Wie sieht das nun in der Kommunikation aus?

Wir haben heute normalerweise kein Raubtier oder Säbelzahn tiger vor uns, aber in Konflikten erleben wir ähnliche Stressreaktionen. Kämpfen zeigt sich etwa darin, dass man den anderen niederbrüllt, ihm ins Wort fällt, lauter wird, sich körperlich aufbaut, Dominanz zeigt oder Türen wirft.

Flucht zeigt sich darin, dass man sich entzieht, sich abwendet, den Blick vermeidet, anfängt, etwas anderes zu tun oder den Raum verlässt.

Kollabieren zeigt sich, wenn man sprachlos wird, wie paralysiert darsitzt, nicht mehr weiß, was man tun soll, innerlich erstarrt oder verwirrt ist.

Der Bambi-Reflex zeigt sich als besonders nett sein, pflegeleicht sein, lächeln, schnelleres Einlenken, sich klein machen, harmlos wirken. Nach außen wirkt alles freundlich, aber innerlich ist der Stress hoch. Es ist keine entspannte, bewusste Einlenkung, sondern eine Strategie, um eine gefühlte Gefahr zu reduzieren und wieder Sicherheit zu gewinnen.

Durch unsere lange soziale Geschichte haben wir ein sehr feines Wahrnehmungssystem entwickelt – ein Radar. Unser Körper registriert oft früher als unser Kopf, dass sich etwas verändert. Noch bevor wir es bewusst denken, reagieren wir innerlich, rüsten hoch oder schützen uns.

All unsere kommunikativen Fähigkeiten helfen uns, solche Situationen wahrzunehmen und auszutarieren.

Wichtig ist auch: Diese biologischen Überlebensreflexe sind ansteckend. Wenn einer im Alarm ist, überträgt sich das unwillkürlich auf den anderen – über unsere Spiegelneuronen. Sobald wir wahrnehmen, dass jemand sich strafft oder der Ton sich verändert, werden wir selbst wachsam. Der andere registriert das wiederum. So kann sich eine Situation gegenseitig hochschaukeln – selbst wenn beide eigentlich konstruktiv bleiben wollen.

Zusammengefasst: In Lektion 1 haben wir uns damit beschäftigt, was ein Konflikt ist. Konflikte stellen für uns subjektive Bedrohungen dar. Was für den einen bedrohlich ist, muss es für den anderen nicht sein. Wenn wir etwas als bedrohlich erleben, aktiviert sich unser inneres Alarmsystem. Überlebensprogramme und Emotionen werden aktiviert, wir erleben Stress.

Da Konflikte in sozialen Situationen stattfinden, in denen wir auf Beziehung und Zugehörigkeit angewiesen sind und gleichzeitig unsere Individualität leben wollen, müssen wir dieses Spannungsfeld immer wieder neu ausbalancieren. Und wir müssen lernen, Konflikte, wenn sie entstehen, auch wieder zu bearbeiten und zu lösen.

In Lektion 2 geht es weiter mit den drei Konfliktstrategien, von denen du eine schon kennst und die mit dem zusammenhängen, was du hier in Lektion 1 erfahren hast.