

Schadensberichte schreiben

Der Hauptgrund für Trennungen und Krisen in Beziehungen sind ungelöste Konflikte. Entweder haben sich die Konflikte über einen langen Zeitraum aufgebaut oder sie brechen zu irgendeinem Zeitpunkt über das Paar herein, sei es durch einen Seitensprung oder ein anderes Ereignis. In jeder Beziehung entstehen vom ersten Tag an latente Konflikte, die viel zu häufig ignoriert werden, um nicht die Harmonie zu gefährden.

Die meisten Konflikte lassen sich mit entsprechenden Techniken lösen. Und deshalb **sind nicht die Konflikte selbst Ursache für die Krise, sondern die Konfliktvermeidung**. Die Angst und die Konfliktscheue, die dazu führt, dass zu lange weggeschaut wird, um vermeintlich nicht in Konflikt zu geraten. Die Krux ist aber, der Konflikt ist da, egal ob er thematisiert wird, oder nicht. Und der Konflikt ist wirksam. Insofern ist Konfliktvermeidung, also die Tendenz, Konflikte nicht offen zu sprechen und zu bearbeiten, der eigentliche Beziehungskiller.

Verständlicherweise haben Menschen aus vielen Gründen Angst vor Konflikten. Da ist die Angst vor Ablehnung, vor Kritik, vor Ungerechtigkeit. Wir alle haben im Laufe des Lebens viele Konflikte erlebt, die nicht gut beendet worden sind, die also keine Lösungen gefunden haben, mit denen alle Beteiligten befriedet sein konnten.

Insofern ist die Konfliktangst zwar verständlich, aber wenn du deine Krise beenden willst, dann musst du dich jetzt trotz Angst deinen Konflikten stellen. Eine gute Konfliktlösung hat immer den inneren Frieden aller Beteiligten zum Ziel. Also stell dir vor, dass du dich nach einer sinnvollen Konfliktbearbeitung besser fühlen wirst und dein Konfliktpartner ebenso. Das gelingt dadurch, dass beide Seiten nachvollziehbar werden und die eigentlichen Bedürfnisse, die hinter dem Konflikt verborgen liegen, gesehen und verstanden werden.

Wir zeigen dir verschiedene **Konfliktlösetechniken** und du wirst ausprobieren und für dich prüfen, was dir am besten hilft.

Ausgangspunkt einer jeden Konfliktlösung ist immer die **Bestandsaufnahme**: Was ist passiert? Bzw. besser noch: Was glaube ich, ist passiert? Was habe ich dabei erlebt? Wie habe ich das Erlebte gedeutet? Welche Verhaltensmuster waren bei mir aktiv? Welche meiner Bedürfnisse haben mein Handeln beeinflusst?

Bevor du in die Lage kommst, dein Handeln zu reflektieren und zu schauen, wie du selbst zum Konfliktgeschehen beigetragen hast und dann auch die Gründe für das Handeln des anderen konstruktiv anschauen kannst, braucht deine Verletzung Aufmerksamkeit. Es geht darum, dass du deine Gefühle fühlst, ernst nimmst und ausdrücken lernst.

Im ersten Schritt zur Vorbereitung der **Konfliktbearbeitung sind wir also nur bei dir und deinen inneren psychischen Prozessen, deinem Erleben, deinem Denken und deinem Fühlen**. In Konflikterlebnissen **mischen sich häufig aktuelle und alte Verletzungserfahrungen** mit eigenen **negativen Selbsturteilen** und führen zu starken emotionalen Reaktionen, die nur dann verstehbar werden, wenn sie in ihren Einzelteilen nachvollzogen werden können.

Daher geht es jetzt beim Schadensbericht nur um dich und dein eigenes Erleben.

