

DIE LÖSUNG VON KONFLIKTEN

von Roberto Assagioli

In diesem Artikel werde ich mich auf die Diskussion von Methoden zur Lösung - oder noch besser zur Vermeidung - von Konflikten beschränken, die von kämpferischen und aggressiven Energien hervorgerufen werden. Dies ist ein Thema, das immer aktuell ist, heutzutage mehr denn je.

Das Verstehen und das Einsetzen von Mitteln, die sich für diesen Zweck eignen, verlangen ein Bewußtsein für die Tatsache, daß wir in einer psychischen Welt leben, in der Energien verschiedenster Art am Werk sind. Zwischen der inneren und äußeren Welt gibt es verschiedene Arten von Beziehungen. Primitive Menschen unterscheiden sich selbst nicht von der äußeren Welt. Sie halten Naturgewalten für Wesen, denen sie psychische Qualitäten und Leidenschaften zuschreiben. Sie erleben sich als unter der Herrschaft von Kräften und versuchen, diese günstig zu stimmen. Eine Anzahl von Mythologien, z.B. die indianischen und die griechischen, enthüllen den Ursprung der Götter als Personifizierungen natürlicher Kräfte: Luft, Feuer, Wind, Wasser etc.

Dann folgte die Entwicklung des Geistes und des Selbst-Bewußtseins und parallel dazu die Unterscheidung des Selbst von der Außenwelt. Erst in relativ jüngster Zeit entwickelte sich ein wirklich objektives Studium der Natur, das in wissenschaftlichem Geist durchgeführt wurde. Eine Begleiterscheinung waren die zunehmende Kontrolle der Natur durch die Entdeckung von Naturgesetzen und die technischen Erfindungen zur Kontrolle und Nutzung natürlicher Kräfte.

Doch jetzt kann und sollte ein weiterer Schritt gemacht werden, der zu anderen, größeren kognitiven und praktischen Errungenschaften führt. Er besteht darin, daß wir uns bewußt werden, daß wir in einer psychischen Welt leben, die so wirklich ist, wie die äußere Welt, wenn nicht sogar noch wirklicher, und daß wir die Konsequenzen daraus ziehen. In dieser psychischen Welt gibt es eine Vielfalt von Energien, die in Übereinstimmung mit Gesetzen funktionieren, die so exakt sind, wie diejenigen, die die äußeren Naturkräfte regieren. Wir müssen dann realisieren, daß wir, auch wenn wir in dieser psychischen Welt leben, nicht der Gnade dieser Energien ausgeliefert sind. Wir können sie kennenlernen, die Gesetze, denen sie gehorchen, entdecken und Techniken zu ihrer Anwendung benützen. Das Ich, unser wirkliches Wesen, das Zentrum des Selbst-Bewußtseins, unterscheidet sich von allen psychischen Kräften, in die es eingetaucht ist. Diese Kräfte sind Nicht-Ich, erkennbar durch die Tatsache, daß wir sie beobachten und studieren, ihre Dynamik und ihre Transformation bemerken und, was am wichtigsten ist, sie mit dem Willen beeinflussen können. Unsere Fähigkeit, diese Kräfte zu modifizieren, bedeutet, daß sie kein integraler Bestandteil des Ich oder Selbst sind.

Jedoch sind wir so daran gewöhnt, uns selbst mit diesen psychischen Kräften zu identifizieren, daß wir, wenn wir uns aus ihrer Kontrolle befreien sollen, um sie zu benützen, anstatt von ihnen benützt zu werden, eine kontinuierliche Wachsamkeit kultivieren und aufrechterhalten müssen, was 'Bewußtsein des Beobachters' oder in der modernen Theatersprache, der 'Direktor' genannt wurde. Symbolisch ausgedrückt könnte man das Theater oder die Bühne selbst Körper nennen, während die Darsteller die auftauchenden psychischen Kräfte sind, denen vom Direktor Anweisungen gegeben werden. Eine wirksame Hilfe zum Erkennen dieser grundlegenden Unterscheidung zwischen Ich oder Selbst und den verschiedenen Elementen oder Inhalten der psychischen Welt wird in *Exercise in Dis-identification and Self-identification* in meinem Buch *Psychosynthese* beschrieben.¹

