

Widersprüche fruchtbar machen

Ein Plädoyer, um Konflikten, Widersprüchen & Spannungsfeldern aus der „Bäh!“-Ecke in die „Unverzichtbar-für-Veränderung“-Zone zu verhelfen.

Ob im beruflichen oder privaten Umfeld, Konflikte, Widersprüche und Spannungen begegnen uns zwangsläufig. Meist empfinden wir sie als Störfaktoren, und die mit ihnen einhergehenden Emotionen als nicht angenehm. Sie als wertvolle Quellen für tiefgreifende Einsichten und persönliche Entwicklung zu sehen, haben viele von uns nicht gelernt. So bleibt das Erkenntnispotenzial, das Konflikten und Spannungsfeldern innewohnt, oft unausgeschöpft. Gelingt es uns, diese als hilfreiche Hinweisgeber für erforderliche Veränderungen zu verstehen, werden sie zum Motor für Wachstum und Innovation.



Widersprüche bewusst einladen und transformieren

Der Schlüssel liegt darin, Konflikte nicht zu meiden, sondern sie als wertvolle Gelegenheit zu erkennen, tiefer in das Verständnis unserer Systeme einzutauchen. Hierzu gilt es, Widersprüche und Spannungen zum einen zu akzeptieren und sie zum anderen aktiv für eine Reflexion zu nutzen:

- Auf welches ungelöste Thema weist mich das Spannungsfeld hin?
- Welchen Raum für tiefere Entwicklung eröffnet es mir?
- Wie kann ich diesen betreten und das darin liegende Thema bearbeiten?

Diese Fragen ermöglichen eine ressourcenorientierte Sichtweise auf widersprüchliche oder spannungsgeladene Situationen. Wenn wir uns Konflikten, Widersprüchen und Spannungsfeldern bewusst zuwenden, können wir ihre verborgene Energie freisetzen, die uns zu kreativen Lösungen und nachhaltigen Veränderungen führt.

Dies fördert nicht nur die Resilienz und Ambiguitätstoleranz der Beteiligten, sondern stärkt auch ihre Fähigkeit, zukünftigen Konflikten zugewandt und konstruktiv zu begegnen. Eine solche Haltung trägt dazu bei, eine Kultur zu schaffen, die Fehler, Unterschiede und Spannungen nicht nur toleriert, sondern als wesentliche Bestandteile der Weiterentwicklung schätzt. Wir tun also nicht nur uns, sondern auch unserem Umfeld einen Gefallen, wenn wir mutig an Widersprüche herantreten.

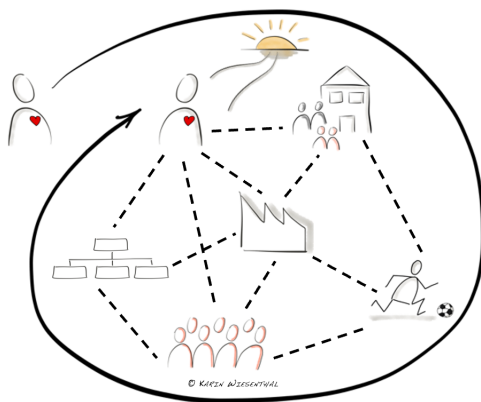
Systemischer Blick und Systemaufstellungen, um Spannungen sichtbar und nutzbar zu machen

Eine systemische Sichtweise erlaubt es uns, Konflikte in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Durch sie



erkennen wir, dass jede Spannung Teil eines vielschichtigen Ganzen ist, in dem jede Beziehung und jede Interaktion eine Rolle spielt. Die Methode der Systemaufstellungen bietet eine Möglichkeit, diese Dynamiken sichtbar zu machen und das transformative Potenzial von Widersprüchlichkeiten, Spannungen und Konflikten zu nutzen.

Systeme sind vielfältig und existieren auf verschiedenen Ebenen: Sie können aus physischen Elementen wie Menschen und Maschinen bestehen, aber auch aus Ideen, Konzepten oder Informationen. Ob wir uns auf unsere inneren Anteile, ein kleines Team oder auf globale Zusammenhänge wie das Klimasystem konzentrieren: Systemaufstellungen helfen uns, ein tieferes Verständnis für die zugrunde liegenden Kräfte zu entwickeln.



Indem wir Personen oder symbolische Elemente durch Repräsentierende im Raum aufstellen, können wir die oft unsichtbaren

Muster, Wirkfaktoren und Spannungen, die unser Handeln beeinflussen, ans Licht bringen. Diese Klarheit über unsere inneren und äußeren Systeme sowie über die Motive, die unser Handeln bestimmen, lässt uns die Punkte erkennen, die für eine Veränderung erforderlich sind und öffnet den Lösungsraum zum Finden wirkungsvoller Ansätze für Wandel. Kaum eine Methode ermöglicht uns einen derart schnellen und gleichzeitig tiefen Erkenntnisgewinn und bewirkt schon durch das Bewegen des Systems in der Aufstellung erste Veränderungen im realen System. Diese Wirkkraft fasziniert uns immer wieder aufs Neue.

Bevor ihr also bei der nächsten Begegnung mit einem inneren oder äußeren Spannungsfeld mit „Bäh!“ oder „...kann/muss weg!“ reagiert, plädieren wir dafür, neugierig in die Kunst des vertieften Erkundens einzutauchen. Denn es könnte sein, dass dies euch den entscheidenden Impuls für eine Transformation, eine Richtungsänderung oder eine Weiterentwicklung liefert...