

**BIS
HIER-
HER**



*und
nicht
weiter!*

Wenn Konflikte eskalieren, kochen Emotionen über – ähnlich einem brodelnden Vulkan, der Funken sprüht. Was man tun kann, damit aus kleinen Flammen kein Flächenbrand wird ...

Von Mag.^a Sylvia Neubauer

Manchmal bräuchte man ein richtig dickes Fell. Wobei: Mitunter wäre es schon gut, überhaupt ein Fell zu haben. Einen flauschigen Puffer zwischen sich selbst und der sozialen Umgebung – einen emotionalen Abstand zu all den Nörgler*innen und Ignorant*innen dieser Erde. Tatsächlich ist es aber vielfach so, dass Konflikte Menschen gewaltig zusetzen. Dabei verfügt jede und jeder über eine eigene innere „Sprengstoffliste“: „Es gibt verschiedenste schmerzliche oder angstausslösende Situationen, die Menschen aggressiv reagieren lassen können“, weiß Evelyn Summhammer, Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin in Wien.

Sie nennt Frustration, Blamage, Ausgrenzung und fehlende Anerkennung als Beispiele: „In solchen Momenten sind wir unserer sachlichen Vernunft beraubt und wir reagieren derart intensiv, wie wir es unter Umständen, in denen wir gelassen sind, niemals tun würden.“ Dann heißt es: „Runter von der Palme!“

MEINE WAHRNEHMUNG - DEINE WAHRNEHMUNG

Einer, der von einem Berg aus herabblickt, sieht die Dinge anders als jemand, der sie vom Tal aus betrachtet: Die Umgebung ist dabei immer dieselbe, die Wahrnehmung ist jedoch jeweils eine andere. Vielfältige Perspektiven machen das Leben bunt, sie können aber auch

Spannung erzeugen. Wenn das innere Bild von uns und der Welt nicht mit der wahrgenommenen Welt übereinstimmt, besteht ein Widerspruch. Manchmal reicht schon eine Nichtigkeit, ein falsches Wort, ein abschätziger Blick, eine beleidigende Geste des anderen – und schon werden die Zornesfalten in unserer Gesichtsmuskulatur aktiviert. Das passiert immer dann, wenn Konflikte die Gefühlsebene berühren, wenn man sich durch sie persönlich angegriffen fühlt. Emotionale Abgrenzung kann jedoch nur dann gelingen, wenn wir uns unserer eigenen Anteile am Geschehen bewusstwerden und von jenen des Gegenübers trennen.

WAS KOCHT DA IN UNS HOCH?

„Wir alle werden immer wieder von Personen oder Situationen emotional getriggert und das können wir nicht vorhersehen“, sagt Summhammer. Genau genommen kommt es nämlich weniger darauf an, was der Kontrahent so von sich gibt – vielmehr ist entscheidend, was es in uns auslöst. Unser unbewusstes Gehirn nimmt nonstop Signale aus der Umwelt wahr, welche an erfreuliche, aber auch an unangenehme Situationen erinnern.

Bei Bedrohung schrillen die Alarmglocken – wir gehen in Verteidigungshaltung. Summhammer: „Wir reagieren in diesen Momenten nicht auf die Situation, sondern auf vergangene Erlebnisse, die in unserem Unbewusstsein abgespeichert ▶



Evelyn Summhammer

„In Konfliktsituationen ist es wichtig, sich Zeit zu geben und erst dann zu handeln.“

Foto: © iStock/Deagreetz



Wenn Konflikte die Gefühlsebene berühren, und man sich persönlich angegriffen fühlt, gehen die Wogen hoch.



sind. Diese negativen Ereignisse können wir im Streit aber nicht als Erinnerung erkennen und so kommen sie mit in unsere Bewertung der aktuellen Situation.“ Manch einer verliert dann seine Selbstbeherrschung und prescht nach vorn – laut, wild, ohne Rücksicht auf andere. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein: Denn nicht alle Menschen geraten in ärgerlichen Situationen in Rage und richten ihre Wut gegen andere. Manche neigen dazu, den Zorn auf sich selbst zu projizieren. Für den eigenen Seelenfrieden ist nichts von beidem förderlich.

WOHIN MIT MEINER WUT?

