

2. Vierteljahr / Woche 02.06. – 08.06.2019

10 / Friede, Freude – Pustekuchen!

Vom Umgang mit Konflikten und Wut

➤ Bibel

Sündigt nicht, wenn ihr zornig seid, und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Epheser 4,26–27

➤ Hintergrundinfos

Das Wort „Konflikt“ stammt vom lateinischen Substantiv „conflictus“ und bedeutet Aneinanderschlagen, Zusammenstoßen, im weiteren Sinne daher auch Kampf, Streit. In der Psychologie ... spricht man dann von einem Konflikt, wenn zwei – meist soziale – Elemente gleichzeitig gegensätzlich oder unvereinbar sind. Ein Konflikt kann sich auf einzelne Personen beschränken (intrapersonell), aber auch mehrere Menschen (interpersonell) oder ganze Organisationssystem (organisatorische) umfassen. Konflikte sind Störungen, die den Handlungsablauf unterbrechen und belastend wirken. Konflikte haben die Tendenz zu eskalieren, d.h., sie weiten sich aus und nehmen an Intensität zu ...

Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein, damit wir von einem Konflikt sprechen können: mindestens 2 Parteien vorhanden (dies kann auch nur eine Person sein = intrapersoneller Konflikt), gemeinsames Konfliktfeld vorhanden ... unterschiedliche Handlungsabsichten, Vorhandensein von [negativen] Gefühlen ... gegenseitige Beeinflussungsversuche (auch über Dritte, also indirekt). Konflikte unterscheiden sich von Problemen vor allem dadurch, dass sich die Parteien in der Bewältigung der Situation uneins sind und dabei negative Gefühle entwickeln. Da die Gefühle einen starken Handlungsantrieb verursachen, ist die Aktionsbereitschaft in Konflikten sehr hoch ...

Man kann Konflikte nach verschiedenen Gesichtspunkten kategorisieren. Zweckmäßig ist, sich zu überlegen, wie viele Personen betroffen sind und in welchem Umfeld sich der Konflikt abspielt. Wichtig ist auch, sich zu fragen, ob man es mit „schwelenden“ Konflikten zu tun hat, die sich unter der Oberfläche und oft nach ganz eigenen Regeln weiterfressen. Das Gegenstück wäre der „offene“ Konflikt, der im negativen Fall in einen hitzigen Kampf ausartet und im positiven Fall in eine Diskussion mündet, die zu einer gemeinsamen Problemlösung führt. (aus:

Stangl, Was ist ein Konflikt?)

➤ Thema

• Konflikte und Auseinandersetzungen

- Wie empfindest du die Vorstellung eines Konflikts? Eher positiv oder eher negativ? Warum?
- Sollte man Konflikte und Auseinandersetzungen um jeden Preis vermeiden oder gibt es auch gerechtfertigte Auseinandersetzungen? Wann wären Auseinandersetzungen für dich gerechtfertigt? Bzw. warum sind sie es deiner Meinung nach nie?
- Lies [Galater 2,11](#). Was sagt dir das über gerechtfertigte Auseinandersetzungen? Was empfindest du bei dem Gedanken, bewusst eine Auseinandersetzung zu suchen? Wann hältst du das für nötig? Wie würdest du vorgehen?

• Wut und Zorn

- Lies [Epheser 4,26–27](#). Was fällt dir zu diesen Versen spontan ein?
- Wann warst du das letzte Mal so richtig wütend oder zornig? Warum? Wann wirst du, ganz allgemein gesprochen, zornig? Wie zeigt es sich und wie wirkt es sich aus? Wie fühlst du dich danach?
- Was kannst du tun, wenn du merkst, dass Wut in dir hochkocht? Wie kannst du sicherstellen, dass du deine Wut, deinen Zorn im Griff hast und nicht davon beherrscht wirst?
- Wie leicht oder schwer fällt es dir, dich nach einem Streit zu versöhnen? Woran liegt das? Wenn es dir leicht fällt: Wie kannst du das positiv nutzen? Wenn es dir schwer fällt: Was kannst du tun, damit es dir leichter fällt? Denke dabei vor allem an die Gründe, warum es dir schwer fällt, und überlege, wie du da ansetzen kannst.
- Denke an Wutausbrüche und/oder Streitereien zurück, die im Rückblick dumm und bedeutungslos erscheinen. Was kannst du aus diesen Erfahrungen lernen? Was kann dir helfen, zu verhindern, dass etwas Ähnliches wieder geschieht?
- Notiere dir in der kommenden Woche deine Gefühle, wenn es zu einem Konflikt kommt. Nimm dir Zeit zu verstehen, warum du so fühlst. Sprich mit Gott darüber, wie du dich in der jeweiligen Situation am besten verhältst.

➤ Nachklang

Sieh dir [Music with Bible Verses about Anger](#) an.



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.