

Krise

Einer der wichtigsten Konflikte heute ist der Widerspruch zwischen dem Wissen, dass hier im bequemen Luxus zu viel an Ressourcen verbraucht werden und der fehlenden Bereitschaft, auf Annehmlichkeiten und Gewohnheiten zu verzichten. Wird die Transformation dieser Widersprüche konstruktiv zu gestalten sein? Oder wird die vermeintliche Sicherheit und der Wohlstand das destruktive Potential der Konfliktenergie so lang verbergen, bis es zu katastrophalen Zerstörungen unseres Planeten Erde kommt?

Wir sprechen von der Klimakrise. Das ermöglicht uns die „Auslagerung“ des Geschehens. Das Klima hat eine Krise nicht wir. Der innere Konflikt ist noch nicht im allgemeinen Bewusstsein angekommen. Allerdings gilt hier, wie in allen Konfliktsituationen, dass der Umgang mit unseren inneren Konflikten das Muster vorgibt, mit dem wir jeden Konflikt behandeln. Das heißt, so wie wir inneren Streit führen, so führen wir auch den Streit mit anderen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die inneren Konflikte mit den gleichen Methoden zu bearbeiten sind, wie jeder Konflikt zwischen Personen. Dass also beide Positionen des inneren Konflikts befragt werden, um die Gegensätze deutlich und verständlich zu machen.

Worum geht es den jeweils gegensätzlichen Interessen? Welche verborgenen Bedürfnisse wollen erkannt werden? Die gegensätzlichen Positionen geben sich dem Spüren und Fühlen zu erkennen. Die jeweils unterschiedlichen Be-

dürfnisse wollen in Worte übersetzt und gedeutet werden. Ein Streitgespräch mit sich selbst zu führen, kann innere Widersprüche in ihrer tieferen Bedeutung erkennbar machen. Nehmen wir als Beispiel jenen Konflikt, der zurzeit viele Menschen beschäftigt. Einerseits scheinen die meisten Menschen zu erkennen, dass der Klimawandel weltweit mit überdurchschnittlich häufigen Wetterkatastrophen unübersehbar wird. Die wissenschaftlichen Analysen sagen erschreckende Entwicklungen voraus, wenn die Temperaturen des Planeten Erde weiterhin so schnell steigen und die Ressourcen so radikal verwendet und verschwendet werden. Andererseits beansprucht der „Westen“ seinen Luxus wie selbstverständlich. Der Wohlstand, der mit einem gigantischen Wirtschaftsapparat produziert wird, ist bereits zur Gewohnheit geworden. Ob bewusst oder unbewusst – dieser Konflikt betrifft alle und fordert eine Haltung, mit der entschieden persönliche Verantwortung übernommen wird. Wie auch immer diese Entscheidung ausfällt, sie müsste benennbar und erklärbar sein. In diesem Sinn müsste sie den Konflikt in eine bewusste Haltung transformieren.

Und damit sind wir wieder bei einem zentralen Thema. Ein klärender Streit, ein Gespräch, das die Konfliktenenergie in Erkenntnis transformiert, schafft Bewusstsein. Das komplexe Bündel an unterschiedlichen Interessen soll in möglichst viele Einzelteile von widersprüchlichen Gefühlen, gegenteiligen Bedürfnissen und anderen Widersprüchen zerlegt werden. Daraus ergibt sich ein Gewinn an Bewusstsein, an Erkenntnissen über sich selbst und andere. Und dieses wachsende Bewusstsein ergibt dann innere Sicherheit. Diese innere Sicherheit zeigt sich als persönliche Stärke und damit

als nützliche Unterstützung für die konkrete Umsetzung der Streiterkenntnis.

Das ist das Geheimnis der Streitkraft. Als konstruktive Transformation der Spannung, der Energie zwischen Widersprüchen, ermöglicht sie innere Sicherheit. Je mehr wir uns bewusst sind über die Widersprüche in uns, und je mehr wir imstande sind, diese Widersprüche bewusst auszuhalten, desto größer und stärker wird unsere innere Sicherheit. Eine enorme Herausforderung unserer Zeit besteht darin, den wachsenden Mangel an Gewissheiten auszuhalten. Widersprüchliche Informationen, verwirrende Behauptungen und angeblich endgültige Formeln wollen die Suche nach Klarheit abnehmen. Die enorme Herausforderung besteht heute auch darin, Ambivalenz in ihren vielen Widersprüchen auszuhalten. Keine absolut gültige Wahrheit, die alles erklärt, ist verfügbar. Kein einfaches Rezept, keine allgemein verbindliche Antwort wird uns geschenkt, auf die vielen offenen Fragen. Viele unterschiedliche Wege sind möglich. Die Spannung zwischen zahlreichen widersprüchlichen Möglichkeiten bewusst zu halten, halten zu können, ist sicherlich eine der großen persönlichen Aufgaben unserer Zeit (unveröffentlichte Dissertation „Phallus triumphatus“, Jalka 1990). Das Beispiel dieses wichtigen inneren Konflikts verlangt nach der Fähigkeit, bewusst auszuhalten, dass es keine endgültig richtige Antwort für diesen inneren Streit gibt. Es geht darum, das Bestmögliche zu tun und immer wieder im Wissen um die je persönliche Verantwortung neu zu entscheiden, wie wir handeln können und wollen.