Wut einfach zu negieren, gleicht einem Schuss nach hinten. Ein mit Luft gefüllter Ball, der unter Wasser gedrückt wird, schnellst sofort wieder zurück an der Oberfläche, sobald man ihn loslässt. Analog verhält es sich mit dem Zorn: Angestauter Ärger lässt den Frust immer weiter anwachsen – solange, bis er sich schließlich explosionsartig entlädt. „Es ist niemals günstig, die Wut zu schlucken“, betont die Psychotherapeutin. Vielmehr ginge es darum, diese zielorientiert zu verarbeiten und auszudrücken. Bei Wortgefechten schaltet unser Gehirn auf Notstrombetrieb um, Informationen werden dann in einfache Raster unterteilt: Täter –



Buchtipps

Tschiedl

Körpersprachlich

Wirkung ohne Worte

ISBN 978-3-99052-138-0
176 Seiten, € 19,90

Verlagshaus der Ärzte

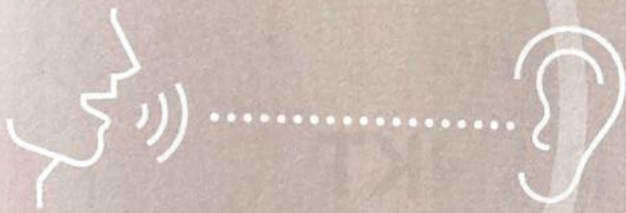
Opfer; gut – böse. Auf diese Weise entstehen unterschiedliche Konfliktrealitäten, welche die Fronten erhärten.

Anstatt gleich in die Luft zu gehen, kann es hilfreich sein, zunächst einmal einen Schritt zurückzutreten: „Wir müssen in Konfliktsituationen nicht immer gleich reagieren, es ist sinnvoll zuerst einmal nachzudenken, sich Zeit zu geben und erst dann zu handeln“, rät die Expertin dazu, möglichst ruhig zu bleiben und auf Brandbeschleuniger in Form von unbedachter Sprache zu verzichten. „Wenn wir unser Gegenüber aus der Wut heraus angreifen, können wir die Beziehung in eine große Schiefelage bringen.“

Tiefes Atmen kann dabei helfen, unmittelbaren Stress zu reduzieren: Dazu vier Sekunden lang tief einatmen und sieben Sekunden lang ausatmen. Atem und Gehirn sind über das Zwerchfell miteinander verbunden – dem einzigen Organ im Körper, das willkürlich gesteuert werden kann. Die Atmung bildet so die Brücke zwischen der bewussten und der unbewussten Körperkontrolle.

Es gilt also, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich neu zu sortieren:

- Worum geht es eigentlich konkret?
- Was interpretiere ich?
- Was genau sind die Fakten?



Konflikte entschärfen

So gelingt's!

Auseinandersetzungen, Uneinigkeiten und Streit gehören ebenso zum Leben wie die gesamte Palette an menschlichen Emotionen: Wut ist ein natürliches Gefühl – genauso wie Freude, Angst und Traurigkeit auch. Toxisch wird es erst dann, wenn man in der Negativität hängenbleibt. Was bedarf es dazu, um dem entgegenzuwirken?

Frühsystem aktivieren

Konflikte fallen nicht vom Himmel, sondern sie bahnen sich allmählich an. Idealerweise können sie schon im Vorfeld aus dem Weg geräumt werden – noch bevor es zum Schlagabtausch kommt und eine Eskalationsspirale in Gang gesetzt wird. Jeder Mensch verfügt über eine Art körpereigenes Frühwarnsystem, das uns signalisiert: Es liegt etwas in der Luft. Man ist angespannter, der Unterton in der Stimme wird gereizter oder es kommt zu somatischen Symp-

tomen wie Magengrummeln und Kopfweh. Anzeichen wie diese sollten zum Anlass genommen werden, um Missstände als solche zu benennen. Durch eine offene Kommunikation lassen sich viele Konflikte schon im Keim ersticken.

2 Abstand gewinnen

Wenn in der Hitze des Gefechts der Kragen zu platzen droht, ist es sinnvoll, den „Streit-Schauplatz“ zu verlassen. Ganz im wörtlichen Sinne, indem man beispielsweise die Toilette aufsucht oder kurz an die frische Luft geht. Ist das nicht möglich, so trägt auch Kopfkino dazu bei, mental Abstand zu gewinnen. Man kann sich die Situation als Szene auf einer Theaterbühne vorstellen. Von der aus sieht man den „Streithanseln“ dann aus sicherer Entfernung vom Publikum aus zu.

