



Sabine Asgodom

Der kleine Konfliktlösungscoach

Frieden schaffen in meiner Welt

Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel





Wenn uns Menschen nerven 8

Konflikte mit Nachbarn 16

»Nächstes Mal zerkratzt ich dem das Auto!«

Konflikte unter Geschäftspartnern 19

»Mit der kann ich nicht arbeiten!«

Konflikte beim Zusammenziehen 22

»Ihre Unordnung macht mich wahnsinnig!«

Konflikte in der Familie 24

»Onkel Hans ist ein Nervtöter!«

Konflikte im Straßenverkehr 27

»Sind heute wieder nur Beklopte unterwegs?«

Konflikte mit der Schwiegertochter 30

»Ich möchte meine Enkelkinder sehen!«

Konflikte mit dem Chef 32

»Er ärgert mich dauernd!«

Konflikte unter Geschwistern 34

»Mein Bruder ist so neidisch!«

Konflikte unterwegs 36

Jammern auf Rädern

Konflikte mit Freunden 38

»Erika ist ein Ekel!«

Konflikte mit dem Ehepartner 40

»Und der war mal verrückt nach mir!«

Konflikte zwischen den Kulturen 42

Kleinkrieg im Treppenhaus

Schaffe Frieden in deiner Welt! 44

Wenn uns Menschen nerven

Neulich war ich traurig. Die Zeitung war wieder einmal voller Kriegs- und Krisenmeldungen. (Ich gehöre nicht zu den Menschen, die lieber keine Nachrichten hören und lesen, damit sie keine schlimmen Meldungen mitbekommen.) Am Nachmittag besuchte ich meine Tochter mit ihrer Familie. Meine Enkelkinder strahlten mich an, wir spielten und freuten uns aneinander. Abends ging ich mit meinem Mann spazieren, es war so friedvoll. Wir trafen unsere netten Nachbarn von gegenüber und grüßten uns herzlich.

Wieder einmal wurde mir klar: Wir können an den Kriegen und Krisen in dieser Welt nichts ändern, nicht mal, wenn wir UNO-Generalsekretär wären. Kriege gibt es und wird es wohl immer geben. Aber wir können etwas für den Frieden in unserer kleinen Welt tun – im Umgang mit Familie, Freunden, Nachbarn, Kollegen. Wir können aktive Krisenintervention betrei-



ben, mutig und vorausschauend. Und wir können aktiv für unseren eigenen Seelenfrieden sorgen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Schwager. Und dieser Schwager hätte vor Monaten eine böse Bemerkung über Sie gemacht. Jedes Mal, wenn Sie ihn sehen, schmerzt der Stachel der Verletzung. Wie konnte er nur? Warum hat er nur? Was für eine Unverschämtheit! Dieser Lümmel! Er war schon immer ein ungehobelter Kerl! Ich habe meiner Schwester gleich gesagt: »Mit dem wirst du unglücklich!« Wie der sich schon auf der Hochzeit aufgeführt hat ...

Während sich Ihre Gedanken immer mehr verdüstern, während negative Emotionen Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, während Sie vor lauter Aufregung Magenschmerzen oder hohen Blutdruck bekommen – lebt Ihr Schwager einfach sein Leben. Er denkt keine Sekunde an Sie oder was er Ihnen vermeintlich irgendwann mal angetan hat. Also: Warum bestrafen Sie sich selbst?

Unsere Sprache sagt es schön bildhaft: »Ich ärgere mich.« Sie regen sich auf, Sie leiden, Ihr Körper reagiert mit Kopfweh oder Magenschmerzen, Lustlosigkeit oder Verdruss. Sie verleiden sich schöne Familienfeste, weil »der« ja auch da ist. Vielleicht gehen Sie

aus diesem Grund gar nicht mehr zu solchen Festen. Damit schneiden Sie sich selbst immer weiter von einer möglichen Quelle von Herzlichkeit und Freude ab. Und irgendwann überträgt sich der Ärger über den Schwager auf Ihre Schwester, Ihre Eltern, die Kinder dieses Grobians ...

Ach, Sie haben gar keinen Schwager? Oder Ihr Schwager ist ein grundgütiger, wunderbarer Mensch? Freuen Sie sich. Die Botschaft haben Sie aber trotzdem verstanden: Wir lassen uns von anderen ärgern, verletzen, kränken, nerven; wir nehmen übel, tragen nach – und schaden dabei immer uns selbst.