Wenn es einen **aktuellen Konflikt** gibt, der gerade euer Beziehungsleben belastet (z.B. ein Betrug, eine Lüge, eine eskalierte Streitsituation, ein Bedürfnis-Konflikt, ein Dauerbrenner...), dann arbeite jetzt mit diesem Konflikt. Wenn es keinen aktuellen Hauptkonflikt gibt, dann wähle einen Konflikt aus, der dich zurzeit am meisten belastet.

Wenn du Single bist, dann wähle entweder eine Verletzung aus, die in einer vergangenen Beziehung passiert ist oder wähle einen Konflikt, den du aktuell mit einer Freundin, Familienmitglied, Arbeitskollegen etc. hast. Schau einfach mal, wo dein Belastungsgefühl gerade stark ist und dann wähle genau das aus.

Jeder Konflikt, der nicht gut gelöst wird, schädigt die Beteiligten – und zwar egal, ob du in diesem Konflikt vordergründig „Täter“ oder „Opfer“ bist. Bitte setze dich bitte jetzt hin und **schreibe einen Schadensbericht**. Wenn du unsicher bist, besprichst du mit deinem Coach, deiner Coachin, welchen Konflikt du in deinem Schadensbericht bearbeitest. Ihr könnt jeweils unterschiedliche Konflikte bearbeiten und es wird möglicherweise nötig sein, dass ihr für verschiedene Konflikte einen Schadensbericht schreibt. Beginnt jetzt exemplarisch mit dem Konflikt, der euch aktuell am meisten Schmerzen zufügt oder der am meisten Kraft zieht.

Nimm dich und deine Gefühle ernst und beschreibe sie jetzt so genau wie möglich, ganz egal ob du vordergründig verletzt hast oder verletzt worden bist. Es geht darum, dass du in der ernsthaften Betrachtung neue **Zusammenhänge erkennen** kannst, die **Botschaften hinter den vielen Gefühlen verstehen lernst**, und schließlich **neue Strategien** entdecken kannst, wie du anders mit dir und der Situation umgehen kannst.

Aber das alles erfordert eine Entscheidung:

Ich will verstehen, was genau mir im Einzelnen wehtut. Welche Gefühle habe ich im Schmerz? Welche Gedanken tun mir weh? Welche Urteile fälle ich eigentlich unterschwellig? Welche meiner Handlungen sorgen dafür, dass ich meine Bedürfnisse nicht befriedigen kann? Und schließlich: Wie könnte ich mich anders verhalten, um dafür zu sorgen, dass ich mich besser fühle? Was brauche ich, um mich aus den schweren Gefühlen wieder lösen zu können?

So schreibst du deinen Schadensbericht

1. Was ist passiert?

Beschreibe zunächst: Was genau hat sich ereignet? Versuche dabei, rein objektiv zu beschreiben, was geschehen ist. Lasse alle Interpretationen weg. Stell dir vor: Was hätte ein unbeteiligter Dritter gesehen oder gehört, der den Vorgang beobachtet hätte? Falls der Konflikt eine längere Entstehungsgeschichte hat, betrachte auch diese und wähle aus, was dir bedeutsam erscheint.

2. Beschreibe die wichtigsten Gedanken, die du in diesem Zusammenhang denkst.

Welche Gedanken beschäftigen dich seit dem Ausbruch des Konflikts? Höre aufmerksam in dein Inneres hinein und schreibe die Sätze wortwörtlich auf, wie du sie denkst. Was denkst du über die Situation? Was denkst du über dein Gegenüber? Was denkst du über dich selbst? Gibt es Gedanken, die besonders häufig vorkommen?

3. Was sind deine Gefühle in diesem Konflikt?

Im Konflikt mischen sich die Gefühle oft zu einem großen Durcheinander. Versuche alle Gefühle einzeln zu beschreiben. Es kann helfen, wenn du zunächst nach Grundemotionen fragst: Trauer, Angst, Wut, Scham... Schau, wie sich deine Gefühle anfühlen, wie sie sich äußern und wodurch sie ausgelöst werden. Frage: Was lässt mich auf bestimmte Weise fühlen? Während du dich selbst befragst, gib deinen Gefühlen die Erlaubnis, sich zu zeigen und da zu sein. Wenn du weinen kannst, dann weine, wenn du viel Wut spürst, dann bring deinen Körper in Bewegung. Gefühle wollen da sein dürfen. Es ist okay, wenn du dich dabei unwohl oder unsicher fühlst.

