

Konfliktangst



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite ist der Rubrik Emotionen des [Archivs](#) in der Wiki-Abteilung [Wissen](#) zugeordnet. Eine logische Verknüpfung erfolgt mit der Rubrik [Konflikt](#), also dem 6. Buchabschnitt des [Fachbuchs Mediation](#) und der [Emotionsdatenbank](#). Bitte beachten Sie auch:

[Konflikt Emotionen](#) [Konfliktangst](#) [Gehirn](#) [Wikisuche](#)

Man könnte die Konfliktangst auch als Konflikt mit dem Konflikt bezeichnen oder ist es ein Konflikt mit sich selbst? In jedem Fall verhindert die Angst, dass sich die Partei dem Konflikt stellt. Wenn damit ein Versagensgefühl verbunden ist, kann dieses Verhalten sogar dazu führen, dass sich die Angst vor Konflikten verfestigt. Es kann zu Fehlreaktionen kommen, die es zu vermeiden gilt.

Wie entsteht die Angst?

Zunächst wird eine Wahrnehmung an das Gehirn gesendet. Dort wird das Wahrgenommene mit Erfahrungen in der Vergangenheit verglichen. Wenn die Wahrnehmung mit Angstmerkmalen verknüpft ist (also als gefährlich eingestuft wird), werden über das limbische System im Gehirn entsprechende Signale an den Körper gesendet, die die körperlichen Angstsymptome auslösen.

Symptome der Angst

Körperliche Anzeichen und Reaktionen auf Angst sind die Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol und Korison. Der Herzschlag erhöht sich, der Blutdruck steigt, die Blutgefäße verengen sich, die Muskeln werden stärker durchblutet, das Blut wird verdickt, die Atmung wird beschleunigt, der Appetit wird eingestellt, der Stoffwechsel wird beschleunigt, Blutzucker- und Blutfettwerte steigen, der Speichelfluss wird reduziert, die Genitalien werden schwächer durchblutet, die Pupillen erweitern sich, Harn- und Stuhldrang werden eingeschränkt, Energiereserven werden aufgebraucht, die Körpertemperatur steigt, es kommt zu kaltem Angstschweiß, die Aufmerksamkeit wird fokussiert, es kommt zur Nervosität und Unruhe¹. Üblicherweise wird der Körper nach einer Zeit wieder auf den Normalzustand eingestellt. Der Körper quittiert die Herausforderung mit Erschöpfung.

Die biologischen Reaktionen wirken sich auf das Konfliktverhalten aus. *Wolf* unterscheidet Schreck-, Kampf und Fluchttypen. Beim einen wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, beim anderen das sympathische. Der eine reagiert mit Schockstarre, der andere mit Nervosität².

Ähnlich der biologischen Zusammenhänge lassen sich die Konflikttypen unterscheiden, sodass es zwar typische, aber keine eindeutigen Angstreaktionen im Konflikt gibt.

Konfliktverhalten

Das [Konfliktverhalten](#) wird sich in einer Vermeidungsstrategie ausdrücken. Möglicherweise auch, dass man andere den Konflikt als Stellvertreter ausführen lässt. Da bieten sich Anwälte an. Wenn man dem Konflikt nicht ausweichen kann, sind Überreaktionen denkbar.

Angst kann sich in körperlichen Symptome äußern wie z.B. durch Herzrasen, Herzklopfen oder schneller unregelmäßiger Herzschlag, Schweißausbrüche, Zittern, Mundtrockenheit, Atemnot, Kurzatmigkeit, Erstickungsgefühl, Beklemmungsgefühl, Schmerzen in der Brust.

Bedeutung der Angst

Grundsätzlich ist die Angst ein sinnvolles Gefühl. Sie soll uns vor Gefahren schützen. Sie bewirkt, dass der Körper in kürzester Zeit zu Höchstleistungen befähigt wird. In der modernen Gesellschaft ist dieser Schutz nicht immer erforderlich. Die Situation in der man sich befindet erfordert keine körperlichen Höchstleistungen. Weglaufen und flüchten mag sogar die völlig falsche Reaktion sein. In dem Fall ist die Angst ein Gefühl, das in die Irre leitet. Trotzdem mag sie als ein Hinweis verstanden werden, dass es hier etwas gibt, wovor man sich schützen muss. Die Frage ist nur, wovor?

Ursachen der Angst

Um der Angst zu begegnen, sollte man sich ihr stellen. Um die Anghst abzustellen, sollte man wissen, wovor genau die Angst besteht und was genau zu befürchten ist.

