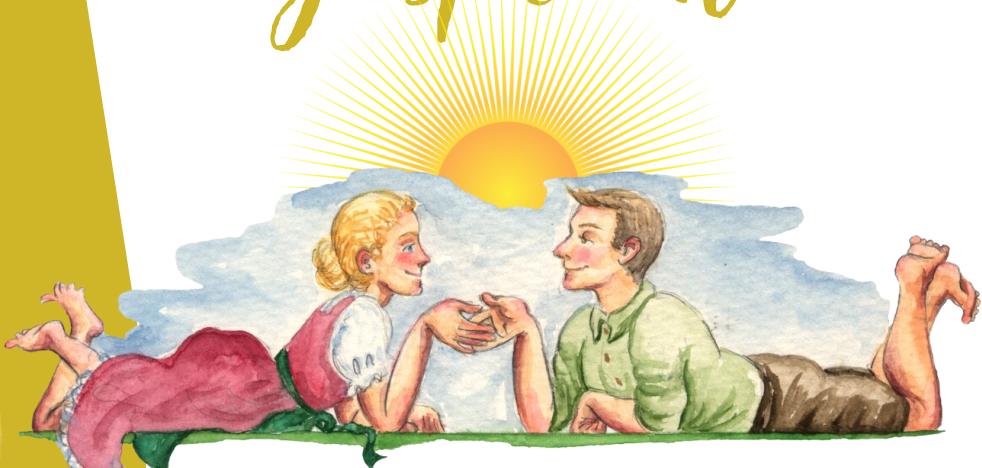


Christoph Alton

# Konflikt- gespräche



ohne Verlierer

Von  
Pädagogen  
empfohlen

# HEIL WERDEN MIT DER GOLDGRÄBER- METHODE

Praktischer Ratgeber mit konkreten  
Tipps und Beispielen

„Wie man in den Wald hinein ruft,  
so schallt es heraus.“

Ein Gesetz der Natur



„So wie man andere Menschen behandelt,  
wird man auch selbst behandelt.“

Goldene Regel

# Masi.



Mit einem blau geschlagenen Auge saß Masi ganz ruhig da.  
Als der Lehrer das Klassenzimmer betrat, entsetzte ihn  
dieser Anblick.

Was war geschehen?

Masi, ein 16-jähriger Junge, hat bei einem Einbruch  
mitgemacht.

Nachdem die Polizei bei seinem Vater vorgesprochen hatte, bekam Masi von  
seinem Vater Schläge.

Der Lehrer wollte unbedingt diesen Vater kennen lernen.

Einige Tage später.

Der Lehrer saß im Wohnzimmer von Masi, umgeben von allen  
Familienmitgliedern. Der Vater stand in einer Ecke.

Der Lehrer sprach zum Vater:  
"Wissen Sie, warum ich gerne der Lehrer von Masi bin?"

Stille im Raum.

Der Lehrer blickt den Vater an und sagt:  
"Weil Masi das gleich gute Herz hat wie Sie."

Wiederum breitet sich Stille im Raum aus. Die Gesichtszüge  
des Vaters werden entspannt und weich.

**Masi machte das ganze verbleibende Schuljahr bei keinem  
Einbruch mehr mit und bekam auch keine Schläge mehr.**



# Über dieses Buch.

**Liebe und geschätzte Leserinnen  
und Leser dieses Buches!**

Dieses Buch ist für all jene geschrieben,

- die guten Willens sind
- die ihre Eigen- und Nächstenliebe vermehren wollen
- die Erfahrungen machen wollen, dass der Versöhnungsweg die eigene Persönlichkeit stärkt
- die in einem Lebensbereich einen NEUSTART machen möchten
- die sich ihres Wertes mehr bewusst sein wollen
- die sich in der Treue üben wollen
- die ihre Kinder zu einem verantwortungsbewussten Leben hinführen wollen
- die für die nächste Generation wertvolle und nachhaltige Spuren hinterlassen wollen
- die die Zufriedenheit im eigenen Herzen erneuern wollen
- die seelische Verwundungen heilen lassen wollen
- die bereit sind, ihre Stimme für die Ausgegrenzten und nicht Gehörten in unserer Gesellschaft zu erheben.



# Inhalt

---



Masi, ein 16-jähriger Junge	3
Vorwort	4
Inhaltsverzeichnis	5
Impressum	7
OHNE VERLIERER heißt die neue Sprache	8
Wissenswertes: Wenn der Mensch zum Sieger werden will	9
Dank an die Mitwirkenden und Empfehlungsschreiben	10
Meine Motivation zu diesem Buch / Interview 1	13
Sind wir selber schuld? / Interview 2	14
Wie hast Du die vielen Schuljahre erlebt? / Interview 3	16
KONFLIKTE OHNE VERLIERER; 6 Merkpunkte	17
Beispielhaftes Anwenden der 6 Merkpunkte	18
Wie kann Wertschätzung sein?	21
Konfliktdialoge - Aufbau	22
Eine Frau mit großen körperlichen Einschränkungen	23
Was können wir unter KONFLIKT verstehen? / Interview 4	25
Große Unordnung im Zimmer eines Jugendlichen	27
Ein Kind distanziert sich von der Familie	32
Was ist ein LIEBESTANK? / Interview 5	35
Lehrer-Schüler-Konflikt	36
Wie kann Achtung der Freiheit aussehen?	39
Eltern-Lehrer-Schüler-Gespräch	40
Was ist ein Goldgräber, was ein Mistkäfer? / Interview 6	44

**Tipp: Per Klick auf die jeweilige Zeile geht's direkt zum Wunsch-Kapitel.**



# Inhalt

---

Der schweigsame Mann, Vater	45
Unterschiedliche Wahrnehmungs- und Sichtweisen / Interview 7	47
Sich wiederholende und ähnlich verlaufende Konflikte bei älteren Paaren	48
Provokierendes Gerede am Arbeitsplatz	51
Wenn Menschen schlecht über uns reden / Interview 8	54
Vorgesetzter und Mitarbeiter am Arbeitsplatz	56
Die verschiedenen Aspekte der Dankbarkeit	58
Vorgesetzter und Mitarbeiter im Schulsystem	59
Die Ergänzung – höchst bedeutsam für uns alle / Interview 9	62
Gespräche mit oder bei einem Sterbenden	63
Gespräch mit einem alten Menschen, der unzufrieden bis böse ist	66
Was macht Sinn im Leben? / Interview 10	69
Was macht glücklich?	71
Was ist eine OBJEKTIVE WERTEORDNUNG?	72
Konflikte und Gott	74
Persönlicher Nachtrag des Autors	75
Über den Autor	77
Digital und gedruckt kostenlos	78
Der Goldene Weg bei Konflikten	79
Schulungen & Workshops	80

**Tipp: Per Klick auf die jeweilige Zeile geht's direkt zum Wunsch-Kapitel.**



# Impressum

„Konfliktgespräche ohne Verlierer“

Autor: Christoph Alton

© 2025 Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Christina Mühlberg-Gamper

Satz: Karrenbrock Media

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors.

Viele der geführten Dialoge entsprechen dem Erlebten beziehungsweise sind Rückmeldungen von Menschen, die den konfliktfreien Dialog umgesetzt haben.

Aufgrund der großen Nachfrage halten Sie hiermit bereits die 6. Auflage in Händen.

Seit der 1. Auflage im Oktober 2022 sind in deutschsprachigen Ländern 30.000 Broschüren im Umlauf. Mit der 6. Auflage im September 2025 steigt die Gesamtauflage auf 35.000 Exemplare.

Aufgezeichnete Vorträge, Interviews und aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie unter: [www.konfliktgespraechenohneverlierer.net](http://www.konfliktgespraechenohneverlierer.net)

## Kontakt:

Christoph Alton  
Gatterweg 42  
6800 Feldkirch  
Österreich  
[christoph.alton@gmail.com](mailto:christoph.alton@gmail.com)

Nach Abzug der Herstellungskosten dieser Broschüre werden sämtliche Gewinne karitativen Zwecken zugeführt.

## SPENDE:

Christoph Alton  
IBAN: AT46 2060 4031 0305 8008  
BIC: SPFKAT2BXXX  
Betreff: Buch-Spendenkonto



<https://youtube.com/channel/UCRwWVYJPCthDKROtVGkbeMQ>

---

**„Willst Du eine  
neue Sprache  
lernen, die  
Sprache „OHNE  
VERLIERER“  
heißt?“**

---

**„Kennst Du die  
Voraussetzungen  
dazu?“**

---

**„Weißt Du, wie Du  
die Sprache  
„OHNE VERLIERER“  
lernen kannst?“**

---

Diese Fragen versetzen uns in ein Lebensabenteuer, das uns eine Zielrichtung vorgibt, in welchem es viele Sieger geben wird.

Hier sind erprobte, erfolgsversprechende Voraussetzungen:

1. Vorerst muss ich mich für diese Sprache „OHNE VERLIERER“ entscheiden.
2. Wenn ich mich für die neue Sprache entschieden habe, muss ich bereit sein, meine bisherige Sprache „der Verlierer“ zu beenden, damit die neue Sprache den nötigen Platz finden kann.
3. Ich bin eingeladen, mein bisheriges Leben in der Rückschau zu betrachten.
4. Ich muss bereit sein, all jenen in meinem bisherigen Leben zu verzeihen, die mich seelisch verletzt haben, und mich bereit machen, all jene um Verzeihung zu bitten, die ich seelisch verletzt habe.
5. Ab dem Moment, da ich den Versöhnungsweg beginne, bin ich ganz offen und dazu fähig, die Sprache „OHNE VERLIERER“ durch ihre bewusste Anwendung und Übung schnell zu erlernen.
6. Wie in allen Sprachen hängt der Lernfortschritt von der Häufigkeit meiner Übungen ab.
7. Die neue Sprache „OHNE VERLIERER“ kann ich bei einem Kind oder bei einer mir sehr vertrauten Person ohne Nachteile üben.
8. Parallel zum Fortschritt auf dem Versöhnungsweg werden sich die Fortschritte in der Anwendung der neuen Sprache „OHNE VERLIERER“ sichtbar und vor allem spürbar machen.

# Wissenswertes

Wenn der Mensch zum Sieger werden will



Jeder hat einen emotionalen Liebestank, der regelmäßig angefüllt werden sollte.

Jeder Mensch denkt, spricht und handelt begrenzt in der Wahrheit, aus seinem unvollkommenen Wesen und aus einem Liebesmangel heraus.

Jeder hat ein Anrecht darauf, seinen Mitmenschen mit seinem Liebesmangel begegnen zu dürfen.

Wahrhaftig sein, ehrlich sein.  
„Die Wahrheit wird euch frei machen!“

Wertzuschätzendes wiederholt anderen mitteilen.

In allen Beziehungen nach dem Naturgesetz, dem Prinzip der Ergänzung, leben dürfen.

Um Verzeihung bitten und anderen verzeihen.

Goldgräber sein bei sich und bei anderen.

Den Armen dieser Welt Anteil geben an meinem materiellen Wohlstand.

# Danke.



„Die schönsten Erfahrungen sammelt man immer gemeinsam. Danke für Eure wunderbare Unterstützung.“

Ein großer Dank gilt zuerst meiner Frau Maria. In vielen Jahren unserer Ehe hat sie wesentlich dazu beigetragen, dass ich mich als Mann weiterentwickeln konnte zu einer Persönlichkeit, die mit sich selber glücklich und zufrieden ist.



Ein großer Dank gilt auch unseren Kindern Markus, Bettina, Lukas, Veronika und unserem Pflegesohn Leon, die mir viele Möglichkeiten boten, mich in der Verantwortung als Vater zu üben und darin weiterzuwachsen.



Ein weiterer Dank gilt meinen ehemaligen Schülern und Kollegen, die mich mit meinen Ansichten und Eigenheiten ertragen und mir dabei geholfen haben, mich weiterzuentwickeln zu einem gesunden, glücklichen und authentischen Menschen.



Danke sage ich allen Freunden und Bekannten, besonders Natalie Bayer-Metzler, Marie-Therese Boss, Sabine Gruber, Veronika Jungwirth, Hans-Jörg und Mirjam Karrenbrock, Luzia Schropp, Hildegard Tscholl und Silvia Z., die mit ihren je eigenen Fähigkeit en dazu beigetragen haben, dass diese Publikation zu einem praktisch anwendbaren Handbuch geworden ist.



Ein besonderer Dank gilt der Illustratorin Christina Mühlberg-Gamper



# Rezensionen

Was Leserinnen und Leser zu diesem Ratgeber sagen.

---

## **Was kann es Ergreifenderes geben,**

► ...als wenn zutiefst verletzte Menschen aufgerichtet werden? Seit Jahren darf ich mit Christoph Alton zusammenarbeiten und miterleben, wie es gelingt, an einer neuen Gesprächs- und Beziehungsqualität zu bauen. Ratgeber zur Konfliktbewältigung gibt es viele. Doch dieser vorliegende Leitfaden mit praktischen Dialoggesprächen ist einzigartig – ein Gewinn. Dieses Handbuch als Anleitung für eine bestmögliche Gesprächskultur gehört in jede Familie und überall hin, wo sich Menschen in Wertschätzung begegnen wollen. Natalie Bayer-Metzler

## **Der perfekte Ratgeber für alle,**

► ...die sich in der Kommunikation und in schwierigen Konfliktgesprächen weiterentwickeln wollen. Mit beeindruckenden Beispielen stellt der Autor, dank seiner langjährigen Berufserfahrung, seine Thesen mit konkreten Dialogen vor. Die in diesem Buch beschriebene Vorgehensweise durfte ich selber in meinem Berufsumfeld «ausprobieren» und stellte mit Erstaunen und Freude fest, dass nach Konfliktgesprächen alle Beteiligten sowohl als Sieger als auch mit «gut gefülltem Liebestank» in den Alltag zurückkehrten. Die Basis für eine vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit wurde geschmiedet. Marie-Therese Boss

## **Christoph Alton gelingt es,...**

► ...mit seinen lebenspraktischen Beispielen zu einer einfühlsamen und hörenden Gesprächskultur hinzuführen. Mir ist vor allem bewusst geworden, dass die ehrliche Wertschätzung und Dankbarkeit, welche ich dem anderen entgegenbringe, voll in mich zurückwirkt und mein eigenes inneres Wachstum fördert. Hildegard Tscholl

## **Der Autor bringt sprechende Beispiele...**

► ...in seiner Schrift, anhand derer man leicht eine ganz neue Art von Konfliktbewältigung erlernt, die Neuaufbrüche und erfüllende Beziehungen ermöglicht. Christoph Alton versteht es ausgezeichnet, aus seiner langjährigen Praxis als Lehrer und Vater von vier Kindern die gesammelten Erfahrungen in einer leicht verständlichen Sprache niederzuschreiben und dabei ein feinsinniges und erhebendes Gottes- und Menschenbild zu zeichnen, das den Schlüssel zu seinem Erfolg bildet. Luzia Schropp

## **Christoph Alton geht der schwierigen Frage nach,**

► ...wie man «Konfliktgespräche ohne Verlierer» führen kann. Als langjähriger Lehrer und als Betreuer von vielen Erwachsenen kann er uns viele wertvolle Ratschläge geben, wie man Konfliktgespräche gestalten soll, um alle Beteiligten zufriedenzustellen. Er zeigt anhand von konkreten Beispielen, wie man auch in schwierigen Situationen eine menschliche Lösung finden kann. Er verweist vor allem auf die Haltungen der Wertschätzung und der Nächstenliebe, die trotz aller Gegensätze bestimmd sein müssen. Es ist zu wünschen, dass seine wertvollen Tipps viele Menschen erreichen und dazu beitragen, verschiedenste Konflikte auf eine menschliche Weise zu lösen. Peter Egger

# Interview Frage 1



„Was hat Dich motiviert, über das Thema „Konfliktgespräche ohne Verlierer“ ein Buch zu schreiben?“

Als Lehrer an einer Polytechnischen Schule konnte ich über drei Jahrzehnte lang hautnah miterleben, wie Jugendliche mit ihren Konflikten umgehen.