„Streitkraft ist die Kraft der Veränderung“.

Der innere Monolog

Wer spricht im „Inneren Monolog“? Zu wem? Wer hört zu? Hört überhaupt jemand zu? Will jemand gehört werden? Wir denken lautlos. Wir sprechen über das, was uns berührt. Wir kommentieren Ereignisse und Menschen um uns herum und nicht zuletzt kommentieren wir uns selbst. Dabei handelt es sich häufig um Konflikte. So wird manches gesagt, das womöglich nicht laut ausgesprochen worden wäre. Dieser Innere Monolog kann Denkarbeit sein, zur Bearbeitung einer Aufgabe, einer Frage, eines Themas. Oft sprechen Menschen im Inneren Monolog ohne ein konkretes Ziel, sprechen ungeordnet irgendetwas. Erstaunlich häufig ist dieses ungeordnete lautlose Wieder- und Wiederholen oft ein Sprechen über unbemerkte innere Konflikte. Da Konflikte unbeliebt sind, hören wir uns selbst oft nur mit geringer Aufmerksamkeit zu. Wir hören nicht genau hin, wie wir uns selbst verraten, was wir nicht wissen wollen.

Wir hören nicht genau hin, wie wir uns selbst verraten, was wir nicht wissen wollen.

Ich schreibe diesen Satz doppelt, weil darin das Geheimnis des Verdrängens angesprochen wird. Der innere Konflikt will sich sowohl bemerkbar machen als auch verbergen. Dieser Widerspruch ist das Wesen des Konflikts. Im Inneren Monolog führen wir uns selbst zu den Spuren, die auf das Dilemma des Konflikts hinweisen. Deshalb ist der Innere Monolog so interessant. Denn es geht dabei um Wahrheitigkeit. Das Denken im Inneren Monolog wird nicht

ausgesprochen. Ist das, was ich nicht ausspreche, weniger wahr? Sprechen die Worte des Inneren Monologs das, was mir guttut? Könnte ich das aussprechen, was ich im Inneren Monolog denke? In der Beschäftigung mit dem Inneren Monolog zeigt sich, dass hier sowohl willentlich als auch kreativ einzugreifen wäre. Der Innere Monolog ist Teil der Bewusstseinskultur, der persönlichen Bewusstseinskultur.

Ich betone hier, dass Selbstreflexion Teil der persönlichen Auseinandersetzung mit sich selbst ist, als Prozess konstruktiver Konfliktkompetenz. Nachdem im Außen traditionelle Hierarchien in Frage gestellt werden und uralte Machtstrukturen bröckeln, kann sich die Aufmerksamkeit auf die Entdeckung des Innen richten. Es geht um Selbstreflexion, um Aufmerksamkeit für unser eigenes Konfliktverhalten. Wir sprechen im Inneren Monolog oft über etwas Persönliches, das uns beschäftigt. In diesen stummen Worten zu uns selbst äußern wir uns im Sinne von Werturteilen. Das wäre der entscheidende Moment zu bemerken, ob es sich um einen inneren Konflikt handelt. Wer sich mit einem persönlichen Thema auseinandersetzt, begegnet sich selbst, und begegnet Spannungen, die auf Konflikte verweisen. Im Inneren Monolog werden diese Spannungen kommentiert. Eine im Sinn von Bewusstseinskultur unterstützende Maßnahme wäre, die Aufmerksamkeit auf die Spannungen im Körper zu richten. Allzu oft wird „Selbstreflexion“ verstanden als intellektuelle Analyse, als reine Arbeit der Vernunft. Und weil wenige Menschen gelernt haben, mit Konflikten bewusst umzugehen, werden spürbare Spannungen nicht als das erkannt, das sie sind, – Resonanz. Im Körper können wir die Resonanzen spüren, die mit einer Konfliktspannung mitschwingen. Diese Spannungen spüren wir, ohne sie als Resonanz eines

Konflikts zu erkennen. Das gilt für innere Konflikte ebenso wie für Konflikte zwischen Personen. Wenn es um Konflikte geht, ist der Zugang leider vorwiegend vernunftbasiert. Spannungen im Körper werden oft als Störung behandelt, medizinisch diagnostiziert und ‚weggedrückt‘, jedenfalls nicht als Hinweis auf einen Konflikt wahrgenommen.

Im Inneren Monolog wird allerdings auf die Spuren hingewiesen, die das Verdrängte hervorbringen können. Ist es möglich auf dieses Innerste einzuwirken? Ja, durch aufmerksames Spüren und ein Deuten der eigenen Gefühle. Es ist ein Stück Bewusstseinskultur. Im Inneren Monolog zeigen wir uns, wie wir mit Spannungen, mit einem Konflikt, einem Streit umgehen. Wir bieten uns selbst die Möglichkeit, bewusst wahrzunehmen, wie wir mit diesem oder jenem Konflikt umgehen. Wir bieten uns selbst damit auch die Möglichkeit, bewusst anders als gewohnt mit Konflikten umzugehen.