Lesen Sie weiter auf Seite 71 ▶

Impressum

MEDIENINHABER (VERLEGER) UND HERAUSGEBER Verlagshaus der Ärzte, Gesellschaft für Medienproduktion und Kommunikationsberatung GmbH, ein Unternehmen der Österreichischen Ärztekammer, 1010 Wien, Nibelungengasse 13, Telefon 01/512 44 86, Fax DW 24, office@aerzteverlagshaus.at, www.medizinpopulaer.at

ABOSERVICE Telefon 01/512 44 86-0, abo@medizinpopulaer.at

HERAUSGEBER UND GESCHÄFTSFÜHRUNG Dr. Peter Neidhart

CHEFREDAKTION Mag.^a Silvia Feffer-Holik

REDAKTION Mag.^a Sabine Stehrer, Mag.^a Andrea Riedel; Mag.^a Natascha Gazzari, Mag.^a Sylvia Neubauer, Mag. Hagen Schaub

ART DIRECTION Irene Danter

SENIOR GRAFIK DESIGN Stefanie Tomasi

GRAFIK DESIGN Nicole Neiger

ABO-SERVICE Iris Höllner

ABOMANAGEMENT Mag.^a Elisabeth Esztegar

VERKAUFSLEITUNG Mag.^a Marion Nussbaumer

KEY ACCOUNT

Mag.^a (FH) Rebekka Jocham

VERTRIEBSASSISTENZ Yvonne Zinkl

HERSTELLUNG Walstead Leykam Druck

GmbH & Co KG, Gutenbergstraße 12, 3100

St. Pölten, Einzelpreis € 3,90, Abopreis Inland

€ 26,00 (1 Jahr) und € 43,00 (2 Jahre), Abopreis

Ausland € 48,00 (1 Jahr).

Datenschutzhinweis: Verantwortlich für die Verarbeitung ist die Verlagshaus der Ärzte GmbH, den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutzbeauftragter@h-i-p.at

Weitere Informationen:

www.medizinpopulaer.at/kontakt/

datenschutzerklaerung

OFFENLEGUNG GEM. § 25 MEDIENGESETZ

unter www.medizinpopulaer.at/kontakt/agb-und-offenlegung.html

UNTERNEHMENSgegenstand und

BLATTLINIE Verlag von Medien zur Information über Gesundheitsthemen, 2,5% Nettoreichweite (194.000 LeserInnen) lt. MA 21/22, 64.045 Druckauflage lt. ÖAK rollierender Jahresschnitt 2022, www.medizinpopulaer.at

MEDIZIN populär ist eine beim Österreichischen Patentamt für das Verlagshaus der Ärzte registrierte Wortmarke. Entgeltliche (gesponserte) Einschaltungen sind: Advertorials, Sonderberichte, Firmen-Interviews, Verlagskooperationen und der vierteljährlich erscheinende Beihefter „MEDIZIN populär Steiermark“. Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne der besseren Lesbarkeit teilweise auf die geschlechterspezifische Formulierung verzichtet wird. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at



Ein Produkt aus dem Verlagshaus der Ärzte
aerzteverlagshaus.at

Interview

WAS KRÄNKT MACHT KRANK ...

Konflikte beeinträchtigen nicht nur das psychische Wohlbefinden, sie können sich auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. Warum das so ist, erklärt **OA Dr. Walter Neubauer**, Leiter des Departments für Psychosomatik am Klinikum Wels-Grieskirchen.



Konflikte können negative Gefühle auslösen. Inwiefern tragen diese das Potenzial in sich, körperlich krank zu machen?

Gefühle sind Nachrichten, welche die Seele an unser Bewusstsein schickt, um uns ihre Bedürfnislage mitzuteilen. Werden innere Bedürfnisse nicht erfüllt, wird das unserem Bewusstsein durch eine entsprechend negative Emotionalität rückgemeldet.

Konflikte lösen deswegen negative Gefühle aus, weil wesentliche menschliche Grundbedürfnisse wie z.B. Beziehung, Wertschätzung, durch konflikthafte Atmosphären verletzt werden.

Negative Gefühle werden dem Körper über das vegetative Nervensystem bzw. über Botenstoffe (Hormone) mitgeteilt. Daher kommt es dabei auch zu einer Aktivierung der körperlichen Stressreaktion.

