

Moment mal

Konflikt und Versöhnung

Oftmals werden Konflikte als etwas Negatives und zu Vermeidendes angesehen. Bei genauerem Hinschauen zeigt sich jedoch, dass Konflikte noch ganz andere Facetten aufweisen. Sie beruhen auf Gegensätzen, schaffen aber auch eine Verbindung zwischen den Konfliktparteien. Wer einen Konflikt austrägt, zeigt damit, dass ihm eine Sache wichtig ist und er den anderen gerade nicht aus dem Weg gehen möchte. In diesem Sinne bedeutet Demokratie eine Art Dauerstreit, bei dem es heute etwa um Themen wie Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit oder Migration geht. Demokratische Konfliktstrategie bedeutet, dass bestimmte Meinungen gerade nicht marginalisiert werden. Im Gegenteil, es kommen auch strittige Fragen, Ängste und Befürchtungen zur Sprache und werden so sichtbar und diskutierbar gemacht. Es geht gerade darum, Konflikte nicht auszuweichen, sondern sie konstruktiv, respektvoll und gewaltfrei auszutragen, denn Konflikte tragen zum Zusammenhalt der Gesellschaft und zur Weiterentwicklung ihrer Grundlagen und Normen bei. Konflikte erweisen sich oftmals als langwierige Prozesse mit Rückschlägen für verschiedene Beteiligte. Veränderungen und Verschiebungen lassen sich manchmal erst längerfristig wahrnehmen, wenn sich etwa beobachten lässt, dass zunächst nur von Minderheiten vertretene Anliegen allmählich mehrheitsfähig werden. Es ist somit unerlässlich, dass unterschiedliche Stimmen in Konflikten selbst zu Wort kommen und die Konflikte nicht über sie hinweg ausgetragen werden. Eine Abwertung oder gar ein

Ausschluss von gegnerischen Positionen ist dabei dem Konflikt nicht dienlich.

Aus einer religiösen Perspektive scheint zunächst die Überwindung oder Aufhebung von Konflikten im Sinne von Versöhnung im Vordergrund zu stehen. Versöhnung ermöglicht eine Annäherung und ein Aufeinander-Zugehen der Konfliktparteien. So können Verletzungen aus der Vergangenheit geheilt und Beziehungen wiederhergestellt werden. Versöhnung mit Konfliktscheu und Konfliktvermeidung gleichzusetzen, erweist sich jedoch als ein Missverständnis. Versöhnung bedeutet gerade nicht das Ignorieren von Differenzen, sondern vielmehr die Anerkennung von Unterschieden und Gegensätzen. Wichtig ist somit, dass Versöhnung nicht darauf abzielt, konfliktvolle Aspekte zu verdecken. Vielmehr geht es darum, konstruktiv mit unterschiedlichen Sichtweisen umzugehen und auf diesen aufbauend eine gemeinsame Zukunftsperspektive für die Gesellschaft zu entwickeln. In diesem Sinn bedeutet Versöhnung die Möglichkeit, nicht ohne den Konflikt, sondern mit dem Konflikt zu leben.



Hansjörg Schmid

Hansjörg Schmid ist Direktor des Schweizerischen Zentrums für Islam und Gesellschaft (SZIG) und Vizerektor der Universität Freiburg.

Gastkolumne

Ein bisschen heiterer, bitte!

Ein Todeskandidat sitzt angeschnallt auf dem elektrischen Stuhl. Der Gefängnisdirektor fragt nach seinem letzten Wunsch. Er antwortet: «Wenn Sie bitte meine Hand halten könnten.»

Diesen heiter-makaberen Witz erzählt Axel Hacke, Kolumnist der Süddeutschen Zeitung, in seinem neuesten Buch mit dem Titel «Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten». Gibt es, fragt sich Hacke, ein Recht auf Heiterkeit in finsterner Zeit, wie wir sie gerade erleben? Er delegiert die Antwort darauf an seine Schriftstellerkollegin Doris Knecht, die von einer Leserin dafür kritisiert wurde, dass sie eine Kolumne über so etwas Banales wie ihre Lieblingsessen geschrieben hatte (und das zur Zeit des Ukraine-Kriegs, der soeben ausgebrochen war). Knecht gab also Folgendes zur Antwort: «Natürlich hat sie recht. Aber ich finde, sie hat auch ein bisschen nicht recht. Wir haben diesen Krieg nicht angefangen, keiner von uns wollte ihn, alle sind entsetzt. Ich finde nicht, dass wir uns Tag und Nacht dafür schuldig fühlen sollten, dass wir weiter das tun, was auch die Menschen in der Ukraine taten und weiter tun wollten: ganz normal in Frieden leben. Lassen wir Putin nicht bestimmen: wie wir leben wollen, woran wir uns freuen und was wir schreiben.»

