

Zwischenmenschliche Konflikte – ein Beispiel

Die Situation

Sie sitzen mit Ihrem Partner /Ihrer Partnerin beim Abendessen. Sie essen gerade Ihre 2. Scheibe Brot, als er/sie sagt: „Das solltest du jetzt aber nicht essen. Jetzt wo du mit dem Rauchen aufgehört hast, musst du auf dein Gewicht achten.“

Wie verhalten Sie sich?

- A. Sie denken: „Das ist doch eine Unverschämtheit. Er/sie sollte mich lieber unterstützen, anstatt so etwas zu sagen. Nicht einmal das Essen ist einem gegönnt.“ Sie sind ärgerlich, sagen aber nichts, sondern beißen die Zähne zusammen. Am liebsten würden Sie jetzt eine Zigarette rauchen. Stattdessen essen Sie noch eine 3. Scheibe Brot. Anschließend machen Sie sich selbst Vorwürfe über ihr schlechtes Durchhaltevermögen.
- B. Sie rufen: „Du hast sie ja nicht mehr alle, jetzt auch noch an mir herumzumeckern! Unser nächstes gemeinsames Wochenende kannst du vergessen!“ Sie springen voller Wut auf und laufen aus der Küche, wobei Sie lautstark die Tür zu knallen. Dann gehen Sie in den Wald und schimpfen Ihren Ärger heraus. Anschließend reden Sie drei Tage lang nicht mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.
- C. Sie sagen: „Du meinst es vermutlich gut, aber wenn du mir diese Ratschläge gibst, fühle ich mich kritisiert und dann ärgere ich mich. Der Rauchstopp fällt mir nicht leicht und es würde mir mehr helfen, wenn du mich ermutigen und unterstützen würdest. Du könntest mich zum Beispiel ab und zu ins Kino einladen, damit ich nicht so oft ans Rauchen denken muss.“ Nachdem ihr Partner/Ihre Partnerin zugestimmt hat, planen Sie gemeinsam wie Sie den Abend verbringen werden.
- D. Sie denken: „Ich sollte mich wirklich nicht so gehen lassen. Ich bin einfach zu schwach und werde das Nichtrauchen sicher auch nicht durchhalten. Sie sagen: „Tut mir leid, du hast ja Recht. Ich werde versuchen mich zusammen zu reißen.“ Sie sind deprimiert und fragen sich, ob Sie es jemals schaffen werden, eine Sache zu Ende zu bringen.
- E. Sie denken: „Ja, vielleicht sollte ich das mit berücksichtigen“ und lassen sich seine Worte durch den Kopf gehen. Anschließend sagen Sie: „Ich möchte selbst entscheiden, wie ich bei meinem Rauchstopp vorgehen werde. Ich werde erst das Rauchen aufgeben und mich danach um mein Gewicht kümmern, wenn es nötig ist.“ Nach dem Essen überlassen Sie ihrem Partner/Ihrer Partnerin das Abräumen und gehen zum Basketballtraining.

Welche Reaktionen kennen Sie von sich selbst?

Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Konfliktbewältigungsstrategien?

Falls Sie bisher das Rauchen zur Konfliktbewältigung eingesetzt haben: Wie können Sie in Zukunft ihre Konflikte zufriedenstellend lösen, ohne zur Zigarette zu greifen?
