

SICHTWEISEN IN BEZIEHUNGEN / KONFLIKTEN

Aus Nowak: Konfliktlandschaften, 2021

Die folgenden Wahrnehmungspositionen beziehen sich auf grundlegende Perspektiven in Beziehungen. So führen beispielsweise alle ernst zu nehmenden Strategien zur Konfliktbearbeitung die Beteiligten durch die folgenden drei Positionen - und zwar in dieser Reihenfolge:

1. ICH- Position:

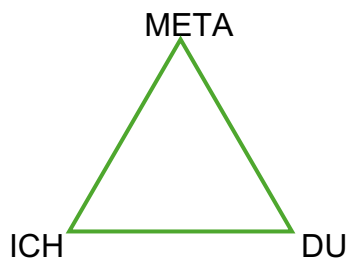
Hier sind Sie assoziiert mit sich selbst und sehen die Welt mit Ihren eigenen Augen. Sie formulieren Ihre Bedürfnisse, Ansichten und Forderungen und sind von deren Richtigkeit überzeugt. In dieser Position spricht man sinnvollerweise in „Ich-Botschaften“.

2. DU- Position:

Hier fühlen Sie sich in die Sichtweise der anderen Person ein, in ihre Standpunkte, Perspektiven, Gefühle und Bedürfnisse. Sie sehen die Welt durch ihre Augen. Es ist wichtig, dass Sie diese Aspekte genau so formulieren, wie es diese Person selbst tun würde. Auch hier empfehlen wir ICH-Sätze.

3. Meta- Position:

Hier befinden Sie sich in einer Position außerhalb von „Ich“ und „Du“. Sie sprechen hier so über die beiden Parteien, als wären sie ein unbeteiligter Beobachter. Sie sehen und verstehen die gegenseitigen Bedürfnisse und Standpunkte und suchen nach möglichen Lösungen.



Übungsanleitung:

- Legen Sie mit Karten das Dreieck aus.
- Vergegenwärtigen Sie sich eine Person, die Sie besser verstehen bzw. mit der Sie einen Konflikt lösen wollen.
- Nehmen Sie jetzt nacheinander die drei Positionen in der Reihenfolge ICH, DU, META ein und sprechen Sie laut aus, was Ihnen dazu jeweils (intuitiv) einfällt.

Auswertung:

Welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen?

Ergibt sich daraus eine Neubewertung der DU-Position?

Und was bedeutet das für den weiteren Kontakt mit der anderen Person?

Wählen Sie sich bei wichtigen Beziehungsklärungen oder schwerwiegenden Konflikten eine unbeteiligte Person aus, die Sie als „Coach“ bei dieser Übung begleitet.

Konfliktfähigkeit bedeutet übrigens...

- die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Überzeugungen wahrnehmen und angemessen vermitteln zu können (ICH-Position),
- die Wünsche, Bedürfnisse und Sichtweisen der Gegenseite verstehen und treffend wiedergeben zu können (DU-Position), sowie
- in Distanz zu sich selbst, der Gegenseite und dem Konfliktgegenstand nach einvernehmlichen Lösungen suchen zu können (META-Position).