Dabei stellte ich ernüchtert fest, dass viele Konflikte nur deshalb entstehen, weil wir uns zu wenig wertgeschätzt und verstanden fühlen.

Gemeinsam mit den Jugendlichen forschte ich nach den unterschiedlichsten Konfliktursachen. Daraus entstand ein Gesprächsmodell, das in der Anwendung vorbeugend wirkte und im Konflikt keinen Verlierer hervorbrachte.

Seit einigen Jahren werde ich vermehrt von Müttern gefragt, wie sie aus einer verfahrenen Konfliktsituation mit ihrem pubertierenden Kind einen positiven NEUSTART beginnen können.

Mütter waren bereit, eine erfolgversprechende Strategie anzuwenden, die das pubertierende Kind für ein Konfliktgespräch öffnete.

Mehrfach ermutigten mich Mütter, dies doch niederzuschreiben, weil Konflikte in vielen Beziehungen Spuren der Trennung, der Vereinsamung, der Ausgrenzung, des Schuldigseins und der Verurteilung hinterlassen.

## Interview Frage 2



„Im Verlauf unseres Lebens hören wir häufig, dass wir „selbst schuld“ an einer unguten Situation sind. Was löst das in uns aus, wenn Menschen uns für schuldig erklären?“

Die Frage der Schuld oder Unschuld berührt uns Menschen mehr, als wir eigentlich wollen. Wenn wir, auch aus beruflichen Gründen, gefordert sind, Andere für ihre erbrachte Leistung zu bewerten, so wird kaum nach der tieferen Ursache des „Versagens“ geforscht und eher vorschnell nach Gründen gesucht und werden diese ausgesprochen.

Ein Lehrer sagt zum Schüler beim Benoten seiner Leistung:

„Hättest Du die Hausaufgaben regelmäßig gemacht, dann könnte ich Dir in diesem Fach eine bessere Zeugnisnote geben.“

Die Mutter sagt zum Kind nach einem Unfall:

„Ich habe Dir doch gesagt, Du sollst mit dem Fahrrad nicht so schnell um die Kurve fahren. Warum hast Du mir nicht gehorcht?“

In beiden Fällen wird dem Kind das Gefühl vermittelt, schuldig zu sein.

„Wie können wir mit Schuld, mit Schuldzuweisungen oder Schuldgefühlen umgehen?“

Fest steht, dass wir bei jedem „Versagen“ nur eine Teilschuld haben, und nicht mehr. Deshalb steht es uns nicht zu, einen Menschen für schuldig zu erklären. Zudem wirkt das Wort Teilschuld motivierend, nach den Ursachen zu forschen und eine Verbesserung des eigenen Verhaltens anzustreben. Die volle Schuldzuweisung stigmatisiert, lähmt und verurteilt die Menschen. Dagegen führt die Zuweisung einer Teilschuld bei Kindern, Jugendlichen und bei seelisch verwundeten Menschen zur Hoffnung, dass durch eigenes Bemühen die persönliche Lebensqualität verbessert werden kann.

Aufgrund erprobter Erfahrungen, wie Menschen aus einer „schweren“ Schuld wieder herausfinden, können wir feststellen, dass unsere TEILSCHULD eigentlich aus einem MANGEL heraus entstanden ist.

Wie schon in einem anderen Interview dargelegt, haben wir alle Mitverantwortung und Mitschuld, mehr nicht. Wenn wir schon die Nächstenliebe konkret anwenden wollen, dann wissen wir, dass auch wir Unversöhntes aus unserer Herkunftsfamilie übernommen haben. Vorwiegend deshalb haben manche Menschen einen erschwertes Lebensstart und andere einen leichten Einstieg in das Leben.

Wollen wir mehr innere Freiheit in all unseren Überlegungen und bei Entscheidungen, wollen wir wahren Frieden und mehr ausgleichende Gerechtigkeit in dieser Welt haben, dann sind wir aufgefordert, unsere eigenen Beziehungen zu betrachten und unseren Schuldanteil zeitnah zu versöhnen. So werden wir für uns und unsere Mitmenschen besser Verantwortung übernehmen können.



*„Der Weg zur echten Versöhnung hin  
ist steil und anspruchsvoll.  
Doch im Ziel empfängt uns der Sonnenaufgang.“*

Christoph Alton

# Interview Frage 3



„Soviel ich weiß, hast Du auch viele Schüler unterrichtet, die zu Hause den Eltern Sorgen bereiteten und „Null Bock“ aufs Lernen hatten. Waren diese Pubertierenden eine schwere Last für Dich? Was haben diese Erfahrungen im Laufe der Jahre in Dir bewirkt?“

Deine Frage versetzt mich zurück in die Zeit, als ich mich als Junglehrer total überfordert fühlte. Einerseits musste ich den Lehrplan erfüllen, der mir vorgegeben war. Andererseits spürte ich, dass die Jugendlichen etwas anderes brauchten, um überhaupt am Unterricht teilhaben zu können. Mein großes Glück war, dass ich zu mir ehrlich war. Ich erinnerte mich an eine Aussage der weltbekannten Mutter Teresa:

„Die Kinder sind meine besten Lehrmeister.“

Von da an wusste ich, dass ich Anteil nehmen sollte am Leben der Jugendlichen. Ihre Ängste und Sorgen, die sie auch in ihren Blicken ausdrückten, beschäftigten mich auch in meiner Freizeit. Meine Gedanken ließen mich Ausschau halten nach echter Hilfe.

Ein frohes, ermutigendes Wort belebte ihr Interesse am Unterricht. Zudem ließen sie mich spüren, dass mein Beruf einem Gärtner und einem Goldgräber gleichen soll. Ehrlich wertschätzende und ermutigende Worte waren heilsame „Medikamente“. Das Unterrichten war getragen von gegenseitigem Wohlwollen. Ihr Selbstwert nahm zu, ebenso die Hoffnung auf eine gute Zukunft. Je mehr ich väterliche Verantwortung für ihr Leben übernahm, desto mehr kamen ihre Talente zum Vorschein.

Stütze sein, Sicherheit und Halt geben, waren mein tägliches Übungsfeld. Miterleben zu dürfen, wie Jugendliche mehr Verantwortung für sich und für andere übernahmen, hat mich psychisch und physisch in eine Lebensfreude versetzt, die bis heute anhält. Trotz anfänglicher Startschwierigkeiten als Lehrer entwickelten sich auch bei mir brachliegende Fähigkeiten, wie Beobachten, Zuhören, Anteilnehmen, Anteilgeben, Geduldigsein, Verzeihen, einen Neustart ermöglichen und Mut machen.

# 6 Merkpunkte

Konfliktgespräche OHNE Verlierer



Für einen für beide Seiten erfolgreichen Gesprächsverlauf Fragen stellen und den Zeitpunkt des Konfliktgespräches gemeinsam festlegen.

Danken für das Zustandekommen des Gesprächs.

Das Gespräch mit einer Frage beginnen. Den eigenen Konfliktanteil ansprechen.

Für die ehrlichen Antworten meines Gegenübers danken und um Mithilfe bitten, um die eigenen Konfliktanteile bearbeiten zu können.

Meinem Gegenüber seine positiven Eigenschaften mitteilen.

Vorbeugende Maßnahmen treffen: regelmäßig Gespräche führen.

# Einführung

## KONFLIKTGESPRÄCHE OHNE VERLIERER

---

In unserer Zeit leiden wir an vielen Konflikten. Dabei stellt sich immer wieder die Frage, wie wir Konfliktgespräche gestalten können, bei denen es keine Verlierer gibt. Die folgenden Beispiele weisen auf 6 wichtige Punkte hin, die es ermöglichen, Konfliktgespräche OHNE VERLIERER zu führen.

Gleich anhand des 1. Beispiels wird auf diese wichtigen Grundregeln hingewiesen, die dann auch in den weiteren Beispielen zur Anwendung kommen.

### **Beispiel: Streit in der Familie mit dem pubertierenden Kind**

#### **1. Fragen stellen und Gespräche vereinbaren:**

Eine Mutter oder ein Vater nach dem Streit mit ihrem pubertierenden Kind:

„Lieber Johannes, darf ich Dich was fragen?“

„Ja. Was denn?“

„Darf ich Dich um ein Gespräch bitten?“

„Warum?“

„Weil Du mir sehr wichtig bist und mich Deine Meinung zu unserer unguten Situation interessiert.“

„Ja.“

„Wann sollen wir miteinander reden?“

„Morgen, um 20 Uhr.“

„Danke, lieber Johannes.“

## **2. Danken für das Zustandekommen des Gesprächs:**

Am nächsten Tag um 20 Uhr:

„Danke, lieber Johannes, dass auch Du Dir Zeit nimmst für dieses Gespräch.“  
„Passt schon.“

## **3. Das Gespräch mit einer persönlichen Frage beginnen; eigene Liebessmängel thematisieren:**

„Wie geht es Dir in letzter Zeit mit mir? Du kannst mit mir ganz ehrlich reden.“

„Du kritisierst mich oft. Nichts von dem, was ich tue, passt Dir.  
Du hörst mir nicht zu, wenn ich Dir was sagen will. Meinen  
Bruder, der in der Schule gut ist, hast Du lieber als mich.“ ...

## **4. Für die ehrlichen Antworten meines Kindes danken und um Mithilfe bitten:**

„Danke, lieber Johannes, dass Du zu mir ehrlich bist und mir meinen Liebessmangel aufzeigst. Darf ich Dich um etwas bitten?“

„Ja.“

„Bitte sag es mir jedes Mal gleich, wenn ich Dich kritisiere, Dir nicht oder nur oberflächlich zuhöre oder wenn Du den Eindruck hast, dass Du benachteiligt wirst. Möchtest Du das tun?“

„Ja.“

## **5. Positive Eigenschaften des anderen aussprechen:**

„Darf ich Dir sagen, was mich an Dir freut?“

„Ja.“

„Du redest gut über Deine Freunde. Du bist ein guter Fußballer. Deine Fußballkollegen schätzen Deinen Teamgeist. Du hast einen super Körperbau. Du bist liebevoll mit Menschen, die Einschränkungen haben. Auch mit Tieren gehst Du bestens um.“

Wie geht es Dir, wenn ich Dir einige Deiner Stärken mitteile?“

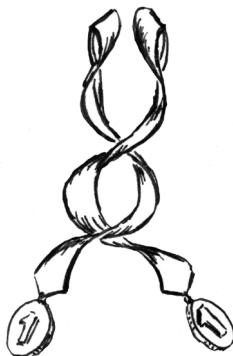
„Ganz gut.“

## 6. Vorbeugende Maßnahmen:

„Darf ich Dir noch meinen Wunsch mitteilen?“

„Ja.“

„Ich möchte, dass wir uns regelmäßig austauschen, weil ich mir sicher bin, dass dies für Dich und mich ein Gewinn sein wird.“



### Nachbemerkung:

Diese 6 Grundregeln haben sich aus vielen und unterschiedlichen Konfliktsituationen heraus entwickelt. Bei den Konfliktgesprächen dienen sie als Fixpunkte, die gleich einer Wegbeschreibung und als eine reale Hilfe beide Dialogteilnehmer zum wertschätzenden Umgang hinführen. Sie bieten auch die große Chance, das eigene bisherige Leben wahrheitsnah anzuschauen und Schritte zur Versöhnung zu setzen. Das von vielen Menschen ersehnte Ziel auf dieser Welt - nämlich eine tiefe innere Freiheit zu erlangen und nicht mehr den Mitmenschen ausgeliefert zu sein - wird durch die Anwendung dieser Gesprächsvorgaben möglich werden.

Konfliktgespräche OHNE VERLIERER durch



# Wertschätzung

Wenn ein Mann seiner Frau einen teuren Ledermantel kauft, wenn eine Frau für ihren Mann ein Wellnesswochenende in einem Fünf-Sterne-Hotel bucht, ist das Wertschätzung?

Wir sollten mit dem Begriff der Wertschätzung sehr behutsam umgehen. Nicht alles, was ich in bester Absicht für meinen Nächsten überlege oder tue, wird von ihm als Wertschätzung empfunden.

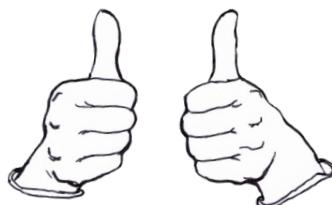
Ehrliches, wirkungsvolles Wertschätzen kann geübt werden:

- Ich zeige mich interessiert an meinem Partner bzw. Jugendlichen, frage nach, was er in der Arbeit/Schule/Ausbildung oder Freizeit

gemacht hat. So lerne ich ihn besser kennen.

- Ich nehme mir Zeit für die Zweisamkeit mit dem Partner bzw. Jugendlichen.
- Wir führen regelmäßig Gespräche als „Partnercheck“, bei dem jeder seine Befindlichkeit aussprechen darf, ohne dass er unterbrochen wird. Ehrlich sein ist dabei von großer Wirksamkeit.

Schon diese drei Übungen vermitteln große Wertschätzung und zeigen zusätzlich auf, welche materiellen Geschenke für den Einzelnen die passenden sind.

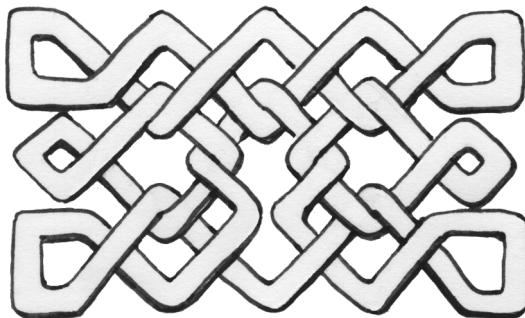


*„Der Charakter offenbart sich nicht an großen Taten; an Kleinigkeiten zeigt sich die Natur des Menschen.“*

Jean-Jacques Rousseau

## Aufbau der folgenden Konfliktdialoge

- ▶ 1. Einleitende Gedanken zum Thema
- ▶ 2. Vorgeschichte des Konflikts
- ▶ 3. Konfliktgespräch, Dialog
- ▶ 4. Nachbemerkung



*„Überfordere Dich nicht. Man muss durch das Leichtere zum Schwierigen gelangen.“*

Thomas von Aquin

# Gespräch 1

## EINE FRAU MIT GROSSEN KÖRPERLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Täglich begegnen uns Menschen, die sich, für uns unauffällig, danach sehnen, Wertschätzung zu bekommen. Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen führen uns auf den Prüfstand unserer wahren Liebesfähigkeit.

Dabei finden wir oft Gründe, uns ihnen zu entziehen, uns abzuwenden, weil wir keine Zeit haben, usw.

Stattdessen sind es gerade diese Menschen, die uns die Möglichkeit bieten, vom eigenen Egoismus wegzukommen, aus dem eigenen „Hamsterrad“ herauszukommen.

Fangen wir an, diese Menschen zu grüßen, ihnen Zeit und Zuwendung zu schenken.

Letztlich sind dabei auch wir die Gewinner, weil unsere Liebesfähigkeit wachsen konnte.

### Vorgeschichte

Eine junge Frau, die seit Geburt an großen körperlichen Einschränkungen litt, nahm häufig eine Telefonhotline-Beratung in Anspruch. Der Berater kannte sie nur übers Telefon. Zwischen der Frau und dem Berater entwickelte sich ein inniges Vertrauensverhältnis. Wiederholt sprach sie davon, sich das Leben zu nehmen.