Zu den vielen Dingen, die finstere Autokraten wie Putin, Trump u.a. verbinden, gehört die absolute Unfähigkeit zur Heiterkeit. Heiterkeit setzt voraus, dass man lachen kann, besonders und zuerst über sich

«Heiterkeit setzt voraus, dass man lachen kann, besonders und zuerst über sich selbst.»

selbst. Um über sich selbst lachen zu können, muss man zu seinem Ich auf Distanz gehen und sich selbstironisch betrachten können. Diktatoren können sich nicht von ihrem Ich lösen. Sie sind von ihrem Ich, Ich, Ich besessen. Haben Sie Trump schon einmal auf eine einnehmende, sympathische Art lächeln gesehen? Hämisches Grinsen, höhnisches Lachen, fiese, verächtlich machende Witze: zuhauf. Aber ein warmes, mildes, menschenfreundliches Lächeln? Bei Putin ist es immer dieses kalte, schmollende, beleidigte, verbohrt, dieses glanzlos spiessige, aus der Zeit gefallene, streberhafte Kind-Greis-Gesicht, das sich und der ganzen Menschheit ständig und aussichtslos seine omnipräsente Macht und Grösse einzureden versucht. Also auch hier: kein Hauch von gelassener Heiterkeit. Nichts als verkrampte, überhebliche, verstiegene Grossmannsucht!

Doch aufgepasst: Entlarve ich mich mit dieser übellaunigen Schmährede nicht selbst als gänzlich unheiterer, ungelassener Mensch?

Im Dorfladen stand auf der Fleischtheke vor Jahren ein

Schild mit der Aufschrift: «Ein Lächeln erhellt den Tag!» Dumm nur, dass hinter diesem Schild oft eine Verkäuferin mit hängenden Mundwinkeln stand.

Geben wir es zu: Es sind nicht die verstörenden Kriegs- und Katastrophenbilder, die uns im Alltag auf Moll stimmen. Es sind die kleinen, banalen Ärgernisse, über die wir immer und immer wieder stolpern: die Parkbusse, der nörgelnde Arbeitskollege, die schlechte Netzverbindung, die unfähige Kundin, der Fleck auf der hellen Hose.

Statt die ewige Unbill des Lebens heiter wie ein Zenmeister wegzulächeln, mimen wir die Gekränkten. Dass in den sozialen Medien nicht Nachsicht, Milde, Gelassenheit dominieren, sondern Wut, Gebrüll und der Ruf nach Strafe, widerspiegelt diese narzisstische Dauergekränktheit, und kurbelt sie gleichzeitig an.

Der Schriftsteller Hugo Loetscher hat das Gegenteil von Heiterkeit einmal als Muffsein definiert und dieses Muffsein als typisch schweizerische Eigenart bezeichnet. Eine Art Präventivmassnahme gegen all die Ärgernisse und Piesackereien, die uns, wenn nicht heute, dann bestimmt morgen erwarten werden.

Was für ein Jammer, dass uns die Heiterkeit so schwerfällt in einer Zeit, in der sie so bitter nötig wäre. Nehmen wir uns und unser Leben zu ernst, weil wir uns zu sehr vor dem Tod fürchten? Und könnte es sein,

dass wir zuerst lernen müssen, dem eigenen Tod gelassener entgegenzusehen, um auch das Leben in heiterer Stimmung zu bestehen? (Es muss ja nicht gleich der Galgenhumor des eingangs erwähnten Todeskandidaten auf dem elektrischen Stuhl sein...)

Der Künstler Jean Tinguely spendierte zu seinem Tod im Jahr 1991 ein heiteres Volksfest. Ein heiteres Volksfest anstelle einer tränenreichen Beerdigung. Und sind nicht auch seine genialen, kindlich verspielten, klapperig ächzenden Tinguely-Maschinen der künstlerische Inbegriff von Heiterkeit und Selbstironie!

Oder der französische Dichter Christian Bobin, der einmal notierte, Schreiben heisse, eine Tür auf eine Mauer zu malen und diese dann zu öffnen. Ich bin sicher, dass wir hinter dieser Mauer (der Gleichgültigkeit) etwas fänden, das unser Leben dauerhaft erhellet und erheitern würde...



Hubert Schaller

Hubert Schaller ist Autor der Gedichtbände «Trommelfellschläge» (1986), «Drum» (2005) und «Federleicht» (2016). Bis zu seiner Pensionierung unterrichtete er Deutsch und Philosophie am Kollegium St. Michael. Als FN-Gastkolumnist schreibt er regelmässig über selbst gewählte Themen.

Zwischen Erziehungsaufgaben und Betreuungspflichten

Frage

Ich bin Mutter von zwei Jugendlichen, die ziemlich herausfordernd sind. Parallel dazu braucht mein Vater meine Unterstützung und Pflege, seit meine Mutter gestorben ist. Ich bin natürlich auch beruflich ausser Haus tätig. Manchmal falle ich abends einfach nur ins Bett, bin völlig am Ende meiner Kräfte. Meine Lebensfreude geht so langsam verloren.