4. Was sind deine Bedürfnisse?

Du reagierst im Konfliktfall emotional, weil dein System dich darauf hinweist, dass gerade bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Daher fragst du jetzt nach dem Hintergrund deiner Gefühle. Welche deiner Bedürfnisse sind im Konflikt verletzt worden? Finde mindestens 5 Bedürfnisse, die du gerade nicht befriedigen kannst. Wonach sehnst du dich eigentlich? Was brauchst du, um dich wieder innerlich zu beruhigen?

5. Welche Strategien hast du im Konflikt angewendet?

Jetzt betrachte den Konflikt erneut und frage dich, auf welche Weise du darin agiert hast. Wie hast du versucht, das zu bekommen, was du dir eigentlich wünschst? Hast du klar benannt, was du brauchst und was dir wichtig ist? Hast du dich selbst, deine Bedürfnisse und deine Wahrnehmungen ernst genommen und ausgedrückt? Welche Muster kannst du in deinem Verhalten erkennen? Sind das Muster, die du bereits aus anderen Zusammenhängen bei dir kennst? Und hast du die Bedürfnisse deines Gegenübers erkannt und verstanden? Was hast du im Konflikt unternommen, um dein Gegenüber zu verstehen und euch wieder zu verbinden?

6. Zeige deine Wut wirkungsvoll

Wut ist eine starke und produktive Kraft, wenn du sie dafür nutzt, dich selbst und deine Bedürfnisse zu zeigen, anstatt sie mit Verurteilung und Abwertung auf den anderen zu richten. Damit du verstanden werden kannst, ist es wichtig, dass du dich mit deinen Bedürfnissen und Grenzen zeigst.

Dazu formuliere bitte sehr präzise:

1. Welches Verhalten des Anderen hat dich verletzt?
2. Welche **Gefühle** hat die Verletzung zur Folge?
3. Welche deiner **Bedürfnisse** sind dadurch verletzt worden?
4. Was **wünschst** du dir von deinem Gegenüber, um dich jetzt in diesem Moment mit deiner Verletzung gesehen zu fühlen?

Beispiel:

1. Dass du mir nicht die Wahrheit gesagt hast über deine Wünsche und Gefühle in Bezug auf XY, hat mich verletzt.
2. In meiner Verletzung spüre ich große Angst,
3. weil ich das Bedürfnis habe nach Sicherheit und Bindung zu dir.
4. Darum bitte ich dich, mir zu spiegeln, ob du meine Verletzung verstehen kannst. Ich habe auch den Wunsch zu verstehen, was dich dazu gebracht hat, dich vor mir zu verbergen. Ich möchte gerne mit dir zu beraten, wie wir beide miteinander ehrlicher werden können. Kannst du dir das vorstellen?

7. Den Schaden würdigen

In einem schweren Konflikt ist etwas in dir kaputt gegangen – egal in welcher Rolle du dabei bist. Bitte benenne diesen Schaden sehr deutlich und **beschreibe die Essenz in maximal 3 Sätzen**.

Der Schaden bezieht sich sehr häufig sowohl auf den anderen als auch auf dein Verhältnis zu dir selbst.

Mach dir bitte bewusst, dass seelische Verletzungen dann heilen können, wenn sie gesehen und verstanden werden.

Heilung gelingt jedoch nur, wenn der Schaden als solcher erkannt und ernstgenommen wird.

Unser Ziel ist es, dass du selbst deinen Heilungsprozess steuerst und der erste Schritt ist die Würdigung. Schau ihn also an, deinen ganzen inneren Schaden.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®