

# Konflikte leichter meistern

Dr. Jörg Matzen gibt Tipps für weniger Streit im neuen Jahr – Auseinandersetzungen als Chance sehen

Von Kristin Seelbach

**KREIS CUXHAVEN.** Ein konfliktreiches Jahr 2017 liegt hinter uns, auch das neue Jahr dürfte einige Auseinandersetzungen bringen. Sei es in der Weltpolitik oder auf zwischenmenschlicher Ebene. Dr. Jörg Matzen, Konflikttrainer und Leiter des Evangelischen Bildungszentrums in Bad Bederkesa, erklärt, warum Kontroversen nicht immer schlecht sein müssen und wie man Konflikten am besten begegnet.

„Im Chinesischen besteht das Wort Konflikt aus zwei Schriftzeichen: Risiko und Chance“, erklärt Matzen. Das sei sehr passend, um den Begriff zu erklären. Denn genau in diesem Spannungsfeld bewege sich ein Konflikt. „Er birgt das Risiko des Auseinanderbrechens, kann aber auch eine positive Chance auf Veränderung sein“, macht der Beerster, der in Lübeck aufgewachsen ist, deutlich. Rein negativ dürfe das Wort, auch wenn es in unserer Kultur keinen guten Ruf hat, nicht gesehen werden. „Ohne Konflikte gebe es keinen Fortschritt, keine Zivilisation“, ist sich Matzen sicher.

Doch der Leiter des Evangelischen Bildungszentrums, der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie studiert hat, weiß auch um die Sorgen, die Konflikte hervorrufen. „Konflikte lösen bei vielen innere Spannungen oder Ängste aus, gehen ‚an die Nieren‘ oder bereiten schlaflose Nächte.“ Zum Beispiel in der Paar-

beziehung. „Konflikte treten immer irgendwann auf. Wichtig ist, wie wir mit ihnen umgehen“, macht Matzen deutlich. Das könne schon der Klassiker Zahnpasta-tube – offen oder geschlossen – sein. Partner müssten lernen, die eigenen Wünsche und Interessen zu erkennen, aber auch die des anderen anzuerkennen. „Das heißt nicht, dass man immer einer Meinung sein muss.“ Menschen seien nun einmal unterschiedlich und Missverständnisse eher die Regel und nicht die Ausnahme. Das müsse kein Hindernis für eine glückliche Beziehung sein. Im Gegenteil: Streiten verbindet und ermögliche, sich selbst und andere besser kennenzulernen, Bedürfnisse und Gefühle in Worte zu fassen. „Das ist besser, als stumme Erwartungen an andere zu richten.“

## Sehen oder sprechen

Außerdem sei es wichtig zu wissen, ob Menschen eher auditiv oder visuell veranlagt seien. „Ich

hatte einmal den Fall einer Frau, die beklagte, dass ihr Mann nie ‚Ich liebe dich‘ sagt. Der Mann wiederum war eher visuell geprägt und zeigte seine Liebe zum Beispiel durch einen Blumenstrauß für seine Frau“, so Matzen. Würden diese Unterschiede ausgesprochen, wachse das Verständnis für die jeweils andere Seite. Nach Matzens Erfahrung seien Menschen heute eher bereit, über Probleme und Konflikte zu sprechen, sich Hilfe zu holen. „Früher gab es wahrscheinlich genauso viele Konflikte, sie wurden aber tabuisiert“, erklärt er.

## Verschiedene Konflikttypen

Komme es zu Konflikten, seien grundsätzlich zwei unterschiedliche Streittypen zu unterscheiden: Maurer und Powerer. Während Letztere, entsprechend dem englischen Wort Power (Kraft), ihre Emotionen wie zum Beispiel Ärger sofort rauslassen, dies als Beziehungsangebot verstehen und eine Reaktion darauf erwarten, zieht sich der Maurer eher zurück. Aus Angst davor, dass die Beziehung auseinanderbrechen könnte.

„Maurer sind in der akuten Konfliktsituation oftmals hilflos, entziehen sich der Auseinandersetzung und geraten ins Grübeln, was den Powerer wiederum in den Wahnsinn treiben kann, weil der den Konflikt auf der Stelle klären will“, weiß Matzen. Wisse der andere, welcher Konflikttyp sein Partner ist, können Probleme leichter gelöst werden. Eine Regel könne sein, dass der, der schmolzt, zurückkommt und das Gespräch sucht.

Generell sei miteinander zu sprechen immer der richtige Weg, ob in einer Beziehung, der Familie, bei der Arbeit oder im Alltag. Sorge bereiten Matzen gesellschaftliche Konflikte, die aus Angst vor dem Unbekannten oder dem Verlust des eigenen Status entstehen. „Hier brauchen wir den öffentlichen Dialog in unserem Gemeinwesen und kluge Politik, um zu Lösungen zu kommen, die gleichermaßen gut für alle sind. Wenn es uns nicht gelingt, für die Angleichung der Lebensverhältnisse in Deutschland, für Generationengerechtigkeit und eine nachhaltige Entwicklung zu sorgen, kommen womöglich Konflik-

te auf uns zu, die wir uns heute noch nicht ausmalen können.“

Für den Alltag empfiehlt Matzen, Ärgernisse freundlich anzusprechen. „Wenn zum Beispiel im Ruheabteil des Zuges jemand laut mit dem Handy telefoniert, spreche ich denjenigen darauf an. Und

» Früher gab es wahrscheinlich genauso viele Konflikte, sie wurden aber tabuisiert. «

Dr. Jörg Matzen

zwar klar in der Sache und milde im Ton“, ergänzt Matzen, der sich insgesamt mehr Höflichkeit und Respekt im Umgang miteinander wünscht, aber auch Widerspruch gegen Unrecht fordert. „Man sollte Konflikte nicht scheuen, auch wenn der Umgang damit immer von der Persönlichkeit des einzelnen Menschen abhängt“, so der Beerster. Dann könne auch das neue Jahr, mit all seinen Konflikten, die es vorhält, ein gutes werden. Denn trotz aller Sorgen, mit denen Matzen zum Beispiel auf die Weltpolitik schaut, blicke er optimistisch in die Zukunft. „Der Pessimist ist ein schlechter Ratgeber.“

## Seminare

- » **Erfolgreich im Team:** Teams entwickeln und leiten; Mittwoch 25. (11 Uhr) bis Freitag 27. April (13 Uhr) sowie Mittwoch, 15. (11 Uhr) bis 17. August (13 Uhr); Seminarleitung Frank Biehl/Markus Wetzer.
- » **Gespräche führen – Konflikte lösen** (für Bewohnerbeiräte): 25. (17 Uhr) bis 27. Mai (13 Uhr), Seminarleitung Dr. Eva Bems.
- » **Verstehen und verstanden sein:** Jahresgruppe gewaltfreie Kommunikation; 23. (17 Uhr) bis 26. August (13 Uhr), Kloster Neuenwalde. Im Anschluss drei weitere Module im November, Januar und März.
- » Weitere **Angebote** und Informationen gibt es beim Evangelischen Bildungszentrum Bad Bederkesa, Alter Postweg 2, ☎ 0 47 45/94 95 0, Mail: info@ev-bildungszentrum.de [www.ev-bildungszentrum.de](http://www.ev-bildungszentrum.de)



Wer 2018 Jahr eine gute Beziehung führen möchte, sollte nicht nur den Konflikttyp seines Partners kennen, sondern sich auch voll einbringen wollen. Karikatur Gerhard Mester