Wie ich vor vielen Jahren in dem Artikel *The Psychology of Idea-forces and Psychology 2* geschrieben habe, können deutliche Analogien zwischen den Objekten und Kräften der natürlichen Welt und denen der psychischen Welt gesehen werden. Die Leidenschaft ist wie ein rauschender Sturzbach, der alles mit sich reißt und das umliegende Gebiet überschwemmt. Eine Tagtraum-Fantasie kann als Wolken, die am Himmel vorbeiziehen und ständig ihre Form ändern, gesehen werden. Ein Gedanke ist ein Samen, ein Keim, der - wenn er den passenden Boden findet - zu einem majestätischen Baum heranwachsen oder einen ganzen Gedanken- und Handlungsfluß erschaffen kann, und so weiter. Diese Analogien zwischen der Welt der Natur und der Welt der Psyche kann man nutzbringend weiterentwickeln, indem wir sie als etwas Objektives und nicht allein etwas Subjektives betrachten. Auf diese Weise wird eine vollständige Wissenschaft der Psycho-Dynamik geschaffen, eine Wissenschaft des Bewußtseins, der Gesetze und Techniken zum Beeinflussen der psychischen Dynamik.

Diese einleitenden Bemerkungen öffnen den Weg für die Betrachtung der Anwendung dieser Konzeption auf unser Thema, die psychischen Konflikte.

Das Grundprinzip besteht darin, daß die Lösung äußerer Konflikte mit anderen Menschen die *vorherige*

Lösung unserer eigenen inneren Konflikte erfordert. Um es allgemeiner zu sagen, um psychische Kräfte in anderen - sei es individuell oder kollektiv - zu lenken, müssen zuerst die korrespondierenden psychischen Kräfte in uns selbst in Ordnung gebracht werden. Dies erfordert keine besonderen Ausführungen. Es leuchtet ein, daß - wenn ein Konflikt *in* uns besteht - wir uns nicht in Harmonie mit anderen befinden können. Denn wenn ein Teil von uns sich mit einem anderen Menschen in Harmonie befindet, ein anderer Teil jedoch in einem Konflikt zum ersten Teil steht, dann besteht der Konflikt auch mit diesem Menschen. Es muß also zuerst eine innere Harmonie oder Integration geschaffen werden, wenn die Energien geordnet und auf eine Weise gelenkt werden sollen, die es ermöglicht, die Konflikte *in* der psychischen Welt und *mit* der psychischen Welt anderer Menschen in der Gemeinschaft, in der wir uns befinden oder mit der wir in Kontakt kommen, zu lösen.

Die verschiedenen Methoden zur Regulierung und zum Einsetzen dieser aggressiven Energien können kurz folgendermaßen beschrieben werden: Eliminierung der Projektion, Reiz-Entladung über Muskelaktivität, Energie-Transformation in andere Ausdrucksformen.

Eine vordringliche Regel fordert, daß *wir unseren Geisteszustand und unsere Konflikte nicht auf andere projizieren*. Die menschliche Natur hat eine starke Tendenz, andern die uns innewohnenden Haltungen, Impulse, Gefühle und Gedanken zuzuschreiben. Wenden wir nun also diese Regel auf eine Kategorie von Konflikten an, die zur Zeit weitverbreitet und sehr akut sind, nämlich diejenigen, die durch aggressive und kämpferische Energien hervorgerufen werden.

