

# Einleitung

Jeder Mensch wird irgendwann in seinem Leben zum Psychologen. Dies ist meistens der Zeitpunkt, an dem er mit seinem Wollen auf Widerstände trifft, wenn er also entdeckt, dass sich die Dinge nicht so entwickeln, wie er sich das gewünscht und erhofft hat. Sei es nun, dass ein anderer Mensch, mit dem man in Liebe und Ehe verbunden ist, plötzlich so handelt, wie man das niemals für möglich gehalten hätte, oder sei es auch, dass ein Kollege oder beruflicher Vorgesetzter plötzlich etwas tut, was einen tief verletzt, enttäuscht oder auch verärgert. Man steht dann erstaunt still und wundert sich, dass man sich und die anderen so sehr verkannt haben sollte! Dass man mitsamt seiner „Menschenkenntnis“ so sehr danebengelegt hat – oder dass die Welt um einen herum so sehr anders denkt als man selbst – das ist einem kaum vorstellbar!

Je mehr man nun darüber nachdenkt, desto mehr kommt man zu der Erkenntnis, dass eigentlich solche Konflikte mit zum Fruchtbarsten im Leben gehören. Sie sind nicht nur unvermeidlich, sondern auch segensreich für die eigene Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Das Leben wäre vielleicht so etwas wie eine Wanderung in der Wüste ohne Täler und Höhen, ohne Schatten und ohne Wasser, an dem man sich erfrischen könnte, gäbe es keine Widerstände gegen unsere Erwartungen und Bedürfnisse, richtete sich alles nach unserer Planung. Erst im Scheitern denkt man schließlich nach – solange alles funktioniert, handelt man

zwar, aber das Reflektieren kommt erst später – eben wenn es „nötig“ geworden ist.

Man kann sich nun sehr viele Irrwege ersparen, wenn man diese Urgegebenheiten psychologisch durchdenkt und sich die Erkenntnisse, die man dort gewonnen hat, zunutze macht.

In einem ersten Abschnitt wollen wir gleich bei der Frage ansetzen, die wir soeben angeschnitten haben, dass das Konflikterlebnis, so unangenehm es empfunden wird, eigentlich unvermeidlich ist und im Grunde etwas vom Fruchtbaren im Leben sein kann. Wie entstehen solche Konflikte? Wie sollte man sich im Konfliktfall verhalten und wie nicht? Wie wirken sich Konflikte aus, die nicht bewältigt werden? Gibt es Möglichkeiten, Konflikte weitgehend zu vermeiden oder ihre Wirkung wenigstens abzuschwächen, sie sozusagen „positiv“ auszunutzen? Welches sind die Grundbedürfnisse der Menschen, aus deren Nichterfüllung sich jeweils die Konflikte ergeben? – Dies sind einige der Fragen, die wir in unserem ersten Kapitel behandeln wollen, während gleichzeitig weiterführende Gedanken verfolgt werden sollen.