### ► Konflikt-Dialog

Der Berater: „Darf ich Dich was fragen und zugleich um etwas bitten?“  
„Ja.“

„Rufst Du mich bitte an, bevor Du den Suizid begehst?“  
„Ja.“

Es vergingen einige Wochen, als zu Mittag ihr Anruf hereinkam.  
„Ich bin jetzt beim Bahnhof und werde mich gleich unter den nächsten Zug werfen.“

„Darf ich Dich noch was fragen?“  
„Ja.“

„Darf ich Dir noch was Bedeutsames über mich anvertrauen?“  
„Ja.“

„Du, liebe Gerlinde, nimmst in meinem Herzen einen großen Platz ein. In unseren Gesprächen hast Du mich gelehrt, Gefühle der Nächstenliebe zu entwickeln, mitzufühlen an Deinem Ausgegrenztsein. Ich habe oft über Dich nachgedacht. Ich wollte Dich an meiner Lebensfreude teilhaben lassen. Auch die Frage, wie kann ich Dir zu spüren geben, dass Du eine wertvolle Frau bist, dass Du kostbar bist, beschäftigte mich sehr. Nun kann ich Dir sagen, dass Du mein Herz zu größerer Liebesfähigkeit hingeführt hast. Zudem habe ich Dich in den letzten Monaten besonders lieb gewonnen. Ich verspreche Dir, Dich in meinem Herzen zu bewahren. Darf ich Dich noch was fragen?“

„Ja.“

„Bitte sag mir noch, wo Du beerdigt wirst. Ich werde Dir einen großen Blumenstrauß aufs Grab legen und Dich nie vergessen.“

Da schreit sie ins Telefon:

„Jetzt kann ich mich nicht mehr unter den Zug werfen!“

### ► Nachbemerkung

Hier wird uns vor Augen geführt, unter welch großem Liebesmangel Menschen leiden, die suizidale Ansagen machen. Wir sind dabei sehr gefordert, diesem verletzten Mitmenschen wiederholt seine **POSITIVEN** Eigenschaften mitzuteilen.

Diese Frau wird seither mehrfach um Hilfe gebeten, wenn jemand suizidgefährdet ist oder mit Drogen schwere Probleme hat. Sie hat eine therapeutische Ausbildung gemacht und hat vielen Menschen, die „lebensmüde“ waren, geholfen, mehr Lebenssinn zu finden.

*„Alle Schwierigkeiten und Hindernisse sind Stufen,  
auf denen wir in die Höhe steigen.“*

Friedrich Nietzsche

# Interview Frage 4



## „Was bedeutet Dir das Wort KONFLIKT?“

Das Wort KONFLIKT bedeutet, dass ein Aufeinanderprallen gegenseitiger Meinungen und Ansichten stattfindet. Dadurch besteht die Gefahr, dass es zu Streit und zu einer Beendigung der Beziehung kommen kann.

- Konflikte sind unsere ständigen Wegbegleiter im Alltag.
- Wir können und müssen sie nicht aus der Welt schaffen.
- Sie motivieren uns, uns mit ihnen auseinanderzusetzen.
- Wir können sie als eine Chance sehen, die unsere Persönlichkeit positiv formt, stärkt und unsere Liebesfähigkeit wachsen lässt.
- Auch unsere je eigenen Wahrnehmungen und Überlegungen zu einem Lebensthema führen unweigerlich zum Konflikt, wenn wir dem anderen unsere Meinung aufdrängen.

Daher ist es ratsam, eine Gesprächsstrategie zu entwickeln und sich frühzeitig auszutauschen, bevor ein Konflikt ausbrechen kann.

Sich passiv in einem Konflikt zu verhalten und sich schweigend zurückzuziehen, ist für niemanden von Vorteil.

Aktiv zu sein und ein Gespräch in die Wege zu leiten, ist zielführend und ein Gewinn für alle.

Für ein geglücktes Konfliktgespräch ist ein gut gewählter Zeitpunkt von Vorteil.

Besonders, wenn es um ein abwertendes Beurteilen eines Mitmenschen geht, soll die Zunge schweigen.



# Gespräch 2

## GROSSE UNORDNUNG IM ZIMMER EINES JUGENDLICHEN

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

#### Vergleich:

Wenn Menschen von einem Altbau in einen Neubau umziehen, dann brauchen sie Zeit, um die einzelnen Zimmer angenehm und nach ihren Vorstellungen einzurichten.

So ergeht es uns Menschen, wenn wir aus den Kinderschuhen aussteigen, um erwachsen zu werden.

Wir verlassen bisher Gewohntes, sind unsicher und manchmal mit uns selber und den Mitmenschen unzufrieden.

Vieles passt plötzlich nicht mehr.

Auch unsere Eltern empfinden uns als rebellierend, trotzig und nicht mehr ansprechbar.

Die innere Unsicherheit des jungen Menschen, der sich noch nicht gefunden hat, zeigt sich auch in äußereren Haltungen.

So kommt es bei vielen Jugendlichen vor, dass das eigene Zimmer zu einem Raum der Unordnung, jedoch des Wohlbefindens wird.

Den ohnmächtigen Eltern wird im folgenden Beispiel ein Hilfsmodell angeboten, das sich schon erfolgversprechend bewährt hat.

#### Vorgeschichte

Dem 17-jährigen Sohn fehlt das Gespür für Ordnung. Sein Zimmer schaut aus wie ein „Saustall“. Das ist für die Mutter nicht mehr tragbar. Weil sie zu emotional und wütend reagieren würde, bittet sie ihren Mann, mit dem Sohn ein „anständiges“ Wörtchen zu sprechen. Der Vater geht auf den Sohn mit ruhiger Stimme zu:

#### ► Konflikt-Dialog

#### **Erstes Gespräch**

„Lieber Robert, darf ich Dich was fragen?“

„Ja, was gibt's?“

„Wie wohl fühlst Du Dich in Deinem Zimmer?“  
„Sehr wohl.“

„Was meinst Du, wie es Deiner Mutter damit geht?“  
„Nicht so gut.“

„Warum wohl?“  
„Weil sie meine Unordnung stört, in der ich jedoch alles finde, was ich brauche.“

„Warum stört sie Deine Unordnung?“  
„Weiß ich nicht.“

„Was glaubst Du, wie ich darüber denke?“  
„Dir ist es nicht so wichtig, wie mein Zimmer aussieht.“

„Da gebe ich Dir recht. Warum rede ich trotzdem mit Dir?“  
„Weiß ich nicht. Weil es die Mama wünscht?“

„Weil Du mir wertvoll bist und weil ich möchte, dass Du jetzt ein wenig Ordnung in Dein Leben bringst. Ich danke Dir auch für Deine ehrlichen Antworten.“  
„Ja, das sehe ich schon ein. Das werde ich dann noch lernen, wenn ich es brauche.“

„Weißt Du, Du hast viele gute Eigenschaften. In unserer Verwandtschaft mögen Dich die meisten, weil sie spüren, dass Du gutmütig und hilfsbereit bist. Das ist besonders wertvoll und freut mich sehr.  
Möchtest Du Mama und mir eine Freude machen?“  
„Meinst Du, das Zimmer aufräumen?“

„Ja, ich möchte Dich dabei nicht überrumpeln. Wann sollen wir uns dazu Zeit nehmen?“  
„Frag mich am Wochenende.“

„Lieber Robert, ich danke Dir für dieses Gespräch. Es zeigt, dass Du für ein gutes Dialoggespräch eine hohe Reife hast. Mit Dir so zu reden, bedeutet mir sehr viel.“

## **Zweites Gespräch**

Wenige Tage, nachdem der Vater mit dem Sohn zusammen das Zimmer aufgeräumt hat, kommt es zu einem weiteren Gespräch:

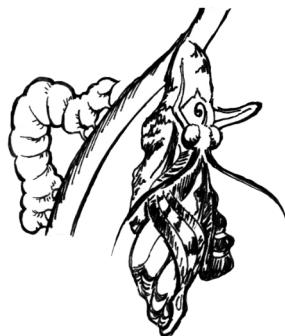
„Lieber Robert, darf ich Dich fragen, wie Du unser gemeinsames Aufräumen erlebt hast?“

„Ja. Ich habe mich innerlich zuerst dagegen gewehrt. Doch bald habe ich bemerkt, dass Du mich immer gefragt hast, bevor Du was entsorgen wolltest. Das schenkte mir Freiheit und motivierte mich, mit Dir zusammen weiterzumachen.“

„Was meinst Du, wie ich unser gemeinsames Aufräumen erleben konnte?“  
„Wahrscheinlich gut, weil ich nicht motzig war.“

„Ganz genau, lieber Robert. Passt es für Dich, wenn wir das wieder einmal gemeinsam machen?“  
„Ja.“

„Darf ich Deine erneute Aufräum-Bereitschaft Deiner Mama mitteilen? Ich glaube, sie wird sich sicher freuen.“  
„Ja, wenn Du meinst.“



*„Nichts ändert sich, bis man sich ändert.  
Und plötzlich ändert sich alles.“*

Unbekannt

### **Drittes Gespräch**

Sollte der Sohn nach der 2. Frage im ersten Gespräch aufstehen und das Gespräch beenden, dann ist es für den Vater ratsam, in wenigen Tagen erneut einen Versuch zu starten. Der Vater kommt abends von der Arbeit nach Hause und beginnt das Gespräch:

„Guten Abend, Robert.“  
„Abend.“

„Wie war heute Dein Tag?“  
„Beschissen.“

„Warum?“

„Die Lehrer waren alle schlecht drauf und haben mich genervt.“

„Weißt Du, ob sich andere Mitschüler auch von den Lehrern nerven ließen?“

„Weißt ich nicht.“

„Was mtest Du tun, damit es Dir in der Schule besser geht?“

„Am besten, ich schmei die Schule.“

„Was meinst Du, wie ich das sehe?“

„Wahrscheinlich ganz anders. Du mtest, dass ich die Schule mit der Matura abschließe.“

„Ja. Das hast Du richtig erkannt. Warum ist es mir wichtig, dass Du diese zwei Jahre bis zur Matura durchstehst?“

„Weil ich dann viele Berufsmöglichkeiten haben werde.“

„Ja. Warum noch?“

„Weißt ich nicht.“

„Darf ich Dir meine Gedanken mitteilen?“

„Wenn Du meinst, ja.“

„Ich erlebe Dich derzeit sehr unzufrieden mit Dir selbst. Du bist täglich lange Zeit vor dem Bildschirm am Zocken und bist nur kurz bei uns, wenn wir gemeinsam essen. Deine Stimmungsschwankungen sind für Mama und mich nicht einfach zu ertragen. Wir spen, dass Dein Weg zur Selbstfindung hin zum Mannsein wie ein Umzug vom Altbau in ein neues Haus ist. Dafür haben Mama und ich Verständnis. Darf ich Dir eine Bitte sagen?“

„Ja.“

„Du bist für uns sehr wertvoll und deshalb wünschen wir, dass wir mit Dir regelmäßig ein sogenanntes Wochenendgesprch fren. Du musst keine Angst vor uns haben. Wir werden Dich dabei auch nicht kritisieren. Das kann ich Dir versprechen. Wir wollen Dir helfen, all das auszusprechen, das Dich nervt. Besonders all das, was Dich an Mama und mir stößt.“

„Ich bin bereit. Wenn ihr mich aber kritisirt, dann werde ich das Gespräch sofort beenden. Das kannst Du auch der Mama sagen.“

„Danke, lieber Robert, dass Du diesen mutigen Schritt tust. Damit machst Du Mama und mir eine große Freude. Hast Du schon einen Zeitpunkt, an dem wir reden können?“

„Ja. Am Samstag treffe ich mich mit Freunden. Aber am Sonntag, am späten Nachmittag, nehme ich mir Zeit.“

„Danke.“



## Nachbemerkung

Es kann leicht sein, dass dieser Jugendliche zuerst seine bislang „geschluckten“ Probleme und seinen Frust aussprechen und loswerden muss.

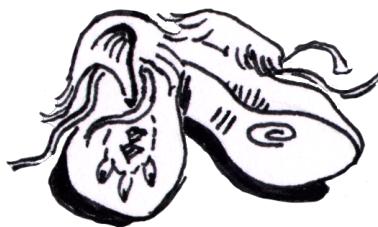
Erst dann wird er bereit und fähig sein, den „Saustall“ in seinem Zimmer anzuschauen, darüber zu reden und mit dem Vater zusammen die ersten Ordnungsversuche zu starten.

Jetzt erst sollte mit dem ersten Gespräch, siehe oben, begonnen werden.

Besonders hilfreich zeigt sich hier die Offenheit des Vaters, gemeinsam mit seinem Sohn Ordnung zu schaffen.

*„Äußere Ordnung trägt  
zur inneren Ordnung bei.“*

Überlieferte Weisheit



*„Urteile nie über einen anderen,  
bevor Du nicht einen Mond lang  
in seinen Mokassins gelaufen bist.“*

Spruch der Indianer

# Gespräch 3

## EIN KIND DISTANZIERT SICH VON DER FAMILIE

### Hinführende Gedanken zum Thema

Das pubertierende Kind drückt sein Heranwachsen in den unterschiedlichsten Formen aus. Darauf sollten sich die Eltern vorbereiten.

Das Zurückziehen eines heranwachsenden Kindes zeigt den Eltern frühzeitig an, dass es mehr Zeit für sich haben will, was ja nichts Schlechtes ist. Wenn Eltern sich bemühen, an der Lebensgestaltung ihres Kindes Anteil zu nehmen, werden sie rechtzeitig bestimmte typische Veränderungen wahrnehmen und in einem wertschätzenden Gespräch thematisieren.

Das folgende Beispiel hilft, bereits in den Anfängen der Distanzierung einer großen Vereinsamung des Kindes vorzubeugen.



Gregor der Grosse

### Vorgeschichte

Eine Mutter oder ein Vater merkt, dass das heranwachsende Kind sich immer weiter vom bisherigen Familienleben distanziert und sich den bisherigen Rat-schlägen verschließt.



## Konflikt-Dialog

### **Erstes Gespräch**

„Liebe Angelika, darf ich Dich was fragen?“

„Ja, was denn?“

„Wie erlebst Du mich als Papa?“

„Warum stellst Du mir diese Frage?“

„Weil ich merke, wie Du Dich zu einer eigenständigen jungen Frau entwickelst und ich Dich dabei unterstützen möchte.“

„Mich nervt vieles. Ich brauche auch viel Zeit zum Nachdenken.“

„Darf ich Dich fragen, was Dich nervt?“

„Alles.“

„Darf ich Dir sagen, was mich an Dir freut?“

„Gibt es überhaupt etwas Positives an mir?“

„Wie bei jedem Menschen gibt es auch bei Dir positive Eigenschaften. Du hast rehbraune Augen, die wunderbar leuchten. Mit Kleinkindern kannst Du bestens umgehen. Du schenkst ihnen einen wertschätzenden Blick. Auch der Klang Deiner Stimme ist belebend und wohlwollend. Deine Freundinnen vertrauen Dir wiederholt Persönliches an und schätzen an Dir, dass Du eine gute Zuhörerin bist.“

„Danke.“

„Darf ich Dir einen Wunsch mitteilen?“

„Ja.“

„Liebe Angelika, dieses Gespräch war mir sehr wichtig. Ich würde mich freuen, wenn wir wieder einmal so miteinander reden könnten. Was meinst Du dazu?“

„Ich muss noch darüber nachdenken.“

„Wann kann ich Dich um die Antwort fragen?“

„In einer Woche.“

„Danke, liebe Angelika.“

### **Eine Woche später: Zweites Gespräch**

„Liebe Angelika, wann hast Du heute Zeit, damit wir unser gemeinsames Gespräch fortsetzen können?“

„Gleich nach dem Mittagessen. Später werde ich mich mit Freunden treffen.“

*Nach dem Mittagessen:* „Liebe Angelika, darf ich Dir sagen, wie ich unser Gespräch vor einer Woche erlebt habe?“

„Ja.“

„Ich habe in der vergangenen Woche oft über unser Gespräch nachgedacht. Dabei sind mir einige Fragen gekommen, von denen ich eine an Dich richten will. Ich bitte Dich, mir ganz ehrlich zu antworten. Du brauchst Dir kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Habe ich Dich als Vater schon fest gekränkt und mich zu wenig um Dein Wohl gekümmert?“

„Ja, ich vergesse nie mehr die Situation, als mich eine Freundin blöd angeredet hat. Da hast Du mitgelacht! Ich hätte mir damals gewünscht, dass Du mich verteidigst und mich vor dieser Blamage bewahrst.“

„Ja, liebe Angelika, ich kann mich noch gut daran erinnern. Du hast vollkommen recht. Ich hätte Dich verteidigen müssen. Wie kann ich das wiedergutmachen. Hast Du eine Idee?“

„Wir können dies nicht mehr rückgängig machen. Ich spüre auch noch den Schmerz der Blamage und meine Enttäuschung über Dich.“

„Angelika, ich bitte Dich um Verzeihung, dass ich Dich damals schrecklich verletzt habe. Ich verspreche Dir, besser aufzupassen, damit sowas nicht mehr vorkommt. Zudem möchte ich meinen Fehler wiedergutmachen. Ich möchte mit Dir Eis essen gehen. Was sagst Du zu meinem Vorschlag?“

„Eis essen ist eine gute Idee.“

„Hast Du eine bevorzugte Eisdiele?“

„Ja, die Gelateria Domestica.“

„Hast Du einen Terminvorschlag?“

„Am Freitag, um 19 Uhr.“

„Passt. Danke, liebe Angelika.“



### **Nachbemerkung**

Dem andern die Möglichkeit geben, im Gespräch ganz ehrlich zu sein, ist von höchster Wirksamkeit. Worte können tiefe Wunden schlagen, sie können aber auch zu einem sinnerfüllten Leben hinführen.