Wenn wir andern gegenüber feindselig gesinnt sind, tendieren wir dahin, dies auf sie zu projizieren, d.h. wir glauben, daß *sie* es sind, die uns gegenüber feindselig gestimmt sind, auch wenn sie dies in Wirklichkeit vielleicht gar nicht sind. Eine solche Haltung ist genau so falsch, wie der Glaube des primitiven Menschen an eine persönliche Feindseligkeit natürlicher Kräfte. Diese irriige Projektion läßt oft eine Angst und die Überzeugung aufkommen, verfolgt und bedroht zu werden, und dies wiederum schafft Abwehr und feindselige Reaktionen, die leicht die Feindseligkeit anderer Menschen hervorrufen können. So wird ein Teufelskreis - oder in moderner Ausdrucksweise eine Kettenreaktion - aufgebaut.

Wie können wir nun solche Projektionen verhindern? Zuerst ist es notwendig, sie als das zu erkennen, was sie wirklich sind und sich ihrer bewußt zu werden. Und wenn andere sich uns gegenüber feindselig verhalten, uns kritisieren und uns anklagen, dann müssen wir verstehen lernen, daß sie oft nicht wirklich über uns persönlich verärgert sind. Sie projizieren Feindseligkeit auf uns, die sie aus anderen Gründen aufgestaut haben und entladen eine Ladung Feindseligkeit, die zur Zeit nicht an den wirklichen Ursprung gelenkt werden kann. Deshalb soll ihre Feindseligkeit nicht persönlich genommen werden. Diese Situation wurde von Laura Huxley im ersten Kapitel ihres Buches *You Are Not the Target* (Sie sind nicht das Ziel) gut beschrieben. Es enthält zahlreiche psychologische Regeln und Techniken zur Selbstkontrolle, die auf eine lebhaft und unterhaltsame Weise dargestellt werden. 3 Sie sagt: 'Wenn Ihr Mann sich beklagt, Ihre Frau sie herumhetzt, der Chef gereizt ist, Ihr Partner schwierig wird, Ihre Kinder rebellisch sind - dann halt! Halten Sie einen Moment an und werden Sie sich bewußt, daß ihre Gereiztheit, ihre Unvernunft, ihre Kälte, in anderen Worten ihr unangenehmes und störendes Verhalten nicht wirklich an Sie adressiert sind ... In den meisten Fällen sind nicht Sie das Ziel. Sie sind bloß zufällig anwesend.'⁴

Die Autorin erteilt dann einige Ratschläge über Möglichkeiten, wie man sich in solchen Situationen verhalten sollte. Einer davon, der überraschend und trivial erscheinen mag, jedoch nichtsdestoweniger wirksam ist, ist der, die natürliche aggressive Reaktion über eine Übung, die Muskel-Kontraktion beinhaltet, zu entladen, ohne daß es die andere Person merkt, anstatt ihr verbalen Ausdruck zu verleihen. Beugen Sie Arm- und Beinmuskeln und ziehen Sie rhythmisch ihren Magen ein. Auf diese Weise entladen Sie die emotionale Last über Ihr physisches Nervensystem. Die Autorin sagt, dies hat den zusätzlichen Vorteil, eine nützliche Gymnastik-Übung damit zu verbinden. Wenn es einem dann noch gelingt, die lustige Seite der Angelegenheit zu sehen, hilft einem dies, innerlich zu lächeln und sich noch wirkungsvoller zu befreien. Das Buch ist voll von ähnlichen 'Rezepten', wie sie genannt werden - scharfsinnig, etwas bizarr, jedoch in der Lage, gut zu funktionieren.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen zum Ausschalten von Projektionen, zur Reiz-Entladung und zur Umwandlung unseres Ausdrucks von Energie, können Sie einen beißenden Brief schreiben - und ihn nicht abschicken, einen Sandsack boxen usw. Erinnern wir uns, daß eine symbolische Befriedigung dem Unbewußten oft genügt, etwas, das erfüllt werden kann, wenn wir einen Lederball anstelle des 'Feindes' schlagen. Es ist das Energie-Entladen, auf das es ankommt. Eine weitere Methode ist die, die Aufmerksamkeit abzulenken, indem man sich selbst einer Aktivität hingibt, die das Interesse fesselt. Eine weitere Hilfe kann es sein, sich an die elementare Tatsache zu erinnern, daß es einem selbst am meisten schadet, wenn man sich ärgert. Ein englischer Schriftsteller drückte dies mit folgenden Worten aus: 'Wut