Eine allgemeine Angst vor Konflikten kann auf die Erziehung zurückzuführen sein, wenn man als Kind stets zurückgewiesen wurde bei Auseinandersetzungen, wenn man es nicht gelernt hat seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und wenn man die Erfahrung gespeichert hat, dass es immer dann unangenehme Folgen ausgelöst hat. Die Angst kann aus dem Erleben entstehen, dass Konflikte wie etwas ganz dämonisches behandelt wurden, sodass der Konflikt als etwas gefährliches gespeichert wurde, mit dem man nicht weiß wie damit umzugehen ist. Auch ist es möglich, dass die Austragung von Konflikten stets mit Gewalt verbunden war, der sich das Kind nicht entziehen konnte.

All das sind mögliche Ursachen einer Erfahrung des persönlichen Versagens, des dem Konflikt nicht gewachsen seins, der selbst empfundenen Ohnmacht oder einem mangelnden [Selbstwert](#). Die Angst kann aber auch auf den Einzelfall bezogen sein, weil die Drohung des Gegners, würde sie wahr werden, zu erheblichen Verlusten führen würde.

Wie lässt sich die Angst überwinden?

Tipps wie "Es wird nicht so heiß gegessen wie gekocht wird" oder Appelle wie "Du schaffst das!" und Ankündigungen wie "Ein Konflikt hat auch positive Seiten, da sind Chancen möglich!" überzeugen so wenig wie der Hinweis an einen Depressierten, dass die Welt doch schön sei. Gefühle lassen sich nicht wegargumentieren, so wenig wie sich ein Konflikt schön reden lässt.

Besser ist das hier verwendete Bild, wo die [Spannung](#) als Chance gesehen wird, der [Konflikt](#) als Kurzschluss. Der Konflikt ist dann eine Möglichkeit, die Spannung (den Widerspruch) zu erkennen. Aus diesem Bild ergibt sich auch eine Handlungsstrategie. Insbesondere wird die Chance vom Verhalten abstrahiert.

Konflikteigenschaften

Den Konflikt als ein persönliches Wachstumspotenzial zu beschreiben, mag eine [Motivation](#) darstellen. Zumindest dann, wenn sie mit der Chance verbunden ist, dass die Partei Möglichkeiten entdeckt, wie es ihr gelingen kann, das Desaster abzuwenden. Es lohnt sich, statt auf den Anderen, auf sich selbst zu achten. Konfliktangst ist fehl am Platz, wie Dr. Michaela Krohn im folgenden Video darlegt.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Angst vor Konflikten](#)

Möglichkeiten der Mediation

Die Mediation ist ein Verfahren, das für sich gesehen keinen Anlass zum Streit gibt. Wenn die Angst also vor dem Streit besteht, ergibt die Mediation eine Möglichkeit zur Auseinandersetzung ohne Streit. Auch die Angst vor der Macht des Gegners relativiert sich in der Mediation, weil es dort kein [Machtgefälle](#) geben darf. Die Verhandlung erfolgt auf gleicher Augenhöhe. Jede Partei kommt zu Wort und kann sagen, was ihr auf dem Herzen liegt. Wenn der Mediator bemerkt, dass eine Partei Schwierigkeiten hat, sich in der Mediation zu erklären, wird er Wege finden, wie das Gespräch unter Umständen in einem anderen [Setting](#) möglich ist.

Die Mediation ist ein Verfahren, das auf die aktive Mitwirkung der Parteien angewiesen ist. Schon aus dem Grund muss der Mediator alles tun, um eine Verhandlungsfähigkeit auf gleicher Augenhöhe herzustellen.

Empowerment

Was tun wenn ...

- [Die Partei hat Angst](#)
- [Die Parteien sind nicht motiviert an der Mediation teilzunehmen](#)
- [Die Partei hat einen inneren Konflikt](#)
- Weitere Empfehlungen im [Fehlerverzeichnis](#) oder im [Ratgeber](#)

→ xxx ↑ [Emotionen](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-08-21 12:59 / Version 24.

Alias: [Angst](#)

Siehe auch: [Konflikthindernis](#)

Hinweis: Diese Seite wird im [Verfahrenshindernis](#) erfasst

Prüfvermerk: 

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Symptome entnommen aus <https://www.angst-panik-hilfe.de/angst-koerper.html> dort finden Sie auch tiefergehende, detailliertere Informationen

2 Dr. Doris Wolf (Dipl. Psych.) was bei Angst im Körper passiert <https://www.angst-panik-hilfe.de/angst-koerper.html>