# Interview Frage 5



„Du sprichst oft vom LIEBESTANK.  
Was verstehst Du darunter?“

Jeder Mensch hat von der Empfängnis bis zum Sterben einen sogenannten LIEBESTANK, in dem sich primär Gefühle und Sehnsüchte befinden.

Jeder Mensch hat ein Grundrecht, dass sein Liebestank von seinen Mitmenschen regelmäßig angefüllt wird.

Schon ein Kleinkind zeigt durch Auffälligkeiten auf, dass es mehr Zuspruch, mehr Nähe, mehr Geborgenheit braucht, um sich emotional, geistig und körperlich gut entwickeln zu können.

Hier wird den Eltern die große Verantwortung bewusst gemacht, sich dem Kind mehr zuzuwenden.

Der Liebestank ist ein Leben lang in uns.

Ein ganzes Leben lang fordert der Liebestank von den Mitmenschen, mit wertschätzenden Worten und Taten angefüllt zu werden.

Wenn dies unterlassen wird, dann muss der Mensch seinen Liebestank selber füllen, was häufig durch einen fragwürdigen Ersatz geschieht und den Menschen oft in die innere Einsamkeit führt.

Durch den Rückzug des enttäuschten Menschen werden auch die bisher gepflegten Kontakte nach außen eingeschränkt.

Diese Menschen zeigen uns durch ihren Drogen- und Alkoholkonsum, durch ihre auffälligen, störenden Verhaltensweisen, durch eine übersteigerte Selbstdarstellung bei Verwandtschaftstreffen oder im Beruf, welche Mängel ihnen anhaften und dass wir ihnen wertschätzend begegnen sollen.

*„Wachsamkeit in den Begegnungen, Anteilnehmen und ehrlich wertschätzende Worte füllen nicht nur den Liebestank von Anderen an, sondern gleichzeitig auch den eigenen.“*

Christoph Alton

# Gespräch 4

## LEHRER-SCHÜLER-KONFLIKT

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Viele Kinder tragen ihr Leid in die Schule.

Manchmal sind es seelische Verwundungen, die ihnen zugefügt wurden, manchmal ist es der große Liebesmangel, der sich im Auffälligsein während des Unterrichts zeigt.

Diese Schüler suchen nach Möglichkeiten, wahrgenommen, angehört und wertgeschätzt zu werden.

Nicht wenige Lehrer stoßen an ihre Grenzen.

Die Lehrer sind beauftragt, den Unterricht nach den Lehrplanbestimmungen zu halten, während etliche Schüler „Null Bock“ danach haben.

Das folgende Beispiel soll den Lehrern Mut machen und sie motivieren, ein klärendes Gespräch mit dem Schüler zu suchen.

### Vorgeschichte

Der Lehrer betritt am Schulbeginn im Herbst zum ersten Mal die Klasse. Es sind 14- bis 16-jährige Mädchen und Buben einer Polytechnischen Schule in Österreich. Der Lehrer, der auch Klassenvorstand in dieser Klasse sein wird, stellt sich vor. Diese erste Stunde soll dem Kennenlernen dienen. Ein Mädchen versucht ständig, den Lehrer zu provozieren und auch ihre Mitschüler abzulenken.

Der Lehrer nimmt dieses Mädchen wahr, reagiert jedoch während der Stunde nicht auf sie. Am Ende der Unterrichtsstunde geht der Lehrer zu dem Mädchen, gibt ihm die Hand und sagt mit einem Schmunzeln und mit ruhiger Stimme:

### ► Konflikt-Dialog

#### **Erstes Gespräch**

„Ich gratuliere Dir.“

„Wozu?“

„Du musst höchst intelligent sein, weil Du versucht hast, mich die ganze Stunde zu provozieren.“

„Waaaaas?“

Die Schülerin brachte kein Wort mehr heraus und war sichtlich schockiert.

Nach wenigen Tagen provoziert dieses Mädchen erneut ihren Lehrer. Einen Tag später kommt es zu einem zweiten Gespräch:

### ***Zweites Gespräch***

„Liebe Susanne, darf ich Dich was fragen?“

„Ja. Was gibt's denn?“

„Wie hast Du den gestrigen Unterricht bei mir erlebt?“

„Er war langweilig.“

„Warum war er für Dich langweilig?“

„Es hat mich überhaupt nichts interessiert.“

„Kannst Du Dich noch erinnern, was Du während des Unterrichts getan hast?“

„Geschwätz und geblödelt.“

„Was meinst Du, wie ich Dich wahrgenommen habe?“

„Weiß ich nicht.“

„Darf ich Dir sagen, wie es mir mit Dir ergangen ist?“

„Ja, wenn Sie wollen.“

„Als ich angefangen habe, darüber zu reden, was jeder von uns dazu beitragen kann, dass wir eine gute Klassengemeinschaft werden, da hast Du Dich für mich spürbar desinteressiert und ablehnend diesem Thema gegenüber verhalten. Habe ich Dich mit diesem Thema überfordert?“

„Ja. Ich halte es kaum aus, wenn über Beziehungen gesprochen wird.“

„Liebe Susanne, mit Dir so zu reden, freut mich sehr. Du bist ein kluges Mädchen und zudem auch ganz ehrlich zu mir, danke. Möchtest Du mich was fragen?“

„Nein.“

„Darf ich Dir noch was sagen?“

„Ja.“

„Du bist für mich ein wertvolles Mädchen. Wenn Dir im Unterricht was Störendes an mir auffällt, so bitte ich Dich, mir das unter vier Augen mitzuteilen. Weißt Du, auch ich bin ein Lernender und bereit, ein besserer Lehrer zu werden.“

Ich möchte Euch Schülern nicht nur den Inhalt des Unterrichts vermitteln, sondern vielmehr liegt es mir sehr am Herzen, Euch zu zeigen, wie ihr Euer Leben glücklich gestalten könnt. Passt es für Dich, wenn wir wieder mal miteinander reden?“

„Ja.“

### **Drittes Gespräch**

Die folgenden Tage verhielt sich die Schülerin während des Unterrichts zurückhaltend. Zwei Wochen später kam es zu einem dritten Gespräch:

„Liebe Susanne, können wir morgen wieder miteinander reden? Ich möchte Dir was Positives mitteilen.“

„Ja.“

„Du hast meinen Unterricht mit Deinem Zuhören unterstützt und Dich mit Deinen Wortmeldungen sehr gut eingebracht, danke. Notenmäßig kann ich Dich derzeit mit einem GUT beurteilen. Ich habe Dich oft beobachtet. Darf ich Dich was fragen?“

„Ja.“

„Darf ich mit Dir wieder mal ein solches Gespräch führen wie jetzt?“

„Ja.“

### **Nachbemerkung**

Der Lehrer beobachtete die Schülerin auch in den Pausen und teilte ihr in regelmäßigen Abständen Wertschätzendes mit. Das wirkte sich sehr positiv auf ihr Verhalten und auf den Unterricht aus.





Konfliktgespräche OHNE VERLIERER durch

# Achtung der Freiheit

Schon die ersten Lebensmonate im Mutterschoß zeigen uns durch die Nabelschnur auf, dass wir als Menschen - im wahrsten Sinne des Wortes - aneinander gebunden sind.

Die Kernfrage ist, an wen wir uns binden wollen.

Falle ich auf schmeichelnde Worte eines Liebhabers herein?

Will ich mein Denken und meinen Willen aufgeben, um mich von anderen in Besitz nehmen zu lassen?

Wenn wir auf die „Früchte“ eines Menschen achten, die er in seinem Leben erbringt, dann fallen uns seine Absichten frühzeitig auf.

Unter Freiheit verstehen wir, dass wir den Mitmenschen nicht ausgeliefert sind, dass wir unser Leben eigenständig mitgestalten können und dass wir keine große Schuld auf uns geladen haben.

Wie passen nun Freiheit und Bindung zueinander?

Sie ergänzen sich wie Nacht und Tag, um zur Vielfalt des Lebens beitragen zu können.

Wir Menschen gelangen erst dann zur größtmöglichen Freiheit, wenn wir uns aufmachen, gewisse Gegensätze zu versöhnen.

Freiheit ist nicht gleich Unabhängigkeit.

Ein Mensch, der sich unabhängig machen will, wird schnell erkennen, dass er dennoch seine Mitmenschen braucht, um mit seinen Fähigkeiten leben zu können.

Das ergänzende, wohlwollende Mit-einander bringt allen die größtmögliche Freiheit, in der Gegenwart glücklich zu leben.



# Gespräch 5

## ELTERN-LEHRER-SCHÜLER-GESPRÄCH

---

Hinführende Gedanken zum Thema

Manchmal verhärten sich die Fronten zwischen Schüler und Lehrer. Die Eltern getrauen sich oft nicht, mit dem betreffenden Lehrer Kontakt aufzunehmen, weil sie für ihr Kind Nachteile erwarten.

Aus diesem Grunde beklagen sich die Eltern dann beim Direktor, was niemandem guttut.

Im folgenden Gespräch hat die Lehrperson erkannt, dass sie die Eltern verständigen muss. Wie wir sehen werden, war das eine kluge Idee.

*„Freiheit bedeutet Verantwortung.  
Das ist der Grund, warum die meisten Menschen  
sich vor ihr fürchten.“*

George Bernard Shaw

### Vorgeschichte

Der Lehrer ruft zu Hause an, weil der Schüler, 14 Jahre alt, im Unterricht wenig Einsatz zeigt und notenmäßig schlecht dasteht. Die Mutter nimmt den Anruf entgegen. Nach kurzer Begrüßung beginnt der Lehrer:

#### ► Konflikt-Dialog

##### **Erstes Gespräch**

„Ihr Sohn benimmt sich im Deutschunterricht recht flegelhaft. Er stört meinen Unterricht, indem er sich mit seinem Banknachbarn unterhält. Er sucht regelmäßig nach Blickkontakten, um zu stören. Ich möchte Sie darauf aufmerksam machen, dass Ihr Sohn eine negative Beurteilung im Zeugnis bekommen wird, wenn er so weitermacht.“

„Herr Lehrer, ich bin froh, dass Sie mich frühzeitig informieren. Wir spüren auch zu Hause, dass er sich von uns zurückzieht und meistens in seinem Zimmer vor dem Fernseher sitzt. Wenn wir ihn fragen, ob er eine Hausübung hat, dann hören wir ständig, dass er die Hausübung schon gemacht hat. Wir wollten das auch schon überprüfen.“

„Das hat ihm überhaupt nicht gepasst. Wir haben dann das Kontrollieren aufgegeben, weil es nur zu Streitereien zwischen ihm und uns als seinen Eltern geführt hat. Darf ich eine Frage an Sie richten?“

„Ja, gerne.“

„Können Sie uns helfen und uns sagen, wie unser Sohn zu einem positiven Zeugnis kommt? Meinen Sie, dass er Nachhilfeunterricht braucht?“

„Diese Frage ist zu eng gesehen. Er ist intelligent genug, um den Lernstoff aufnehmen zu können. Darf ich Sie noch etwas Persönliches fragen?“

„Ja, gerne.“

„Seit wann ist Ihr Sohn so zurückgezogen? Hat es für ihn ein besonderes Erlebnis gegeben?“

„Ja, als seine ältere Schwester mit ihrem Freund von zu Hause auszog, da fing alles an.“

„Haben Sie mit ihm schon darüber gesprochen?“

„Anfangs nicht. Erst einige Monate später, als wir seine starke Veränderung bemerkt haben, wollten wir mit ihm sprechen.“

„Wollen Sie erneut einen Versuch starten?“

„Wenn Sie uns dabei helfen, wie wir das Gespräch mit ihm führen sollen, gerne.“

„Machen wir ein Treffen aus, zusammen mit Ihrem Mann. Dann kann ich Ihnen Konkretes empfehlen.“

## **Zweites Gespräch**

Drei Tage später treffen sich die Eltern und der Lehrer. Nach einer kurzen Begrüßung sind die Eltern voller Erwartung und Hoffnung, dass sie nun konkret Hilfe bekommen. Der Lehrer erklärt ihnen anhand eines Dialogs, wie sie ihren Sohn zum Gespräch einladen können:

„Lieber Patrick, darf ich Dich was fragen?“

„Ja, was denn?“

„Wie erlebst Du mich als Papa?“

„Warum stellst Du mir diese Frage?“

„Weil ich merke, wie Du Dich zu einem eigenständigen jungen Mann entwickelst und ich Dich dabei unterstützen will.“

„Mich nervt vieles.“

„Darf ich Dich fragen, was Dich nervt?“

„Alles.“

„Darf ich Dir sagen, was mich an Dir freut?“  
„Gibt es überhaupt etwas Positives an mir?“

„Wie bei jedem Menschen gibt es auch bei Dir positive Eigenschaften. Wenn sich jemand verletzt hat, dann kümmertst Du Dich gleich um ihn. Du bist liebevoll zu Kleinkindern. Deine Freunde treffen sich gerne mit Dir. In unserer Verwandtschaft mögen sie Dich sehr, weil Du dort gesprächig bist.“  
„Aha.“

„Darf ich Dir einen Wunsch mitteilen?“  
„Ja.“

„Mich hat dieses Gespräch mit Dir sehr gefreut. Ich würde es schön finden, wenn wir wieder einmal so miteinander reden könnten. Was meinst Du dazu?“  
„Ich muss noch darüber nachdenken.“

„Wann kann ich Dich um die Antwort fragen?“  
„In einer Woche.“

„Danke, Patrick.“

### *Eine Woche später: **Drittes Gespräch***

„Patrick, wann hast Du heute Zeit, damit wir unser gemeinsames Gespräch fortsetzen können?“

„Gleich nach dem Mittagessen. Später werde ich mich mit Freunden treffen.“

### *Nach dem Mittagessen:*

„Lieber Patrick, darf ich Dir sagen, wie ich unser Gespräch vor einer Woche erlebt habe?“  
„Ja.“

„Ich habe in der vergangenen Woche oft über unser Gespräch nachgedacht. Dabei sind mir einige Fragen gekommen, von denen ich eine an Dich richten will. Ich bitte Dich, mir ganz ehrlich zu antworten. Du brauchst Dir kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Habe ich Dich als Vater gekränkt und mich zu wenig um Dein Wohl gekümmert?“

„Ja, als ich mit 10 beim Fußballklub war, da hätte ich von Dir erwartet, dass Du bei den Spielen dabei bist und mein Fan bist. Die Väter von den anderen Spielern waren alle da und haben sie angefeuert. Ich fühlte mich damals allein gelassen. Ich hatte auch das Gefühl, dass ich für Dich nicht wichtig bin und Dir nicht viel bedeute.“

„Ja, Patrick, ich kann mich noch gut daran erinnern. Du hast vollkommen recht. Ich hätte Dir zeigen müssen, dass ich an jedem Fußballmatch von Dir interessiert bin, dass Du mir viel bedeutest, dass ich Dich lieb habe und ich gerne Dein Vater bin. Wie kann ich das wiedergutmachen? Hast Du eine Idee?“

„Wir können das nicht mehr rückgängig machen. Ich spüre auch jetzt noch, wie ich mich damals von Dir verlassen fühlte.“

„Patrick, ich bitte Dich um Verzeihung, dass ich Dich damals so gekränkt und verletzt habe. Ich verspreche Dir, wachsamer zu sein, damit sowas nicht mehr vorkommt. Zudem möchte ich meinen Fehler wiedergutmachen. Ich möchte mit Dir Pizza essen gehen und nachher zum Billardspielen. Was meinst Du dazu?“

„Pizza essen und Billarden sind eine gute Idee.“

„Hast Du eine bevorzugte Pizzeria?“

„Ja, die Pizzeria Domestica.“

„Hast Du einen Terminvorschlag?“

„Am Freitag, um 19 Uhr.“

„Passt. Danke, Patrick, dann werde ich mich noch um die Reservierung des Billardspiels kümmern.“



### Nachbemerkung

Zwischen Vater und Sohn begann eine Zeit der gegenseitigen Aufmerksamkeit.