Über welche klassischen körperlichen Ventile verfügt die Psyche, um Druck abzulassen? Prinzipiell kann der ganze Organismus in diese Stressreaktion miteinbezogen werden, bevorzugte Regionen sind aber all jene Systeme, die den



» Konflikte lösen negative Gefühle aus, weil wesentliche menschliche Grundbedürfnisse wie z.B. Wertschätzung verletzt werden. «

OA Dr. Walter Neubauer

Körper aktivieren, um flüchten oder kämpfen zu könne. Dazu gehören das Herz-Kreislauf-System, die Rückenmuskulatur und die Muskulatur um die Wirbelsäule, aber auch der Verdauungstrakt.

Wie gelingt es, eine seelisch-körperliche Störung wieder auszubalancieren? Beschwerden geben uns einen Hinweis darauf, was uns fehlt oder zu viel ist – man sollte diese in jedem Fall ernst nehmen. Treten wiederholt körperliche Symptome auf, für die trotz gründlicher und mehrfacher Abklärung keine körperlichen Ursachen gefunden werden können, ist es ratsam, sich zu fragen: Wie sieht meine psychische Belastung aus, gibt es eine Überforderung, nicht bewältigte Sorgen oder Konflikte?

Den ersten Schritt in Richtung Entspannung können wir über den Körper selbst gehen, wo durch methodische Muskel- und Atementspannung eine entsprechend positive Rückwirkung auf die Psyche bewirkt werden kann.

Als zweites kann durch die Einnahme einer inneren Haltung, der Achtsamkeit,



► Fortsetzung von Seite 69

3 Bedürfnisse erkennen

Die meisten Menschen haben eine klare Vorstellung davon, was sie nicht wollen: „Ich möchte nicht unfair behandelt werden.“ Letztendlich spielt das aber nur eine untergeordnete Rolle. In einem Konflikt muss man wissen, was man stattdessen will, man muss wissen, wo man hinmöchte – nicht nur, um etwas tatsächlich anstreben zu können, sondern auch, um es für den anderen nachvollziehbar zu machen: „Ich möchte unter den gleichen Voraussetzungen arbeiten können, wie meine Kollegen auch.“

4 Chancen wahrnehmen

Trotz aller Widrigkeiten, die Konflikte mit sich bringen, ist Wut nicht immer negativ. „Manchmal sind der Schmerz, der Stress, die Wut so groß, dass wir innerlich explodieren. Aber genau diese Explosionen, genau dieser Ärger, den wir in so einer Situation spüren, ist gleichzeitig unsere Kraft, die uns antreibt, Entscheidungen zu treffen, Verhaltensweisen zu ändern, Lebenssituationen zu bewältigen, die wir ohne diesen negativen Groll und Zorn in uns niemals geschafft hätten“, weist Summhammer darauf hin, wie wertvoll Gefühle der Entrüstung sein können: Sie zeigen uns Grenzen auf, befreien von innerer Spannung und helfen dabei, Lösungen für ein Problem zu suchen, das vorher nicht in Betracht gezogen wurde. Um es pathetisch abzuschließen: Auf einem Misthaufen gedeihen die schönsten Blumen – man muss ihnen nur die Chance geben, zu wachsen. □

Präsenz gefunden werden. Wichtig ist es, „ganz-dazusein“ – sprich wahrzunehmen und anzunehmen, was ist, ohne davon zu laufen. Als Resultat des gesunden Abstandes bei gleichzeitiger Präsenz entsteht dann innere Ruhe („wie ein Fels in der Brandung“). Unser „Seelennavi“ – also unsere innere Intuition – würde uns gerne zwischen den allgemeinen erlernten Erziehungsregeln hindurchlotsen bis zu unseren eigentlichen Bedürfnissen, wenn wir ihm entsprechende Beachtung schenken würden. Eine Frage, die man sich bei Entscheidungen als jemand stellen könnte, der gelernt hat, nur auf andere zu schauen, könnte lauten: „Wenn ich auf nichts und niemand Rücksicht nehmen müsste, wie würde ich mich in dieser Sache entscheiden?“ Als Drittes ist es notwendig, die eigenen Verletzungen – gegebenenfalls auch mit professioneller Unterstützung – zu versorgen, um dann im vierten Schritt wieder auf den anderen zugehen zu können. □



Illustrationen: © iStock/useng, iStock/Alina Nikitaeva, iStock/I am the author of the works presented by me