ist ein Weg, sich selbst für die Fehler anderer zahlen zu lassen'. Aufgeklärtes Selbst-Interesse kann uns dazu bringen, nicht aggressiv zu reagieren.

In der Realität ist es jedoch nicht einfach, sich zurückzuhalten, weder wenn man recht hat, noch wenn man im Unrecht ist. Man könnte vorbringen, daß es einfacher ist, die Kontrolle dieser Reaktionen zu erkennen, wenn man im Unrecht ist; doch dem ist nicht so. In der Tat ist es so, daß man - wenn man im Unrecht ist - abgeneigt ist, dies zuzugeben und man folglich versucht, sich selbst und andere davon zu überzeugen, daß man recht hat und dabei oft recht langatmig wird. Dies wird treffend im französischen Sprichwort 'Il se fache donc il a tort' (Er ärgert sich, also hat er unrecht) ausgedrückt. Andererseits halten wir - wenn wir recht haben - unsere aggressive Reaktion für gerechtfertigt, unbekümmert um die Schwierigkeiten, die dadurch ausgelöst werden können. In diesen Fällen sollte die innere Befriedigung um das Wissen, im Recht zu sein, genügen, *ohne* daß man wünscht, dies mit Worten und heftigen Reaktionen zu beweisen. In Wirklichkeit ist der Gegensatz künstlich; Recht und Unrecht sind fast nie klar getrennt; und es ist in jeder Situation sehr schwierig, ihr Verhältnis eindeutig zu erkennen. Man kann sich an Tommaso Campanellas Ausspruch halten: 'In Gott werden wir erkennen, wer das Bessere tat und sagte.'

Angst ist eine weitere Quelle der Feindseligkeit und Aggressivität. Die Angst davor, verletzt zu werden, die Angst davor, mehr oder weniger unvorbereitet angegriffen zu werden, führt uns in die Offensive. Umgekehrt zieht Angst die Feindseligkeit der anderen an. Es wurde festgestellt, daß Angst eine Substanz, vielleicht einen Duft produziert, der Tiere reizt. Es ist bekannt, daß die Schweißperlen verängstigter Menschen in Tieren aggressive und gereizte Reaktionen hervorgerufen haben.

Die Selbstkontrolle mit ihrer Fähigkeit, kämpferische Energien zu regulieren, ist auch vorteilhaft, wenn man zu kämpfen wünscht oder dazu genötigt wird. Daraus wird im Sport Nutzen gezogen. Eine der Techniken, die von Boxern angewendet werden, besteht zum Beispiel darin, sich in den ersten Runden in der Defensive zu halten, um den Gegner zum Angreifen zu ermutigen und damit zu ermüden und dann im rechten Augenblick die Initiative zu ergreifen.

Eine hochherzige und noch wirkungsvollere Methode ist die, großzügige Zugeständnisse zu machen; indem wir uns daran erinnern, daß sie dem Schaden, dem Verschleiß und den Gefahren eines Kampfes vorzuziehen sind. Manchmal reicht es aus, pro forma Zugeständnisse zu machen - für das Prestige der anderen. Es geht nicht nur darum zu vermeiden, einen Gegner zu erniedrigen und zu beleidigen, sondern auch darum, nicht über ihm zu thronen und ihm zu helfen, sein Gesicht zu wahren und seine Selbstachtung zu erhalten. Man kann ihm sogar zugestehen, sich selbst als Sieger zu betrachten. Was machen uns seine Behauptungen aus, vorausgesetzt das Wesentliche der Situation konnte erhalten bleiben? Hier ein Beispiel: Zwei amerikanische Kaufleute, Carnegie und Westinghouse, hatten sich in eine Rivalität verrannt, die den Interessen beider schadete. Während einer Diskussion, in der sie versuchten, zu einer Vereinbarung zu kommen, fragte Westinghouse, der noch nicht von Carnegies Vorschlägen überzeugt war, ihn: 'Wenn wir unsere beiden Firmen fusionieren, wie soll dann die neue genannt werden?' 'Westinghouse', antwortete Carnegie, und dies sicherte ihm die Zustimmung des anderen.