Die jahrelang getrübte Beziehung aus der Sicht des Sohnes nahm ein Ende. Dem Vater wurde erstmals bewusst, was er versäumt hatte. Er nahm fortan seine Aufgabe, den Sohn ins Erwachsenenalter zu begleiten, wirklich ernst. Durch die regelmäßige Anteilnahme am Alltagsleben des Sohnes konnte der Vater seine Liebe zum Sohn konkretisieren. Dem Sohn wurde auch anvertraut, dass sein Lehrer wesentlich zu diesem Neustart beigetragen hatte.

Das Bemühen des Schülers während des Unterrichts war nun für den Lehrer offensichtlich und spürbar.

Das Zeugnis am Schulschluss war positiv.

Wenn unsere Kinder heranwachsen, sollten wir wachsam sein und mit regelmäßigen Gesprächen unser Interesse an ihnen bekunden. Wenn wir mit unseren Erziehungsaufgaben nicht mehr weiterwissen, dann dürfen wir nicht zu stolz sein, um frühzeitig nach Hilfe Ausschau zu halten.

Dabei ist es vorteilhaft, wenn wir fachlich gebildete und erfahrene Menschen um ihre Hilfe und Unterstützung bitten.

*„Nie entmutigen, stets ermutigen!“*

Mutter Teresa

# Interview Frage 6



„Du verwendest den Vergleich zwischen einem Goldgräber und einem Mistkäfer. Wie kann dies verstanden werden?“

Ein Goldgräber ist ein Mensch, der sehr wohl die Schwächen und Mängel seiner Mitmenschen erkennt. Er ist jedoch bereit, mit viel Geduld und Ausdauer bei seinen Mitmenschen nach guten Eigenschaften zu suchen, bis er eine entdeckt hat. Wenn er fündig geworden ist, dann weiß er sich motiviert, das in Worten mitzuteilen.

Ein Mistkäfer gleicht einem Menschen, der oft bei seinen Mitmenschen ihre Schwächen und Mängel hervorhebt, andere kritisiert, schlecht über sie redet und nichts Gutes beim anderen suchen und finden will/kann.



„Mensch sein heißt,  
sich das Mitföhlen und Mitleiden  
mit den Menschen zu bewahren.“

Albert Schweitzer

# Gespräch 6

## DER SCHWEIGSAME MANN, VATER

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Weil wir nicht vollkommen sind und auch nicht vollkommen werden können, werden unsere Nächsten ständig unsere Schwächen und Mängel zu spüren bekommen.

Wir selbst bekommen unsere Schwächen und Mängel oft kaum mit.

Doch auf Dauer sind unsere Beziehungen gefährdet.

Häufig ist das ein Grund für Trennungen, auch nach vielen Jahren der Zweisamkeit.

Geben wir einander die Chance, die eigene Vergangenheit aufzuarbeiten und uns zu versöhnen!

### Vorgeschichte

Ein Vater von drei halberwachsenen Kindern wird von seiner Frau aufgefordert, sein stummes „In-sich-gekehrt-Sein“ aufzugeben und Anteil zu nehmen am Leben seiner Familienmitglieder. Er erkennt, dass er aus der Angst heraus, erneut verletzt zu werden und Ablehnung zu erfahren, keinen Beziehungs-Dialog führen kann. Er ist bereit, dies nach so vielen Jahren der Ehe zu lernen und bittet seine Tochter um ein Gespräch, auf das sie sich freut:



### Konflikt-Dialog

„Liebe Christine, darf ich Dich was fragen?“

„Ja, Papa.“

„Wie hast Du mich all die Jahre erlebt? Habe ich Anteil genommen an Deinem Leben? Wie hast Du meine bisherigen Gespräche mit Dir wahrgenommen? Du kannst ganz ehrlich sein.“

„Wenn Du mich so fragst, dann habe ich sehr wohl Dein Bemühen um meine gute Entwicklung verspürt. In unseren Gesprächen warst Du mir jedoch nicht nahe. Du hast wie ein Roboter funktioniert. Ich fühlte mich nicht verstanden, spürte keine Herzensliebe zu mir. Mir fehlt bis heute von Dir eine herzliche Umarmung, ein gefühlsmäßiges Anteilnehmen an meinen Problemen. Das ist wahrscheinlich die Ursache, dass ich mir extrem schwer tue, mit einem Mann in Beziehung zu treten.“

Er bekommt wässrige Augen und sagt:

„Liebe Christine, ich danke Dir aus ganzem Herzen, dass Du mir so ehrlich sagst, was Du denkst und fühlst. Erst, seitdem ich mich regelmäßig mit einem anderen Familienvater austausche, erkenne ich ganz viele Liebesmängel, in denen ich gefangen war und immer noch bin. Ich habe dieses „Roboterleben“ als Kind erlernt, weil auch meine Eltern überfordert waren, mir jene Liebe zu schenken, die ich damals gebraucht hätte. Für mich war es jetzt eine riesige Überwindung, mich zu entscheiden, mit Dir ein tiefes Gespräch zu beginnen. Ich merke auch, dass es mir sehr gut tut, so mit Dir zu reden.“

„Ich finde es super von Dir, dass Du nun bereit und fähig bist, Dich mehr in Worten mitzuteilen.“

„Danke, liebe Christine. Sollen wir uns regelmäßig austauschen?“

„Ja, gerne.“

„Hast Du einen konkreten Vorschlag dazu?“

„Ja, einmal im Monat.“



### Nachbemerkung

Unsere Eltern haben uns oft auch unbewusst mit ihren Liebesmängeln erzogen. So sind viele Erwachsene sich selbst entfremdet und funktionieren wie ein Roboter.

Auch die Mitmenschen leiden dann oft sehr darunter. Sich regelmäßig im Gespräch zu üben, macht freier und führt hin zum eigenen Ich. Abmachungen in der obigen Form vermitteln die Botschaft: Du bist mir wichtig, ich schätze Dich sehr, ich nehme Dich ernst.

# Interview Frage 7



„Wie wirken sich die unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Sichtweisen aus, wenn es um Entscheidungen geht, die mindestens zwei Personen betreffen?“

Hier werden oft die grundlegenden Gewohnheiten aus der Herkunfts Familie aufeinanderprallen.

Der eine bezeichnet seine Haltung im Geldausgeben als SPARSAM, der andere kritisiert ihn als GEIZIG.

Ebenso kann die Sichtweise beim Geldausgeben als „großzügig“ oder „verschwendisch“ bezeichnet werden.

Dieses beispielhafte Aufzeigen der unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Sichtweisen erleben die meisten Paare, wenn sie Überlegungen anstellen und vor Entscheidungen stehen. Das Wissen um diese Realität bewahrt vor Streit und ermöglicht ein behutsames Angehen wichtiger Entscheidungen.



# Gespräch 7

## WIEDERHOLTE UND EWIG GLEICHE KONFLIKTE BEI ÄLTEREN PAAREN

### Hinführende Gedanken zum Thema

Viele ältere Paare leiden unter einer „Sprachlosigkeit“ und können keinen echten Dialog miteinander führen. Sie haben bei ihren Gesprächen immer wieder den Eindruck, dass sie von ihrem Partner nicht verstanden und wahrgenommen werden. Sie fühlen sich von ihrem Partner häufig gekränkt oder abgelehnt.

Der sogenannte Stärkere ist oft in der Versuchung, den Redefluss des anderen durch Zwischenfragen zu unterbrechen, was letztlich einen Dialog zum Stillstand bringt und unmöglich macht.



*„Wir haben zwei Ohren zum Hören  
und nur einen Mund zum Reden.“*

### Vorgeschichte

Ein Paar ist schon lange verheiratet, die Kinder gestalten ihr Leben bereits eigenständig. Es kommt wiederholt zu Konflikten, die dann meistens so ausgehen, dass einer von beiden verstummt, sich schmollend und verletzt zurückzieht und kein Wort mehr redet.

Der sogenannte Stärkere fängt nach zwei Tagen mit folgendem Gespräch an:

#### ► Konflikt-Dialog

##### **Erstes Gespräch**

„Josef, darf ich Dich was fragen?“  
„Was willst Du schon wieder?“

„Ich stelle fest, dass ich Dich in letzter Zeit öfters verletzt habe. Ich merke, dass das auch mir nicht guttut. Ich bitte Dich, mir zu sagen, was Dich jedes Mal kränkt. Du darfst alles aussprechen, was Du fühlst.“

„Dein ständiges Kritisieren halte ich nicht mehr aus. Du bist mir fremd geworden und ich empfinde keine Gefühle mehr für Dich. Dass ich auch gute Eigenschaften habe, höre ich nur von anderen. Du bist unzufrieden und nicht dankbar. Aus Mücken machst Du einen Elefanten. Das Nörgeln hast Du wohl von Deiner eigenen Familie geerbt. Wann hast Du mir das letzte Mal gesagt, dass Du gerne meine Ehepartnerin bist? Ich saufe nicht, bringe mein verdientes Geld nach Hause, unterstütze Dich bei Deinen Hausarbeiten. Was soll ich noch tun?“

„Zuerst danke ich Dir, Josef, dass Du alles so ehrlich ausgesprochen hast. Wie Du erkennst, habe ich noch einiges zu tun, damit meine Liebesfähigkeit wachsen kann, damit es Dir besser mit mir geht. Darf ich Dich bitten, mir dabei zu helfen?“

„Wie meinst Du das?“

„Ich kann mir vorstellen, dass ein aufrichtiges, regelmäßiges Gespräch mir die Augen öffnen wird, woher bei mir solche verletzenden inneren Haltungen kommen. Wenn wir gemeinsam die Ursachen erforschen, dann bin ich mir sicher, dass Du mir helfen kannst, dass ich Dir meine echte Liebe wieder zeigen kann.“

„Gut, dann bin ich bereit für ein weiteres Gespräch.“

„Können wir den Gesprächstermin jetzt schon fixieren?“

„Ja, am kommenden Samstagabend passt es für mich.“

„Ich danke Dir sehr, lieber Josef.“

## **Zweites Gespräch**

Es ist Samstagabend. Beide setzen sich an den Küchentisch:

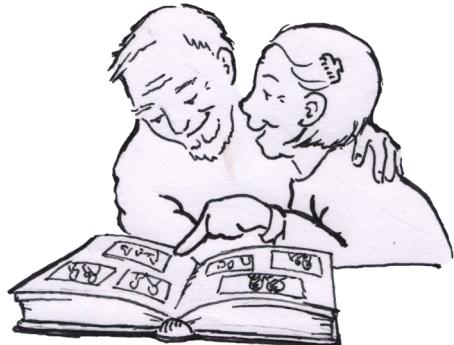
„Lieber Josef, ich danke Dir für unseren letzten Gesprächsaustausch. Ich habe in der vergangenen Woche oft darüber nachgedacht, welche guten Eigenschaften Du hast. Diese Gedanken haben mir Freude bereitet, weil ich dabei manches entdeckt habe. Darf ich Dir davon berichten?“

„Ja.“

„Als unsere Kinder klein waren, hast Du ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt. Du hast sogar einen Gitarrekurs begonnen, um mit ihnen gemeinsam singen zu können. Du hast die unterschiedlichen Fähigkeiten unserer Kinder gezielt gefördert. Auch unseren Familienurlaub hast Du so geplant, dass die Kinder nicht zu kurz kamen. Zudem bist Du ein guter Handwerker bis heute. Wenn in unserer Wohnung etwas zu richten ist, dann bist Du geschickt im Reparieren. Deine Mitarbeiter am Arbeitsplatz schenken Dir zum Geburtstag wiederholt Dankesworte auf einer Spruchkarte. Von all dem profitiere ja auch ich. Wie geht es Dir, wenn ich diese guten Eigenschaften von Dir beim Namen nenne?“

„Während Du vorhin geredet hast, sind mir die Tränen gekommen. Ich spüre zwar den Schmerz durch Dein Kritisieren und Nörgeln. Gleichzeitig spüre ich, dass dies Tränen der Befreiung sind. Ich fühle mich wieder zu Dir hingezogen.“

Der eine geht auf den anderen zu und umarmt ihn.  
Beiden kommen die Tränen.



### **Drittes Gespräch**

*Nach einer Woche:*

„Lieber Josef, meine positive Einstellung Dir gegenüber verändert mich spürbar. Ich erkenne meinen Hang zum Perfektionismus, der mich stresst. Ich möchte davon loskommen. Hast Du eine Überlegung, wie ich das schaffen kann?“

„Ja, Du musst Dich täglich darum bemühen, die guten Seiten Deiner Mitmenschen zu entdecken. Wenn Du sie entdeckt hast, dann sei mutig und sprich sie darauf an.“

„Wie soll ich das konkret tun?“

„Du kannst mit folgender Frage beginnen: „Darf ich Dir was sagen?“ Der andere wird gerne mit JA antworten. Und dann kannst Du zu ihm sagen: „Der Klang Deiner Stimme ist wohltuend und ermutigend zugleich.“ Beobachte nun seine Reaktionen und Du wirst motiviert, Deinen Mitmenschen weiterhin so begegnen zu wollen.“



### **Nachbemerkung**

Die Sprachlosigkeit von uns Menschen führt zu vielen Konflikten und hat die unterschiedlichsten Ursachen.

Der wohlwollende Gebrauch von Worten im Gespräch eines Paares öffnet Chancen für ein ehrliches, nachhaltiges Miteinander.

Unsere Persönlichkeit wird gestärkt, wenn wir uns üben, den anderen zu beobachten, das Positive in ihm zu entdecken und dies auszusprechen.

Der „Positive Blick“ gegenüber anderen bewirkt, dass wir uns gegenseitig besser annehmen und lieben können.

# Gespräch 8

## PROVOZIERENDES GEREDE AM ARBEITSPLATZ

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Seit jeher werden Menschen an ihrem Arbeitsplatz gehänselt, sei es, weil sie vom Ausland kommen oder eine andere Muttersprache haben.

Auch das Aussehen wird beim andern häufig kritisiert.

Wenn jemand eine dunkle Haut hat, wird er als „Schock“ angesprochen.

Die Herabsetzung und Erniedrigung eines Mitarbeiters soll ihm zu verstehen geben, dass er hier nichts zu sagen hat.

Es kommt auch vor, dass Mitarbeiter den anderen wegen seiner großen Fähigkeiten beneiden und ihn mit Schimpfworten beleidigen.

*„Andere zu schwächen,  
sie herabzusetzen und sie spüren lassen,  
dass sie für mich keinen Wert haben,  
ist ein uraltes System,  
das in allen Gesellschaftsschichten zur Anwendung kommt  
und nicht aus der Welt zu schaffen ist.“*

### Vorgeschichte

Am Arbeitsplatz gibt es einen Mitarbeiter, der die anderen wiederholt beleidigt. Die Arbeit findet in einem Großraumbüro statt. Um einander behilflich sein zu können, müssen sich die Arbeiter regelmäßig austauschen:



#### Konflikt-Dialog

„He, Du Schockkopf, ich habe eine Frage an Dich.“

Sprachlos und verletzt über die Beleidigung gibt der Angesprochene keine Rückmeldung.