Und noch einmal: Wir bieten uns selbst damit auch die Möglichkeit, bewusst anders als gewohnt mit Konflikten umzugehen. Die Wiederholung ist wieder ein Hinweis auf die Bedeutung dieser Worte. Wenn wir nämlich die Absicht haben, unser Verhalten in Konflikten zu ändern, orientieren wir uns bereits in diese Richtung. Die Absicht, wenn sie ernsthaft wirklich als solche gemeint ist, macht die Überwindung von Herausforderungen möglich.

Der Innere Monolog ist der ideale Ort, um für sich selbst konstruktives Konfliktverhalten zu üben. Das verlangt nach Aufmerksamkeit für das, worum es geht. Wie im vorigen Kapitel als Streitregeln beschrieben, sind aktives Hinspüren, Hinhören, Zuhören und Wahrnehmen die Grundkompetenzen im konstruktiven Umgang mit Konflik-

ten. Ich spreche von Einfühlung. Gemeint ist zuerst nicht nur Einfühlung in die anderen, sondern auch Einfühlung in sich selbst. Ein wesentlicher Erkenntnisgewinn ist, sich selbst besser zu verstehen.

Der Innere Monolog will Dialog werden, will den Konflikt zur Sprache bringen. Und kann ein Blick hinter meine eigene Maske sein. Es geht also um Selbstreflexion und um Einfühlung, um Deutung des Wahrgenommenen.

Entscheidend dabei ist, dass Selbstreflexion auch als Suche im Körper unternommen wird. Oft wird Selbstreflexion als Analyse des Denkens mittels Vernunft verstanden. Das Selbst wird so zum intellektuellen Prozess. Der Körper wird in dieser Sichtweise nicht ernstgenommen. Aber Konflikte sind Spannungen, Energie. Im Körper schwingen wir mit Spannungen im Außen mit. Wir können Spannungen als Resonanz spüren. Der Prozess beginnt mit der Beschäftigung mit Konflikt als Thema, als soziale Kompetenz und mit der Aufmerksamkeit auf eigene innere Konflikte. Dann geht es um das Spüren von Spannungen im Körper, als bewusstes Wahrnehmen von Resonanz. Die Bedeutung der Spannung zeigt sich in den Gefühlen, die damit einhergehen. Bedeutend ist im nächsten Schritt die Sprache, die Benennung von Gefühlen und von dem, was wir spüren. Das Körperliche soll zur Sprache gebracht werden. Hier wird es dann möglich, zu entscheiden, wie mit dem Prozess weiter zu verfahren ist. Wer den eigenen Worten des Inneren Monologs genau zuhört, kann erkennen, welche Weltanschauung die eigene Sprache beschreibt. Nehme ich Machtverhältnisse und Herrschaftsstrukturen als gegeben hin? Was bedeutet es für den Konfliktverlauf, wenn meine Haltung dem Weltbild des „Untertanengeistes“ entspricht?

In diesem Weltbild wird die Tatsache als unabänderlich hingenommen, dass in herrschenden, immer noch streng hierarchischen Gesellschaften die Entscheidungsträger in der Öffentlichkeit vorwiegend Männer sind, die ihre Macht zur Absicherung ihrer Positionen einsetzen. Frauen kontrollieren den innerfamiliären Raum.

Diese strengen Regeln der Beziehungsstrukturen verhindern, Widersprüche als positive Erfahrung zu nutzen. Gebote und Strafen behaupten Eindeutigkeit, auch wenn sie willkürlich entschieden wurden. Diese hierarchischen Systeme unterstützen das Verständnis und das Deuten von komplexen Konfliktsituationen nicht. Zweifel an diesen einfachen Lösungen werden als Widerstand gesehen und verfolgt. Konfliktsituationen werden somit immer wieder mit Gewalterfahrungen in Verbindung gebracht und führen zu der oben beschriebenen Haltung, Konflikte als Bedrohung zu erleben. Wenn diese Weltanschauung sich im Inneren Monolog äußert, indem die Sprache der Herrschaftsstrukturen scheinbar absichtslos die Beschreibung eines inneren Konflikts übernimmt, können wir erkennen, wie es um unsere Kultur des konstruktiven Konfliktverhaltens bestellt ist. Voraussetzung ist allerdings, dass wir unsere eigene Sprache beim Wort nehmen und genau hinhören, dem eigenen Inneren Monolog also wirklich zuhören. Wenn wir erkennen, dass wir im Inneren Monolog abwertend und schuldzuweisend sprechen, muss klar werden: Das wird keine konstruktive Kommunikation. Wenn wir in unserem Selbstgespräch die einfachen Lösungen benennen und für notwendig halten, nämlich die, die uns selbst Recht geben, – dann sind wir unterwegs auf dem Weg der Gegnerschaft, dort wo Gewalt sich Recht verschafft.