Seine Kinder erziehen und sich gleichzeitig um einen alternierenden Elternteil kümmern plus seinen Lebensunterhalt verdienen, ist eine schwere Aufgabe. Jede dieser Rollen erfordert eine Menge Emotionen, Energie und Koordination. Alles gleichzeitig zu bewältigen, kann einen an die Grenzen bringen. Es ist sehr schwierig, seinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, wenn man so viel zu tun hat. Als Angehörige

der «Sandwich-Generation» haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie Ihren Kindern nicht die Eltern sein können, die Sie sein wollen, oder dass Sie Ihrem Vater nicht die richtige Pflegekraft sein können. Hinzu kommen die beruflichen Anforderungen.

Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um, seien Sie wohlwollend sich selbst gegenüber. Setzen Sie Prioritäten. An einem Tag kann man nur eine bestimmte Anzahl von Aufgaben erledigen, und Perfektion ist einfach nicht zu erreichen. Versuchen Sie, sich gut zu organisieren, und bleiben Sie bei dieser Organisation. Regelmässige Familientreffen helfen, über Anstehendes zu sprechen, Aufgaben zu delegieren und alle auf den gleichen Stand zu bringen. Vieles wird erleichtert, wenn Ihre Jugendlichen eine aktive Rolle einnehmen können.

Bitten Sie um Hilfe. Sie werden überrascht sein, wie viele Menschen Sie gerne unterstützen, aber nicht wis-

«Sie werden überrascht sein, wie viele Menschen Sie gerne unterstützen, aber nicht wissen, was Sie konkret brauchen.»

sen, was Sie konkret brauchen. Wenden Sie sich an Freunde und Nachbarn, wenn Sie eine Auszeit brauchen.

Wenn Sie Geschwister haben, bitten Sie sie um Hilfe bei den Kosten, bei der praktischen Pflege und der Zeit, die Sie mit Ihrem Vater verbringen, damit Ihre Rolle als Pflegeperson nicht Ihr ganzes Leben in Beschlag nimmt. In solchen

Situationen können jedoch oft alte Streitigkeiten unter Familienmitgliedern auftreten. Seien Sie ehrlich und direkt, was Ihre Gefühle betrifft. Lassen Sie die anderen wissen, dass ihre Hilfe erwünscht und gebraucht ist.

Auch wenn Sie jetzt die Bezugsperson Ihrer Eltern sind, sind Sie immer noch ihr Kind. Die unmittlere Erfahrung des Rollentauschs kann eine Menge grosser Gefühle hervorrufen. Vielleicht empfinden Sie vorweggenommene Trauer, Angst, Furcht oder Traurigkeit in Erwartung des Todes Ihrer Eltern. Sie können auch das Gefühl haben, dass Sie Ihre Unabhängigkeit verlieren, da Sie zunehmend als Pflegeperson gebraucht werden, was Schuldgefühle hervorrufen kann. Auch Wut und Groll sind keine Seltenheit. All diese Gefühle sind normal, wenn man mit solchen schwierigen Umständen konfrontiert ist. Denken Sie daran: Mitzuteilen, was man gerade durchmacht, ist oft

eine der besten Möglichkeiten zur Stärkung.

Wenn Sie Ihr Bestes tun, um als Betreuer der «Sandwich-Generation» zurechtzukommen, jedoch immer wieder das Gefühl haben, dass Sie sich nicht über Wasser halten können, wäre eine persönliche Begleitung sehr hilfreich. Zögern Sie keinesfalls, diese in Anspruch zu nehmen.



Chantal Valenzuela

Die Beziehungsratgeber stammen von der Paar- und Familienberatung Freiburg. Verschiedene Teams nehmen zu unterschiedlichen Fragen Stellung. Verantwortlich hierfür ist Chantal Valenzuela, Geschäftsführerin der Beratungsstelle. Homepage: www.office-familial.ch

Regeln für Leserbriefe

Leserbriefe enthalten eine persönliche Meinungsäusserung oder zusätzliche Informationen zu einem Thema, das die Leserschaft interessiert.

- Ein Leserbrief trägt immer die Unterschrift des Verfassers (Vorname, Name, Wohnort). Bei der Einsendung ist die vollständige Adresse mit Telefonnummer anzugeben. Anonyme Schreiben werden von der Redaktion nicht berücksichtigt.

- Leserbriefe sollen sich möglichst auf ein Thema beschränken und umfangsmässig 75 Druckzeilen (= 2100 Zeichen) nicht überschreiten.

- Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe zu redigieren und zu kürzen.

- Leserbriefe sind keine offenen Briefe und richten sich nicht an eine bestimmte Person.

- Der Inhalt eines Leserbriefes muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken. Letztere trägt die rechtliche Verantwortung für publizierte Leserbriefe. Deshalb liegt der Entscheid über die Veröffentlichung einer Einsendung bei der Redaktionsleitung.