„He, ich meine Dich,... Kann ich Dich was fragen?“

„Was meinst Du, wie geht es mir, wenn Du mich mit  
Schockkopf anredest?“

„Ach, das ist doch nur Spaß. Das ist nicht böse gemeint. Die andern regen sich  
nicht auf, wenn ich sie so anspreche.“

„Für mich ist das nicht spaßig. Darf ich Dir sagen, wie ich mich  
bei dieser Anrede gefühlt habe?“

„Ja, wie denn?“

„Ich fühlte mich von Dir abgelehnt, schlecht behandelt, nicht  
ernst genommen, nicht wertgeschätzt. Deshalb habe ich Dir  
nicht geantwortet. Darf ich Dich noch was fragen?“

„Ja.“

„Hast Du schon einmal nachgefragt, wie Dein spaßiges Anre-  
den beim andern ankommt?“

„Nein.“

„Darf ich Dir noch eine Erfahrung mitteilen, Welch große  
Bedeutung und Wirksamkeit Worte am Arbeitsplatz haben?“

„Ja.“

„Jeder von uns wird in der Arbeit durch wohlwollende und  
wertschätzende Worte motiviert. Mein Wunsch ist es, dass Du  
mich nicht mehr so ansprichst.“

„Passt. Werde mich bemühen.“



### Nachbemerkung

Oft machen Menschen Späße. Dabei wollen sie in keiner Weise den andern verletzen oder kränken. Und doch kommt es oft zu Kränkungen. In diesem Dialog wird Mut gemacht, Kränkendes anzusprechen und nicht einfach zu „schlucken“. Dabei wird der „Spaßige“ darauf hingewiesen, dass er sich besser überlegen soll, bei wem er was sagt.

Der Gekränkte aber wird durch das Thematisieren dieser Situation in seiner Persönlichkeit gestärkt. Es gibt also zwei Gewinner. Es ist nie zu spät, den Dialog zu suchen, je früher desto besser.



# Interview Frage 8



„Welche Erfahrungen hast Du mit Menschen gemacht, die Dich ablehnen und schlecht über Dich reden? Wie begegnest Du ihnen?“

Das ist eine Frage, die mich mein ganzes Leben bis heute beschäftigt. Wir leben eben in einer Welt, die nicht von tiefer Liebe durchdrungen ist, obwohl sich jeder in seinem Herzen danach sehnt.

Wenn in der frühen Kindheit verabsäumt wird, den Liebestank regelmäßig zu füllen, entwickelt dieser Mensch aufgrund der mangelnden Liebe eine Strategie, die von Machtansprüchen bestimmt wird.

Seitdem es Menschen gibt, werden Machtansprüche erhoben, die sich oft im Kleid von Nächstenliebe und als Solidarität präsentieren.

Das Märchen „Des Kaisers neue Kleider“ veranschaulicht recht deutlich, dass auch wir geneigt sind, uns von der Wahrheit zu entfernen, um in den kurzzeitigen Genuss des Dazugehörens zu kommen. Diese sogenannten Vorteile sind meist von kurzer Lebensdauer. So braucht es beständigen Mutzuspruch und Unterstützung von Gleichgesinnten, um sein Authentischsein und die Wahrheitsnähe nicht aufzugeben zu wollen. Mit unserem Authentischsein sind wir für Andersdenkende ein „Stolperstein“.

Menschen, die uns ablehnen, schlecht über uns reden und uns lieblos kritisieren, sind arm im Grund ihres Herzens. Deshalb sollen wir wachsam sein, ihr System nicht nachahmen, sie aber auch nicht kritisieren oder ablehnen.

Nein, wir sollen in ihnen Menschen sehen, die nicht versöhnt sind mit ihrem Leben, deren Liebestank ziemlich leer ist und deren seelische Verletzungen noch nicht geheilt sind.

Deshalb ist von unserer Seite her gefordert, auch bei diesen Menschen ein Goldgräber zu sein und ihnen – trotz allem – unsere ehrliche Wertschätzung auszusprechen. Das ist Stärke und vermehrt den Frieden in der Welt.

*„Die Liebe will nichts von dem anderen,  
sie will alles für den anderen.“*

Dietrich Bonhoeffer



*„Wenn Du mit einem geliebten Menschen streitest,  
beziehe Dich immer nur auf die gegenwärtige Situation.  
Bringe nicht die Vergangenheit hoch.“*

Dalai Lama

# Gespräch 9

## VORGESETZTER UND MITARBEITER AM ARBEITSPLATZ

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Auch am Arbeitsplatz sind Menschen auf die unterschiedlichste Weise auffällig. Dadurch drücken sie ihren verdeckten Wunsch aus, wertgeschätzt zu werden.

Für eine Führungskraft ist es kein leichtes Unterfangen, mit einem „Störenfried“ ins Gespräch zu kommen.



### Vorgeschichte

Ein Vorgesetzter bekommt die Mitteilung, dass einer von seinen Mitarbeitern wiederholt ein Durcheinander in die Arbeitsabläufe bringt. Der Vorgesetzte sucht den Mitarbeiter beim Arbeiten auf und sagt aufgebracht zu ihm:

## ► Konflikt-Dialog

„Herr Huber, kommen Sie nach der Arbeit zu mir ins Büro.“  
Etwas verzagt und schüchtern bejaht er diese Aufforderung.

Der Mitarbeiter betritt dann später das Büro und sagt:  
„Guten Tag.“

„Herr Huber, bitte nehmen Sie Platz. Ich habe über Sie gehört, dass ihr Verhalten für Ihre Arbeitskollegen oft unerträglich ist. Mir wurde mitgeteilt, dass Sie sich nicht auf die Ihnen aufgetragene Arbeit konzentrieren, sondern herumtrödeln. Dadurch verlangsamen Sie die Fertigstellung der Ware. Somit haben die anderen ungewollte Wartezeiten, bis sie weiterarbeiten können. Was sagen Sie zu diesem Vorwurf?“

„Das kann schon stimmen. Darf ich ganz ehrlich sein?“

„Ja.“

„Weil ich neu bin, möchte ich mich bei den anderen beliebt machen.“

„Ihre Ehrlichkeit beeindruckt mich sehr. Haben Sie einen Vorschlag, wie das besser werden kann?“

„Ja. Ich möchte mich meinen Mitarbeitern vorstellen. Ich habe auch Interesse an Ihrem Leben.“

„Das klingt gut. Ich werde ein Austauschtreffen organisieren. Besten Dank nochmals für unser Gespräch.“

## ► Nachbemerkung

Das Ehrlichsein hilft dem Neuling, sich schnell zu integrieren.  
Den Mitarbeitern fällt es nun leicht, mit ihm zu reden.  
Seither wird er wiederholt angesprochen und gefragt:  
„Wie geht es Dir? Was hast Du am Wochenende getan?“

Auch der Abteilungsleiter hat die Gültigkeit des alten Sprichwortes erkannt:

*„Ehrlich sein währt am längsten.“*

Alte Weisheit

Konfliktgespräche OHNE VERLIERER durch



# Dankbarkeit

## In Gedanken

„Ich bin dankbar für die Gehaltserhöhung, für das vergangene Wellnesswochenende, für die Einladung zum Konzert, dass beim Unfall nichts Schlimmes passiert ist, dass die Operation gut verlaufen ist, für die Erbschaft, für die neue Wohnung, ...“

- dem Trainer für den sportlichen Erfolg meines Kindes?
- meinem Nachbarn, der mich regelmäßig grüßt?
- der Lehrperson meiner Tochter, weil sich meine Tochter im Unterricht wohl fühlt?

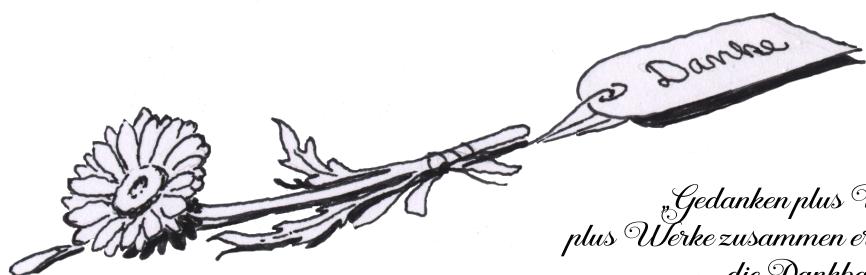
## In Worten

Spreche ich ein Dankeschön aus

- meiner Tochter, weil sie das Abendessen zubereitet hat?
- meinem Mann, weil er sich Zeit nimmt für die Kinder?
- meiner Tante, weil sie öfters auf unsere Kleinkinder aufpasst, damit wir als Paar Zeit für die Zweisamkeit haben?
- meinem Vorgesetzten, weil er mir hilft, mit der neuen Arbeit zurechtzukommen?

## In Werken

- Ich besuche Kranke, weil ich gesund bin.
- Ich unterstütze meine Mutter im Haushalt, weil sie sich seit meiner Geburt um mich sorgt.
- Ich besuche meine Oma, weil sie einsam ist.
- Ich helfe meinem Mitschüler in Mathe, weil er mir in Deutsch geholfen hat.
- Ich habe einen Ferialjob angenommen, um die Eltern finanziell zu entlasten.



*„Gedanken plus Worte plus Werke zusammen ergeben die Dankbarkeit.“*

Christoph Alton

# Gespräch 10

## VORGESETZTER UND MITARBEITER IM SCHULSYSTEM

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Auch in einem Arbeitsteam ist es gewinnbringend für alle, wenn jeder Einzelne sich möglichst wahrhaftig mit dem Vorgesetzten austauschen kann.

In der Industrie und im Wirtschaftsbereich hat sich schon lange das Modell der ergänzenden Zusammenarbeit der unterschiedlichsten Fähigkeiten bestens bewährt.

Im Bildungs- und Sozialbereich jedoch wird vermehrt die Gleichschaltung von allen Mitarbeitern nach den Vorgaben „von oben“ eingefordert.

Das Authentischsein für den einzelnen Mitarbeiter bekommt in diesen Berufsbranchen wenig Raum.

### Vorgeschichte

Einem sehr engagierten Lehrer werden aufgrund seiner kreativen Unterrichtsmethoden die schwierigsten Schüler anvertraut. Obwohl er bei den jungen Menschen, die sich wertlos empfinden, große Erfolge erzielt, erntet er Argwohn von den anderen Kollegen. Der Lehrer fühlt sich nicht verstanden und geht zum Büro des Vorgesetzten. Er klopft an die Tür.



### Konflikt-Dialog

#### Erstes Gespräch

„Ja?“

Der Mitarbeiter öffnet die Türe und fragt: „Darf ich eintreten?“

„Ja.“

„Darf ich Sie was fragen?“

„Ja. Was gibt's?“

„Ich möchte mit Ihnen über mich reden, weil ich wiederholt Ablehnung, Ausgrenzung und Abwertung von meinen Kollegen zu spüren bekomme.“

„Ja. Ist das wirklich so?“

„Ja. Für mich ist das in letzter Zeit schlimm geworden. Ich fühle mich nicht mehr unserem Kollegium zugehörig. Darf ich um ein längeres Gespräch mit Ihnen bitten?“

„Ja. Wenn das so ist, dann müssen wir möglichst schnell einen Termin finden. Haben Sie kommenden Donnerstag ab 17 Uhr Zeit?“

„Ja, gerne. Dann werde ich zwischen 17.00 und 17.30 Uhr zu Ihnen ins Büro kommen.“

„Ja.“

„Danke für Ihr offenes Ohr. Auf Wiedersehen.“

## **Zweites Gespräch**

Nach der Begrüßung:

„Sie haben mich mit Ihrer Aussage, dass Sie sich nicht mehr dem Kollegium zugehörig empfinden, zum Nachdenken gebracht. Können Sie mir die Hintergründe Ihres Empfindens nennen?“

„Ja, gerne. Zuerst bedanke ich mich bei Ihnen für Ihr Zuhören beim letzten Gespräch. Das hat mir sehr gutgetan, zumal ich befürchtete, dass auch Sie mich ablehnen. Am Ende unseres Gesprächs ging ich erleichtert nach Hause, weil Sie meine Befürchtung entkräftet haben. Darf ich Sie was fragen?“

„Ja.“

„Haben sich meine Arbeitskollegen bei Ihnen schon mal beschwert?“

„Ja.“

„Und wie sehen Sie aus Ihrer Sicht meinen Umgang mit den Schülern?“

„Wir haben nun mal Vorgaben und Richtlinien, nach denen wir unsere Schüler unterrichten sollen. Alles andere hat bei uns keinen Platz.“

„Können Sie mir trotzdem Ihre Wahrnehmung über meinen Umgang mit den Schülern mitteilen?“

„Ja. Ich stelle bei Ihnen fest, dass die Schüler gerne in Ihrer Nähe sind. Ihr Blick in der Begegnung, der Klang der Stimme und Ihr freundliches Verhalten machen Sie beliebt. Sie sagen Ihnen wertschätzende Worte, die aus Ihrem gutmütigen Herzen kommen. Das kann nicht jeder.“

„Danke. Darf ich Ihnen ausführlich und offen erklären, warum ich so bin?“

„Ja.“

„Ich selber war immer schon mehr gefühlsgesteuert und weniger kognitiv disponiert. Menschen mit emotionalen und geistigen Mängeln haben schon vor meiner Berufsausbildung meine Nähe gesucht. In der Begegnung mit diesen Menschen entdeckte ich Eigenschaften bei mir, die mir bislang verborgen waren. Deshalb entschied ich mich für diesen Beruf. Doch schon während der Ausbildung merkte ich, dass sogenannte

„Lern-Systeme“ nur einen Rahmen bieten, mehr nicht. Weil jeder von uns eine einzigartige Persönlichkeit hat, sollen diese „vorgegebenen Systeme“ Hilfe und Unterstützung sein, mehr nicht. Diese Systeme sind da, um sie zu adaptieren. Letztlich kann ich meine Leistung an der aufrichtenden, ermutigenden und persönlichkeitsstärkenden Wirkung bei meinen Schülern messen.“

„Sie haben ja recht. Doch bei uns kann nicht jeder sein eigenes Süppchen kochen. Für uns ist es wichtig, dass wir uns an die Vorgaben halten.“

„Danke für Ihre ehrlichen Worte. Ich verspreche Ihnen, mich zu bemühen, damit ich unserer Schule einen guten Ruf verschaffe.“

„Das hoffe ich sehr.“

Sie verabschieden sich.

### ► Nachbemerkung

Der Mitarbeiter hat auch weiterhin seine erprobten Methoden zum Wohle seiner Schüler angewandt.

Weil der Vorgesetzte wiederholt von Außenstehenden Lob über diesen Mitarbeiter zu hören bekam, war dieses klärende Gespräch von höchster Wirksamkeit.

Einander in die Augen zu schauen, sich ehrlich mitzuteilen und wertschätzend gegenüber dem Vorgesetzten zu bleiben, hat dem Mitarbeiter große Freiheit eingebracht.

Seine Arbeitskollegen mochten ihn weiterhin nicht.

Dieses Beispiel soll uns Mut machen, uns beruflich mit unseren besonderen Fähigkeiten im Beruf einzubringen.

Wertschätzung gegenüber jenen, die uns ablehnen, schlecht über uns reden und denken, ist von positiver und nachhaltiger Wirksamkeit.

*„Zuerst ignorieren sie dich,  
dann lachen sie über dich,  
dann bekämpfen sie dich -  
und dann gewinnst du.“*

Mahatma Gandhi



# Interview Frage 8



„Weshalb ist Dir das Naturgesetz, dass alles Geschaffene nur in der gegenseitigen Ergänzung zur Fülle des Lebens gelangen kann, von so hoher Bedeutung?“

Wir leben nur eine begrenzte Zeit auf dieser Welt. Jeder Mensch hat nur begrenzte Fähigkeiten. Jede menschliche Fähigkeit ist unvollkommen. Der Mensch kann daher nur in der Ergänzung mit anderen Menschen zur Fülle gelangen. Auch die Natur bietet uns Menschen eine Überfülle an Gaben, die auf der Ergänzung aufzubauen. Die Natur baut auf der Ergänzung von Tag und Nacht auf. Ebenso ergänzen sich Nordpol und Südpol, Regen- und Trockenzeit, Kälte und Wärme.

