

Harte Schale – weicher Kern?

Warum die einen im Konflikt in die Luft gehen und andere cool bleiben

Pia Gaspard

Ist Ihnen das auch schon passiert? Da meinen Sie, ein konstruktives Streitgespräch mit jemanden zu führen und plötzlich geht der- oder diejenige in die Luft und Sie fragen sich, was denn jetzt passiert sei. Auch nicht besser: Sie sind im Konfliktgespräch mit einer anderen Person, möchten sich gerne mit dieser und an dieser reiben, doch Ihr Gegenüber bleibt freundlich, höflich und sachlich. Und genau das regt Sie immer mehr auf... Was kann da passiert sein?

Hier hilft das Kern-Schalen-Modell weiter, das seine Ursprünge bei Wilhelm Reich hat und von Christoph Thomann aufgegriffen und publiziert wurde. Es ist zwar nicht das einzige und einzig wahre Modell, das die Psychodynamik des Menschen zu erklären versucht, es ist aber ein bestechend einfaches und nachvollziehbares Modell das vielen hilft, die eigenen Emotionen und die der anderen besser zu verstehen und damit umzugehen.

Das Kern-Schalen-Modell geht davon aus, dass sich im Laufe der Entwicklung von Menschen emotionale Schichten um den Wesenskern seiner Psyche legen, die je nach seinem psychischen Entwicklungsstand und Reifegrad seine emotionalen Reaktionen und sein Verhalten beeinflussen.

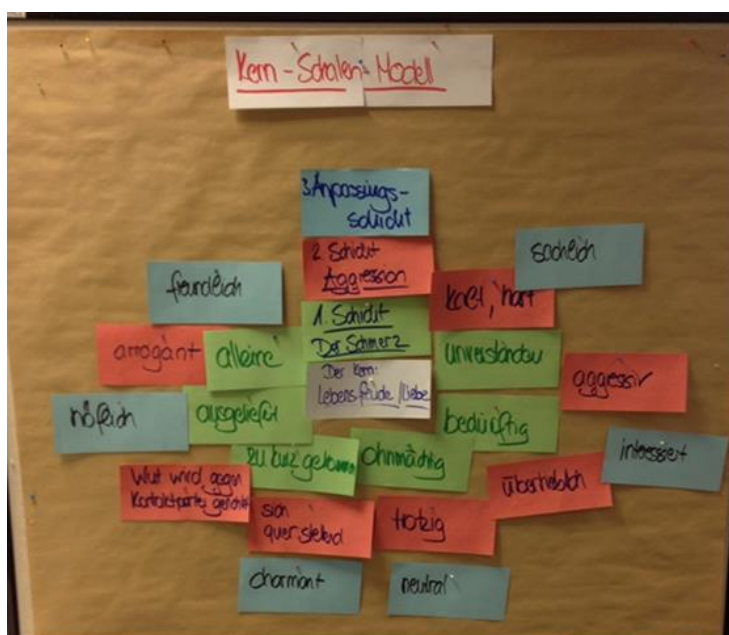
Wir Menschen kommen als lebendige, lebensbejahende und völlig schutzlose Wesen auf die Welt. Als Neugeborene sind wir darauf angewiesen, versorgt zu werden und unsere existenziellen Bedürfnisse wie Wasser, Nahrung, Wärme, Liebe etc. gestillt zu bekommen. Doch Vater oder Mutter, die in der Regel dafür zuständig sind, haben immer auch noch andere Aufgaben, als sich nur um das Neugeborene zu kümmern. Andere Geschwisterchen, die Hausarbeit, berufliche Tätigkeiten wollen auch erledigt werden. Unweigerlich führt dies dazu, dass ein Baby seine ersten schmerzhaften Erfahrungen im Leben machen muss. Es schreit um Hilfe und keiner kommt - oder zumindest nicht sofort. Es hat Zahnschmerzen und die Eltern können diese nicht lindern.

Es kommt zur ersten Schicht: Der Schmerzschicht. Körperliche Schmerzen und Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung, Hunger nach Zuwendung, des nicht verstanden Werdens sind die Folge. Um den ursprünglichen lebendigen, lebensfrohen Kern legt sich die erste Schmerzschicht. Leider bleiben wir davon alle nicht verschont. Jeder von uns hat dies erlebt und keiner von uns hat daran Spaß gehabt. Kein Mensch möchte diese Gefühle spüren und so sucht das Kleinkind mit den Jahren nach einem Ausweg, um diese schmerzhaften Gefühle abzuwehren - und findet ihn: Es wird sauer, wütend, aggressiv, zornig, trotzig und und und. Alle Eltern können davon ein Lied singen.

Es kommt also zur zweiten Schicht: Der Aggressionsschicht. Um die Schmerzschicht hat sich nun eine Art Schutzschicht gelegt, die Aggressionsschicht. Die Aggression verhindert, die schmerzhaften Gefühle der

Hilflosigkeit, der Ohnmächtigkeit etc. zu spüren. Es ist also eine Schicht der abwehrenden Gefühle.