Doch es müssen natürlich in einer verständnisvollen Nachgiebigkeit gegenüber der Unvollkommenheit der menschlichen Natur, begleitet von konsequenter Großzügigkeit, höhere Zwecke als kalkulierte Zugeständnisse, die von Selbst-Interesse diktiert werden, gefunden werden. Festigkeit und die Fähigkeit, wenn nötig nein zu sagen, sind dabei nicht ausgeschlossen, doch sie sollen aus einem nicht richtenden Geist, ohne emotionale Reaktionen und von einem Standpunkt mit Weitblick her erfolgen. Es gibt schließlich ein noch hochherzigeres Mittel, einen Gegner - sogar einen Feind - zu entwaffnen: Wohlwollen und Mitgefühl, die Höhen wahrhaftiger brüderlicher Liebe erreichen können. In diesem Geist hat der heilige Franziskus den Wolf von Gibbio besiegt.

Die besten Dompteure streben jedoch nicht solche Höhen an, sondern üben ihre Kontrolle in einer Mischung von Liebe und Gewalt aus. Sie benutzen auch die magnetische Kraft des Auges, verbunden mit einer festen und angstlosen Haltung. Einige Dompteure haben gesagt, daß sie ihre Tiere wirklich lieben, sie streicheln und ihnen Zuneigung zeigen, eine Behandlung, die sie fügsam macht. Sogar auf dieser elementaren Ebene scheint Wohlwollen sich als wirksam zu erweisen.

Ich finde es nicht notwendig, die Anwendung dieser Methoden weiter auszuführen. Es gibt dazu haufenweise Gelegenheit - wenn man gewillt ist, sie zu erfassen! Sie tauchen ständig auf, im Familienleben, in allen zwischenmenschlichen Kontakten, zwischen allen Menschengruppen auf jeder Ebene, zwischen Nationen und Rassen. Da sich Kontakte und Kommunikation in einer ständig kleiner werdenden Welt vervielfachen, wird es zunehmend dringender, eine harmonische individuelle und soziale Psychosynthese aufzubauen. Diese Methoden sind wirkungsvoller für das Vermeiden von Kriegen und das Ermutigen zur Abrüstung als äußere, juristische und formale Methoden, die nicht zu den den Konflikten

zugrunde liegenden Ursachen vorstoßen. Dies mag wie eine idealistische Aussage klingen, doch sie ist in der Tat realistisch, denn sie basiert auf den Realitäten der menschlichen Natur.

Ich werde diesen Abschnitt mit der Versicherung schließen, die in der Präambel zu den Satzungen der UNESCO steht, der großen Kultur-Vereinigung der Vereinten Nationen, die betont:

' Da Kriege in den Köpfen der Menschen entstehen, muß die Verteidigung des Friedens in den Köpfen der Menschen geschaffen werden.'

Fußnoten:

1 Assagioli, *Psychosynthese, Ein Handbuch der Methoden und Techniken*, rororo Sachbuch 9387, März 1993

2 Assagioli, *Review of Applied Psychology* (Revue der angewandten Psychologie), Sept. - Okt. 1909

3 Huxley, *You Are Not The Target* (Sie sind nicht das Ziel), N.Y.: Farrar, Straus, 1963

4 wie oben, Seite 37