Weil diese Gegensätze keine Konkurrenten sind, sondern vielmehr sich mit ihren Stärken ergänzend einbringen, haben wir auf dieser Welt genug Nahrung, eine Vielzahl an tierischem Leben und eine Überfülle an Naturschönheiten. Gäbe es nur die Nacht, nur die Regenzeit oder nur die Kälte, dann könnten wir gar nicht leben.

Das ergänzende Prinzip gilt auch für den Menschen und die Gesellschaft. Wenn es nicht zur Ergänzung zwischen den Menschen kommt, so sind der einzelne Mensch und die Gesellschaft nicht lebensfähig.

Das „Prinzip der ergänzenden Eigenschaften und Fähigkeiten“ soll daher in allen menschlichen Lebensbereichen – im Beruf, in der Freizeit, in der Familie, in der Gesellschaft – seine Berechtigung erhalten und zur Anwendung kommen.

Erst dann werden wir erleben, dass alle Menschen auf dieser Welt nicht nur von einem sinnvollen und glücklichen Leben träumen, sondern vielmehr unsere Welt in ihrer Schönheit nachhaltig mitgestalten und auch für die nächste Generation bewahren können.

# Gespräch 11

## GESPRÄCH MIT ODER BEI EINEM STERBENDEN

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

Die Stunde des Sterbens bezeichnen viele als die wichtigste, bedeutungsvollste Stunde im Leben eines Menschen.

Wenn wir die Aussagen der Religionen zu Rate ziehen, dann kann der Sterbeprozess als ein Verabschieden von dieser Welt und zugleich als ein Start in eine „neue“ Welt betrachtet werden.

Die Angehörigen sind aufgefordert, ihre bisherige Beziehung zum Sterbenden zu überdenken. Sie sollen Unausgesprochenes zur Sprache bringen und sich besonders um eine Versöhnung bemühen, auch wenn der Sterbende keine Reaktionen mehr zeigt.

Das Sterben ist ein körperliches Verlassen dieser Welt, ein Übergang in das sogenannte „ewige Leben“, ein „Heimgang“ zu Gott.

Eine über viele Generationen bekannte Aussage teilt uns mit, dass ein Todkranker oder ein Sterbender ähnlich viel Nähe und Zuwendung erfordert wie ein Kleinkind.

Dies soll Motivation genug sein, sich frühzeitig beraten zu lassen, wie ein solches Abschiednehmen auf beiden Seiten zu Versöhnung und Frieden führen kann.

### Vorgeschichte

Eine schwerkranke Frau liegt seit Tagen und Wochen im Bett. Sie döst vor sich hin. Ihre Angehörigen stellen sich auf ihr baldiges Sterben ein. Die Schwerkranke kann noch ein wenig reden. Zuhören kann sie auch. Die Angehörigen wissen, dass manches in ihrem Leben nicht so gut war und dass darüber nie gesprochen wurde. In ihrer Herkunftsfamilie hat es viel Streit und Ablehnung gegeben. Vieles blieb unversöhnnt.

Eine Angehörige setzt sich zu ihr ans Bett, nimmt ihre Hand und hält sie behutsam. Dabei wendet die Schwerkranke den Kopf der Angehörigen zu. Beide schauen sich kurz an. Die Schwerkranke dreht den Kopf wieder zurück. Dann kommt es zu folgendem, fast einseitigen Gespräch:



## Dialog

„Liebe Dagmar, ich bin zu Dir gekommen, um Dir Danke zu sagen. Als ich klein war, bist Du mit mir oft zum Spielplatz gegangen. Während Du Dich mit anwesenden Erwachsenen unterhalten hast, konnte ich mit den Kindern spielen. Dort habe ich auch ein größeres Mädchen kennen gelernt. Bis heute stehe ich mit ihr in gutem Kontakt. Du hast auch jedes Mal einen guten Kuchen dabei gehabt und meine Lieblingslimonade, danke.“

Die Schwerkranke schwenkt den Kopf erneut zur Angehörigen hin. Ihre Gesichtszüge sind weich und entspannt. Aus ihrem Mund kommt ein leises „Aaaaah“. Dann wendet sie ihren Kopf wieder zurück.

„Weißt Du, was der liebe Gott Gutes über Dich sagen wird, wenn Du zu Ihm heimkommst?“

Wieder ertönt ein leises „Aaaaah“.

„Ich bin mir sicher, dass Er zu Dir sagen wird:

„Liebe Dagmar, Du hast eine schwere Bürde im Leben getragen. Schon Deine Eltern hatten eine schwere Kindheit.

Im Krieg sind sie hart geworden, um zu überleben. Auch sie wuchsen als Kinder in der Angst auf.

Sie hatten wenig zu essen und mussten auf dem Bauernhof von früh bis spät arbeiten.

Worte des Dankes und der Wertschätzung waren ihnen fremd.

Nachdem sie geheiratet hatten, warst Du ihr viertes Kind. Das habe ICH so vorgesehen.

Du bist in eine Zeit hineingeboren, in der jeder aufgefordert war, nach den Kriegszerstörungen Wiederaufbauarbeit zu leisten. So verspürtest auch Du wie viele andere Mädchen und Jungen, dass Du in Deinen Bedürfnissen wenig wahrgenommen und geliebt wurdest.

ICH habe Dir später Möglichkeiten gegeben, Wege zum Glücklichsein zu beschreiten.

Doch Deine Nächsten waren Dir jedes kleinste Glück neidig und haben Dich am Glücklichwerden gehindert.

Ich habe Deine Bemühungen, all jenen zu verzeihen, die sich an Dir mitschuldig gemacht haben, groß angemerkt.

Damit hast Du Deinen Vorfahren Spuren der Versöhnung geschenkt, das Wichtigste, das ein Mensch in dieser Welt stellvertretend tun kann.

Da ICH die Gerechtigkeit und die Barmherzigkeit bin, werde ich Dich bald heimholen. Ich werde Dich an meinem göttlichen Herzen ausruhen lassen von den Erschwernissen dieser Welt.

Besonders Deine Segensgebete für all jene, die Dich in dieser Welt seelisch verwundet haben, werden Dich überglücklich sein lassen. Hab keine Angst. Fürchte Dich nicht.“

Ganz entspannt und mit geschlossenen Augen liegt die Schwerkranke im Bett. Sie ruht. Sie hat mit dieser Welt abgeschlossen und ist bereit heimzugehen. Nach zwei Tagen stirbt sie. Ihre Gesichtszüge gleichen einem zarten Lächeln, das allen auffällt, die kommen, um sich von ihr zu verabschieden.



### Nachbemerkung

Auch bei Sterbenden sind laut ausgesprochene Worte des Dankes und der Wertschätzung von großer Wirksamkeit.

Versöhnung ist das Highlight des Lebens,

besonders für einen Sterbenden. Entspannte Gesichtszüge bis hin zu einem sanften Lächeln sprechen für sich.



*„Es ist eine Krankheit der Menschen,  
dass sie ihr eigenes Feld vernachlässigen,  
um in den Feldern der anderen  
nach Unkraut zu suchen.“*

Victor Hugo

# Gespräch 12

## GESPRÄCH MIT EINEM ALTEN MENSCHEN, DER UNZUFRIEDEN BIS BÖSE ZU DEN SEINEN IST

---

### Hinführende Gedanken zum Thema

In vielen Familien kommt es vor, dass alte Menschen oftmals ihre Unzufriedenheit äußern, sich selbst nicht mögen, kritisierend und anklagend sind und mitbekommen, dass sie nicht gemocht werden.

Wie kann einem solchen Menschen geholfen werden?

Woher kommt diese Unzufriedenheit, trotz materiellem Wohlstand?

Erfahrungsgemäß wissen wir, dass seelische Verletzungen, wenn sie nicht ausgesprochen, beweint und durch eine Versöhnung überwunden werden, hartnäckig am Menschen haften.

Nicht wenige nehmen diese seelischen Verletzungen unversöhnlich mit ins Grab.

### Vorgeschichte

Nicht selten kommt es vor, dass alte Menschen unzufrieden sind, auch wenn sie über materiellen Reichtum verfügen. Ihre Angehörigen sind oft überfordert, ihnen zu helfen, aus diesem betrübenden Denken bis hin zur unbegründeten Bosheit herauszukommen. Dazu folgendes Gespräch zwischen Tochter und Mutter:



### Konflikt-Dialog

„Mama, wie geht es Dir heute?“

„Hinter dem Haus sollte man aufräumen und den Rasen mähen. Im Wohnzimmer ist schon lange nicht mehr geputzt worden. In der Zeitung steht, dass der Krieg im Nachbarland auch zu uns kommen kann. Sind das böse Herrscher.“

„Mama, darf ich Dich was fragen?“

„Ja, was?“

„Wie geht es Dir mit mir?“

„Du könntest öfters zu mir kommen und mir jene Arbeiten machen, die ich nicht mehr tun kann.“

„Wie Du weißt, habe ich selber eine Familie und genug zu tun. Deshalb haben wir Dir für zwei Halbtage eine Haushaltshilfe organisiert, die Du anleiten kannst. Bitte sag ihr, welche Arbeit sie Dir machen soll. Kann ich Dir sagen, welche Gedanken mir neulich über Dich gekommen sind?“

„Ja.“

„Ich habe mich gefragt, worüber sich der liebe Gott freuen würde, wenn Du zum IHM heimkommst. Wofür würde ER sich bei Dir bedanken?“

„Das weiß ich nicht.“

„Soll ich Dir meine Gedanken sagen?“

„Ja.“

„ER würde sicher zu Dir sagen, dass Du uns, als wir kleine Kinder waren, mit größter Hingabe und großer Verantwortung aufgezogen hast.

Du warst eine Spitzenköchin und eine sehr gute Konditorin.

Du hast immer geschaut, dass wir gut angezogen waren. Bei den Hausaufgaben hast Du uns geholfen und uns gelehrt, mit den andern gut zu sein. Wenn jemand von uns krank war, dann warst Du die beste Krankenschwester. Du hast uns mit gesunden Tees versorgt und Wickel gemacht. Auch später hast Du Dich mit größter Fürsorge um Kranke in unserem Dorf gekümmert, hast sie regelmäßig besucht und geschaut, dass sie alles Notwendige im Haus haben. Du hast den anderen auch gezeigt, wie man Kleider näht. Das alles, Mama, hast Du so gemacht. Daran erinnere ich mich immer sehr gerne.“

Die Mutter ist sprachlos über diese Wertschätzung.

Die Tochter geht zu ihrer Mama, umarmt sie und sagt:

„Für das alles möchte ich mich bei Dir bedanken, Mama.“

Die Mutter lächelt vor Freude, kann jedoch dieser inneren Freude nur wenig Ausdruck verleihen.

„Ich gehe jetzt nach Hause. Morgen Nachmittag komme ich wieder. Dann werde ich schauen, was Deine Haushaltshilfe gemacht hat.“



### Nachbemerkung

Wir wissen nicht, was alte Menschen in ihrem Leben durchmachen mussten. Viele von ihnen hatten niemanden, dem sie sich anvertrauen konnten oder von dem sie wahr- und ernstgenommen wurden.

Vielen blieb nichts anderes übrig, als die ihnen geschlagenen Wunden zu behalten und mit diesen Schmerzen alt zu werden.

Besonders diese Menschen sehnen sich nach Worten der Anerkennung und Wertschätzung, was dann oft zu einer Verhaltensänderung führt.

*„Nicht die Vollkommenen, sondern  
die Unvollkommenen brauchen unsere Liebe.“*

Oscar Wilde



# Interview Frage 10



## „Was macht Sinn im Leben?“

Seit jeher suchen Menschen in dieser Welt nach Möglichkeiten, glücklich zu sein. Viele streben ihr ganzes Leben lang danach, ihr Glück zu vermehren und zu steigern. Dabei sind sie in Gefahr, unersättlich zu werden. Sie sind ständig unzufrieden mit ihren Fähigkeiten, bemühen sich, sogenannte Stars nachzuahmen und verlieren sich selber aus den Augen.

Diese Menschen lassen sich oft auch von den Talenten, dem Reichtum und dem Ansehen anderer Menschen blenden und verführen. Sie versuchen, sich diesen Menschen anzupassen, und wollen ihren Lebensstil nachahmen. Es besteht die Gefahr, dass sie diesen Menschen blind folgen, ohne sich zu fragen, ob diese Menschen mit ihren speziellen Begabungen, ihrem Reichtum und ihrem Ansehen auch wirklich glücklich sind. Sie geraten oft in den Bann dieser Menschen und werden von ihnen abhängig.

Es stellt sich hier die Frage, ob wir nach einem Scheinglück streben wollen. Wollen wir uns in eine Scheinwelt entführen lassen, die uns vorgaukelt, in ihr glücklich zu werden? Sollen wir uns in Abhängigkeit von den Reichen und Mächtigen begeben, um „glücklich“ zu werden?

Schon im „alten Rom“ haben die Mächtigen gewusst, dass sie den Menschen „Brot und Spiele“ anbieten müssen, um über sie herrschen zu können.

Wir stehen oft an einem Scheideweg und müssen uns entscheiden, welchen Weg wir als eigenständige Persönlichkeit beschreiten wollen.

Der Weg zum Sonnenaufgang kann ein steiler Weg auf den Berg sein. Halten wir Ausschau nach Menschen, die uns führen können, und lassen wir uns von jenen begleiten, die den Sonnenaufgang schon miterleben durften. Verbünden wir uns mit Menschen, die ein wahres Interesse daran haben, dass wir zu authentischen Persönlichkeiten heranreifen und mit unseren Talenten nachhaltig die Welt mitgestalten können, fern vom Roboterdasein.



# Was macht glücklich?

Einige Anregungen zum Glücklichsein



Sei zufrieden mit Deinen Fähigkeiten, denn sie sind Dir geschenkt.	Übe Dich in Deinen Fähigkeiten, dann wirst Du groß sein.	Höre vor Entscheidungen in Dein Herz hinein.
Du bist nie alleine schuld, sondern hast immer eine Teilschuld.	Bleibe offen für einen Neustart in Deinem Leben.	Entscheide Dich für das, das Dir morgen auch noch guttut.
„Nur die toten Fische schwimmen mit dem Strom.“ Nicht alles, was die Mehrheit tut, ist zu Deinem Glück.	Überfordere Dich nicht. Wisse, dass Du Dich nur mit Deinem Anteil einbringen musst.	Du bist wie ein wertvolles Puzzlebild. Sei wachsam und achte darauf, von wem Du Puzzleteile empfangen willst.
Schenke jenen Menschen, die Dir böse gesinnt sind, Deine guten Gedanken und Dein Wohlwollen.	Lebe möglichst in der Gegenwart. Versöhne Dich mit der Vergangenheit und denke zuversichtlich an die Zukunft.	Entscheide Dich täglich, ein Goldgräber zu sein.
Alles Gute wie auch alles Böse, das Du tust, geschieht vor einer Felswand und kommt wie ein Echo auf Dich zurück, manchmal gleich, manchmal später.		

Konfliktgespräche OHNE VERLIERER durch

# Objektive Werteordnung

Beim Kauf einer gebrauchten Ware fragt die Käuferin: „Wieviel ist dieser Tisch wert? Sind diese Steine wertvoll?“

Wenn wir die letzten hundert Jahre betrachten, dann können wir feststellen, dass vieles, was früher wertvoll war, heute belanglos ist. Viele technische Dinge von früher sind überholt und entsprechen nicht mehr unseren Wertvorstellungen.