Die dritte Schicht: Die Anpassung: Doch was lernt ein Kind von seinen Eltern? Aggressiv sein, trotzig sein, wütend sein - das geht gar nicht. So benimmt man sich nicht in dieser Gesellschaft. So kann eine Gesellschaft nicht funktionieren. Und Liebe, nach der sich ein Kind am meisten sehnt, gibt's dafür auf keinen Fall. Was bleibt dem Kind also übrig als die eigenen Gefühle zu verleugnen und sich anzupassen, wenn es Liebe erhalten will. Freundlich sein, höflich sein, sachlich bleiben, neutral bleiben ist jetzt gefragt - auch wenn es im Innersten des Kindes ganz anders aussieht.



Keiner von uns kommt umhin, all diese emotionalen Schichten aufzubauen. Je nach Lebensumständen mal stärker und mal nicht ganz so stark. Jeder von uns trägt also die Neigung in sich, Schmerz nicht spüren zu wollen und diesen mit Trotz, Aggression oder Höflichkeit zu überlagern. Dies geschieht keinesfalls bewusst, sondern vielmehr unbewusst. Wir reagieren eventuell aggressiv, wissen aber gar nicht warum. Gleichzeitig tragen wir aber auch immer diesen ursprünglichen lebendigen, lebensfrohen Kern in uns, der ins Leben drängt und sich als lebendiger und liebender Mensch zeigen will.

Doch was heißt dies nun für den Konfliktfall? Wenn ein Mensch sich in der ersten Schmerzschicht getroffen fühlt, gibt es drei Möglichkeiten zu reagieren:

- 1) Er erkennt seinen Schmerz und kann ihn mitteilen. Dies hört sich in etwa so an: "Dies trifft mich sehr", "Es tut mir leid, ich bin an dieser Stelle hilflos und weiß auch nicht weiter". "Es macht mich hilflos, traurig, wütend, wenn.....". So zu

reagieren setzt jedoch voraus, dass sich der-/diejenige im Laufe einer persönlichen Reife bereits mit seinen schmerzhaften Gefühlen auseinandergesetzt und diese angenommen hat. Diese Reaktion führt in der Regel zu einem besseren Verständnis und im weiteren Verlauf zur Lösung des Konflikts, insbesondere, wenn beide Parteien sich auf diese Ebene begeben können.

2) Er will die schmerzhaften Gefühle nicht spüren und reagiert aus der Aggressionsschicht. Er oder sie reagiert also aggressiv, wütend, zornig. Die andere Person wird angegriffen, beleidigt etc.

3) Er will die schmerzhaften Gefühle nicht spüren und reagiert aus der Anpassungsschicht. Er oder sie reagiert also höflich, freundlich, sachlich und neutral. Vom Konfliktpartner oder oft besser Konfliktgegner wird dies häufig als arrogant empfunden. Derjenige/diejenige hat den Eindruck, dass sich der/die andere nicht wirklich auf das Thema eingelassen hat.

Wie schon oben beschrieben kann 1) zu einer Lösung führen, wenn eine Aussage aus der Schmerzschicht heraus bei der zweiten Person Verständnis, Einsicht oder ähnliches auslöst bzw. sich beide auf der Ebene der Schmerzschicht begegnen können. Eine Reaktion wie unter 2) und 3) beschrieben führt (noch) nicht zu einer Lösung im Konflikt. "Dran bleiben" heißt hier die Devise. Lassen Sie sich weder abschrecken von emotionalen Ausbrüchen der anderen, noch von einer sachlichen Kühllheit. Wenn Sie in Betracht ziehen, dass Ihr Gegenüber evtl. gerade stark getroffen wurde und damit nur seine schmerzhaften Gefühle abwehrt, hilft Ihnen das meistens ruhiger zu bleiben, nicht verbal zurückzuschlagen und dafür im Dialog zu bleiben.

Eines ist nun noch wichtig: Nicht jeder/jede, der/die höflich und freundlich reagiert, reagiert aus der Aggressionsschicht. Doch wenn Sie mitten in einem Konflikt stecken und den Eindruck haben, dass Sie gar nicht an die andere Person herankommen, dass "irgendetwas nicht stimmt", dass Sie die andere Person als arrogant und kühl empfinden, dann könnte das oben Beschriebene dahinter stecken.

Teams hilft das Modell in der Regel, mehr Verständnis aufzubringen für "schwer verdaubare" Reaktionen des Gegenübers und es zeigt einen Weg auf, wie man/frau aus dem Konflikt wieder heraus kommt - nämlich indem man darüber spricht, was einen so sauer, ärgerlich, arrogant etc. hat reagieren lassen

Literatur:

Thomann, C. (2010): "Klärungshilfe 2, Konflikte im Beruf: Methoden und Modelle klärender Gespräche"; Rowohlt Taschenbuch Verlag