»Ja, aber die Menschen, die sind doch so«, mögen Sie jetzt einwenden. »Ich selbst bin ja ein total friedfertiger Mensch, ich tue niemandem etwas zuleide. Aber die anderen stören doch meinen Seelenfrieden. Sie ätzen und sind neidisch, sie sind egoistisch, denken nur an sich. Sie machen sich breit und nehmen mir etwas weg, sind rücksichtslos und unverschämt. Wenn alle so wären wie ich, wäre die Welt ein friedlicher Ort.« Hm. Ja. Vielleicht. Okay.

Überlegen Sie einmal kurz, welche Art Menschen Sie am meisten nervt. Was haben diese Menschen, wie führen sie sich auf, was tun sie oder tun sie

nicht? Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie Ihre Überlegungen gleich hier auf:



Haben Sie einmal überlegt, welche Menschen uns am allermeisten nerven? Die Antwort ist verblüffend einfach: die, die anders sind als wir selbst. Ja, schauen Sie mal auf Ihre Liste:

- **Regen Sie sich über Menschen auf, die unpünktlich sind? Ich wette, Sie selbst legen großen Wert auf Pünktlichkeit.**
- **Sie können Schaumsläger und Angeber nicht ausstehen? Ich wette, Sie selbst stellen Ihr Licht eher unter den Scheffel.**
- **Langsame Menschen regen Sie auf? Bestimmt sind Sie selbst schnell in der Birne und machen mal schnell dies und das und jenes.**
- **Sie geraten mit rücksichtslosen Menschen in Konflikte? Sie selbst nehmen wahrscheinlich möglichst Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.**

Oh ja, da bin ich völlig bei Ihnen. Geht mir genauso. Ätzend, diese Unarten! Unmöglich, diese Menschen! Bevor wir uns gegenseitig unsere moralische Überlegenheit um die Ohren hauen, lieber ein kleiner Ausflug in die Psychologie, also das Wissen vom Menschen. Dort gibt es drei Grundannahmen, die wir uns auf der Zunge zergehen lassen können:

- **In gewisser Weise ist jeder Mensch wie die meisten anderen Menschen. Haben Sie heute Morgen nicht auch Ihre Zähne geputzt?**

- In gewisser Weise ist jeder Mensch wie einige andere Menschen. Mögen Sie Feldhockey oder Synchronschwimmen?
- In gewisser Weise ist jeder Mensch wie kein anderer Mensch. Stimmt.

Für mich war die folgende Erkenntnis ein Riesensprung zum inneren Seelenfrieden: Ich bin gar nicht das »Urmuster« der Schöpfung. Und meine Prägungen durch Familie oder Erziehung sind anders als die anderer Menschen. Ich habe andere Werte als andere Menschen. Andere haben andere Vorstellungen vom Leben als ich.

Ach, guck!

Meine Erkenntnis daraus (die Sie gern übernehmen können): Ich muss mich gar nicht über »die anderen« aufregen. Ich kann akzeptieren, dass andere Menschen anders sind als ich selbst, dass sie anders denken und anders handeln. Und ich bin deswegen nicht besser



als sie – nur anders. Puh, das muss man erst einmal verdauen. Wie wär's mit einer Tasse Kaffee oder Tee darauf?

Na schön, Frau Philosophin, denken Sie vielleicht, was mache ich, wenn ich mit weniger erleuchteten Menschen zusammenrumpel? Wenn andere meinen seelischen Vorgarten rücksichtslos zertrampeln?

Wenn andere Streit suchen, mich immer wieder kränken, mir das Leben zur Hölle machen? Soll ich alles einfach hinnehmen und immer nur lächeln?

Nein, heißt meine Antwort. Da hätte ich etwas anderes im Angebot: Wie wäre es mit dem Mittel der

kreativen Konfliktlösung? Klingt kompliziert?

Ist es nicht. Mein einfaches

Rezept für Glück und Seelenfrie-

den: jede Menge Gehirnschmalz, viel Humor, ein bisschen Großzügigkeit, Lust am Spielen, verzeihen können, eine Prise Überraschung – ach ja, und die Backform sorgsam mit Menschenliebe einreiben.



Sabine Asgodom

Der kleine Konfliktlösungscoach

Frieden schaffen in meiner Welt

Gebundenes Buch, Pappband, 48 Seiten, 17,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-466-31044-9

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2015

Streit mit dem Partner, den Kindern oder den Eltern, Auseinandersetzungen mit Kollegen oder Chefs, Konflikte mit Nachbarn oder auch sich selbst: Sabine Asgodom hat für die klassischen Konfliktsituationen im Leben Anregungen und Lösungsstrategien parat. Sie greift 12 typische Szenarien auf und hilft dabei, aktiv den ersten Schritt zu gehen.