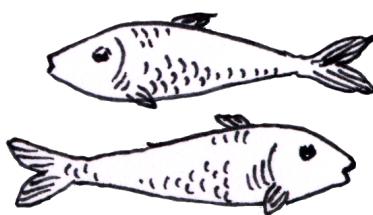
Wie schaut es nun mit den Wertvorstellungen aus, die den Menschen betreffen? Können wir überhaupt den Wertbegriff auf die menschlichen Beziehungen anwenden? Können wir Eigenschaften und Fähigkeiten eines Menschen bewerten?

Jedes Bewerten menschlicher Eigenschaften und Fähigkeiten ist subjektiv und mangelhaft. Auch mit bestem

Bemühen werden wir höchstens der Wahrheit näherkommen, mehr nicht. Zudem sind wir nicht wie ein Roboter eingestellt, der täglich gleich arbeitet. Unsere emotionalen Befindlichkeiten können wechseln wie das Wetter. Das gehört zu uns Menschen.

Die bestimmenden Werte werden heute leider oftmals von wenigen Leuten vorgegeben und sind den zeitlichen und gesellschaftlichen Veränderungen unterworfen.

Wenn es aber um die Nächstenliebe geht, dann brauchen wir eine Werteordnung, die sich nicht in wenigen Jahren ändert. Wir brauchen dann Werte, die seit Jahrtausenden ihre Gültigkeit bis in unsere Zeit bewahrt haben. Bei der Nächstenliebe geht es nämlich um objektive und zeitlose Werte.



*„Nur die toten Fische schwimmen mit dem Strom.“*

Ein Gesetz der Natur

## Objektive Werte

haben seit Menschengedenken ihre Berechtigung und sind für jeden Menschen eine bleibende Lebenshilfe.



- Ehrlich sein, auch dann, wenn es momentan nachteilig ist.
- Das Gut des anderen achten und schützen.
- Unvergängliches wie Treue und Liebe dem Vergänglichen und Materiellen vorziehen.
- Menschliches und tierisches Leben bewahren und schützen.
- Der Mensch entwickelt sich nach der Befruchtung **als** Mensch und nicht zum Menschen.
- Jeder Mensch ist gleich viel wert, unabhängig vom Alter, vom Aussehen, von seinen Fähigkeiten und von seinen Mängeln.

Die **OBJEKTIVE WERTEORDNUNG** wird erst dann von Menschen in einer bestimmten Zeitepoche wahr- und angenommen, wenn:

- der weltberühmte Schauspieler und der Fabriksarbeiter
- der Blinde im Rollstuhl und der Fußballstar
- das Kleinkind und der Bundespräsident
- der kaufmännische Angestellte und der Universitätsprofessor

gleich viel Wert haben und in der Ergänzung mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten im gesellschaftlichen Leben Anerkennung finden.

# Konflikte und Gott



Wir Menschen stellen uns oft die Frage, ob es Gott überhaupt gibt, wenn so viel Böses in dieser Welt geschieht. In den Heiligen Schriften vieler Religionen wird Gott als der Allmächtige, als der Allgegenwärtige, als der Schöpfer von allem dargestellt.

Wo ist Gott, wenn Kriege geführt werden? Wo ist Gott, wenn Kinder durch Kriege ihre Eltern verlieren? Wozu lässt Gott dieses Elend zu?

Ein Beispiel: Mein Vater war im Zweiten Weltkrieg auch bei der Luftwaffe eingesetzt. Er ist mit dem Fallschirm in Frankreich abgesprungen. Er sah etliche Frauen, die, mit einem Kind im Arm, ausgehungert am Straßenrand saßen und den Soldaten gegen Bezahlung Sex anboten, um zu überleben. Mein Vater hat dieses Angebot nicht angenommen, weil er die Würde dieser Frau nicht beschmutzen wollte.

Diese ehrenwerte Haltung meines Vaters zeigt beispielhaft auf, dass wir viele Konfliktsituationen nicht aus der Welt schaffen können, sondern dass wir aufgefordert sind, auch in Krisenzeiten Verantwortung zu übernehmen für Freund und Feind. Deshalb ist es entscheidend, WIE wir uns in Konflikten oder in Kriegen verhalten.

Folgender Aspekt kann uns ein wenig in unseren Fragen weiterhelfen:

Wir übersehen leicht, dass wir nur kurzzeitig in dieser Welt leben dürfen und dass es, nach den Aussagen vieler Religionen, ein Weiterleben nach unserem irdischen Tod geben wird.

Wir sind ermutigt, uns unsere zeitliche Begrenztheit vor Augen zu halten, wenn es um die Lebensgestaltung, wenn es um unsere Beziehungen geht.

Das Denken an das sogenannte „Ewige Leben“ bewahrt uns vor einem Egoismus, der nicht nur die Mitmenschen belastet, sondern auch die Natur schädigt.

Das Wissen um die eigene Verantwortung gegenüber einem Schöpfergott trägt dazu bei, dass ich mich nicht zum Maß aller Dinge mache und mich anstelle von Gott zum Richter über meine Mitmenschen erhebe.

Deshalb sind Gottes Gesetze zu jeder Zeit gültig und für das Wohlergehen aller Menschen gedacht. Das sollte uns motivieren, Gutes zu tun, in der realistischen Erwartung, selber mit einer nachhaltigen Lebensfreude gefüllt zu werden.

### Am Ende dieses Buches darf ich euch Anteil geben an meinem spirituellen Leben.

Aufgewachsen bin ich mit zwei Brüdern in einer Familie, in der regelmäßig die Beziehung zu Gott gepflegt wurde. Für die Frage, wie ich leben soll, waren die 10 Gebote meine Grundlage.

Mein Vater hat im Zweiten Weltkrieg an der Front charakterlich Größe gezeigt und meine Mutter war ein Leben lang Gott treu. Auf diesem Glaubensfundament konnte ich heranreifen und die täglichen Anforderungen an mich als Schüler halbwegs meistern.

Mein Unvermögen, schulisch erfolgreich zu sein, führte mich tiefer ins Vertrauen Gott gegenüber.

ER definiert sich ja als der Allmächtige, als der Allgegenwärtige, als der Schöpfer von uns Menschen und allem, was uns die Natur zeigt.

Folglich dürfen wir seine geliebten Geschöpfe sein. Die 10 Gebote sind die beste Wegweisung, wenn wir in dieser Welt sinnerfüllt leben wollen, weg vom Egoismus, hin zur wahren tätigen Nächstenliebe.

*„Die Liebe zu Gott muss kein Gefühl sein,  
sondern hat wesentlich  
mit Freue zu tun.“*

Alte Weisheit

Wie schon in den Anfangsbeispielen angesprochen, war ich ohnmächtig gegenüber den Nöten der mir anvertrauten pubertierenden Schüler. Besonders diese Schüler haben mich näher zu Gott geführt. Durch sie ist mein Glaube an die Allmacht Gottes und Seine Allgegenwart gewachsen. Ich bemühte mich, in jedem Schüler ein Geschöpf Gottes zu sehen, auch wenn sein Verhalten schwer auszuhalten war.

An Zufälle glaubte ich nicht mehr.

---

„Gegen Angriffe kann man sich wehren, gegen Lob ist man machtlos.“

Sigmund Freud

Ich glaubte, dass jeder Schüler, den ich unterrichten durfte, mir von IHM anvertraut wurde.

In diesem Glauben an die Allgegenwart Gottes war ich gefordert, den Schülern Wertschätzung, Ermutigung und Hoffnung zu geben.

Nicht wenige von ihnen konnten Gottes Liebe in konkreten Problemsituationen erfahren.

So war mein Berufsalltag getragen vom Glauben und von den Werken der Nächstenliebe.

Schon als junger Mann spürte ich den Wunsch, einmal eine Familie zu gründen. Ich erkannte aber meine Ohnmacht, die richtige Frau fürs Leben zu finden.

Auf den Rat meiner Mutter hin betete ich regelmäßig zu Gott, dass ER mir eine Frau schicken möge, die zu mir passen und zu der auch ich passen würde.

Nach über einem Jahr wurde meine Bitte erhört.

Wir ergänzten uns wunderbar in unseren Fähigkeiten, und das ist bis heute so geblieben. Auf diese Weise konnten auch unsere vier heranwachsenden Kinder nicht nur Fähigkeiten von einem Elternteil kennenlernen, sondern viele Fähigkeiten von beiden Elternteilen.

Wir nehmen uns auch Zeit für persönliche Hobbys, Zeit für die Zweisamkeit und Zeit für die Familie.

Die Liebe zu Gott motiviert uns und fordert uns auch heraus, die Mitmenschen zu lieben und dem Nächsten zu dienen. Das verleiht unserem Leben einen tiefen Sinn und lässt unsere Fähigkeiten ausreifen.

Seit über einem Jahrzehnt dürfen wir auch unserem Pflege- sohn Leon eine Heimat bieten, ihn stärken und ermutigen, Verantwortung zu übernehmen für all sein Tun. Auch er ist ein Geschenk für uns.

Im Wissen, dass Gott uns liebt, sind wir weiterhin offen für Seine Fügungen. Wir sind uns sicher, dass unsere Treue zu IHM auch unsere Zukunft bestimmen wird.

*„Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl, als zu spüren, dass man für andere Menschen etwas sein kann.“*

Dietrich Bonhoeffer



## Der Autor

**Christoph Alton** ist Pädagoge und diplomierter Familientrainer. Mütter von Teenagern motivierten ihn, seine jahrzehntelangen Erfahrungen in der Kommunikation mit pubertierenden Schülern niederzuschreiben. Daraus entstand die neu erprobte Kommunikationssprache, „OHNE VERLIERER“. In diesem Buch werden lebenspraktische Beispiele aus dem Alltag als konkrete Konfliktdialoge beschrieben.

Sein Ziel ist es, Mut zu machen, sich die Gesprächskultur „OHNE VERLIERER“ anzueignen, die Beziehungen stärkt und den Einzelnen mit seinen je eigenen Fähigkeiten wertschätzt.

Christoph Alton ist von Natur aus ein einfacher, bodenständiger Mensch, dem es gelingt, mit Menschen aller Berufsschichten in Kontakt zu treten. Er ist ein willkommener Gesprächspartner in der wirtschaftlichen als auch in der politischen Führungsebene.

Sein Grundgedanke ist es, in den Gesprächen auf das Wohl aller Beteiligten zu achten, damit es viele Sieger gibt.

**Sein Slogan: „Übe Dich im Wertschätzen und gib nicht auf.“**



*„Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.“*

Matthäus 10

### **Aus meinem Erfahrungsschatz**

Nach meiner Pensionierung spürte ich, dass die Zeit reif geworden war, anderen aus meinem Erfahrungsschatz als Pädagoge und in der Begleitung von Menschen Anteil zu geben.

Inspiriert an Orten der Besinnung und der Stille schrieb ich komprimiert nieder, was sich in den letzten Jahrzehnten in meinem Herzen angesammelt hatte.

„Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben“, heißt es in Matthäus 10. Deshalb gibt es „Konfliktgespräche ohne Verlierer“ kostenlos.

**Die Broschüre als kostenloser Download:**  
[www.konfliktgespraechenOHNEverlierer.net](http://www.konfliktgespraechenOHNEverlierer.net)

**Die Broschüre als gedruckte Version:**  
„Konfliktgespräche ohne Verlierer“ steht auch als **gedruckte Broschüre kostenlos** zur Verfügung.  
Bestelladresse: christoph.alton@gmail.com

### **Druckkostenbeitrag**

Um die Broschüre „Konfliktgespräche ohne Verlierer“ vielen zugänglich zu machen, bitte ich Sie um einen Beitrag für die Finanzierung der Druckkosten.

**Danke für Ihre finanzielle Zuwendung an:**

Christoph Alton  
IBAN: AT46 2060 4031 0305 8008  
BIC: SPFKAT2BXXX  
Betreff: Buch-Spendenkonto

Feldkirch, September 2025

# Der GOLDENE WEG zur Konfliktbewältigung

## Der erfolgreich erprobte NEUSTART in Beziehungen

Ein einfach anwendbares Kommunikationskonzept mit nachhaltiger Wirkung

Weil wir nicht vollkommen sind, hat jeder bei Auseinandersetzungen einen Schuldanteil. Das Wissen darum hilft uns, dass wir verständnisvoller miteinander umgehen. Nach einem Streit den ersten Schritt zu tun, ist menschliche Größe und führt zu einem NEUSTART in Beziehungen. Oft können wir bei Konflikten unseren eigenen SCHULDANTEIL nicht erkennen.

### 1. Schritt:

#### **Deshalb sage ich (= A) zu B:**

A: „Ich habe über unsere Konflikte nachgedacht. Darf ich Dich etwas Persönliches fragen?“

B: „Ja.“

A: „Kritisiere ich Dich, nörgle ich an Dir herum, wertschätze ich Dich zu wenig, zeige ich Dir meine Dankbarkeit zu wenig? Du kannst alles ehrlich heraussagen, was Dich an mir stört. Ich werde Dich ausreden lassen.“

### 2. Schritt:

#### **B ausreden lassen und nicht unterbrechen ermöglicht, dass B ganz ehrlich sein kann.**

B: „Ja, Du kritisierst mich oft und nörgelst an mir herum. Die ganze Woche höre ich kein Lob. Wenn ich Dir was erzählen will, dann unterbrichst Du mich mit Zwischenfragen. Deshalb rede ich nicht weiter und ziehe mich zurück. Du siehst nicht auf das, was ich Gutes tue. ...“

### 3. Schritt:

#### **Nachdem B alles ausgesprochen hat, soll A wörtlich sagen:**

A: „Danke, dass Du so ehrlich zu mir bist.“

A soll die Aussagen von B NICHT abschwächen und NICHT kommentieren.

### 4. Schritt:

#### **Darauf sagt A wörtlich:**

A: „Ich bitte Dich für alles um Verzeihung. Bitte sag mir, wie kann ich das wiedergutmachen?“

**Diese vier Schritte regelmäßig angewendet, führen aus der Einsamkeit heraus, stärken wesentlich und nachhaltig die eigene Persönlichkeit und fördern vertiefend eine dauerhafte Beziehung.**

# Mit Hilfe der Goldgräbermethode

gelangen wir zu einer neuen Gesprächskultur, die einen wertschätzenden Umgang miteinander in unseren familiären und außerfamiliären Beziehungen wesentlich fördert und seelische Verwundungen heil werden lässt.

## Reaktionen

„Der vorliegende Leitfaden mit praktischen Dialoggesprächen ist einzigartig - ein Gewinn. Dieses Handbuch als Anleitung für eine bestmögliche Gesprächskultur gehört überall hin, wo sich Menschen in Wertschätzung begegnen wollen.“

Natalie Bayer-Metzler

„Danke für dieses geniale Buch! Habe es sogleich in der Kanzlei aufgelegt. Dieses Buch ist in Beruf und Familie ein wichtiger Ratgeber mit sehr praktischen und alltäglichen Tipps.“

Andreas Fussenegger

„Habe die in diesem Buch beschriebene Vorgehensweise in meinem Berufsumfeld ausprobiert und stellte mit Erstaunen und Freude fest, dass nach Konfliktgesprächen alle Beteiligten sowohl als Sieger als auch mit gut gefülltem Liebestank in den Alltag zurückkehrten.“

Marie-Therese Boss

„Der Autor bringt sprechende Beispiele in seiner Schrift, anhand derer man leicht eine ganz neue Art von Konfliktbewältigung erlernt, die Neuaufbrüche und erfüllende Beziehungen ermöglicht.“

Luzia Schropp

## Schulungen & Workshops

Für Schulen, Sportvereine, Betriebe – und alle anderen Interessierten – gibt es diese neue **Goldgräbersprache** in Modulen sowie als Wochenendworkshops. In Konfliktsituationen konstruktiv zu reagieren und das Gelernte gezielt anwenden zu können, ist die Intention dieser Veranstaltungen.

Aufgezeichnete Vorträge, Interviews und aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie unter: [www.konfliktgespraechesohneverlierer.net](http://www.konfliktgespraechesohneverlierer.net)

Anfragen an: christoph.alton@gmail.com

