

# Konflikte als Krankheitsursache

## Die Bedeutung der Medizin und Heilkunde als erste Anlaufstelle bei Konflikten und wie Mediation ergänzend unterstützt

Unbehandelte Konflikte können krank machen. **Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker<sup>1</sup>** spielen dabei als **Vertrauenspersonen im Krankheitsfall** eine sehr wichtige Rolle.

Ob ein Konflikt als Ursache für die vorhandenen Symptome in Betracht kommt, lässt sich in vielen Fällen mit wenigen gezielten Fragen abklären, wozu eine mediative Kompetenz und das Wissen um die mediative Kommunikation hilfreich sind. Bei entsprechendem Konfliktverdacht können Patienten auf professionelle Unterstützung durch Mediatoren aufmerksam gemacht werden.

### ***Die Rolle der Vertrauensperson bei Konflikten***

Belastende und ungelöste Konflikte verursachen häufig körperliche Symptome, wie zum Beispiel Fieber, Kopf- oder Magenschmerzen, sowie Darm- oder Blasenprobleme, die Menschen in eine Arzt- oder Heilpraktiker-Praxis führen, um dort Hilfe zu suchen. Dass psychische Belastungen häufig zu körperlichen Beschwerden führen, bestätigt die tägliche Praxis. Dabei spielen die Vertrauenspersonen des Patienten eine sehr wichtige Rolle, da sie meist nicht nur die Krankheitsgeschichte des Patienten, sondern auch dessen soziales Umfeld kennen. Aus diesen Gründen können gerade die Vertrauenspersonen zwischenmenschliche Konflikte als krankheitsfördernd entdecken und erkennen.

***„Du musst helfen wollen und der Geist der Wahrheit wird dich leiten  
und führen.“ (Paracelsus)***

### ***Erkennen von Konflikten in der Anamnese***

Viele Menschen bringen ihre vorhandene Erkrankung nicht mit dem Konflikt, den sie gerade erleben, in Zusammenhang. Bei einer eingehenden Befragung im Rahmen der Anamnese kann jedoch ein entsprechender Verdacht entstehen. Doch wie kann die Vertrauensperson in einer solchen Situation reagieren? Der Schlüssel liegt in behutsamen und gezielten Fragen. Als Schlüsselkompetenz empfehlen sich sehr allgemein gestellte, empathische und authentische Fragen, die nahe an der Alltagssprache formuliert sind: „Wie geht es Ihrer Familie?“ oder „Was tut sich in der Arbeit?“ Ein zu direkter Einstieg in Fragen könnte dazu führen, dass sich der Patient unwohl und mit seinen Beschwerden nicht ernst genommen fühlt und sich in der Folge verschließt.

Die Mehrzahl der Patienten erhofft und erwartet, dass ausschließlich die körperlichen Ursachen, derentwegen sie die Vertrauensperson aufsuchen, behandelt werden. Da seelische Schmerzen häufig mit Scham begleitet werden, sollte sehr empathisch und aufmerksam nachgefragt werden, wenn der Patient erreicht werden will. Zwischen den Zeilen lesen und

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der Vereinfachung wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet und nur männliche Sprachformen verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

verstehen, das Herantasten an die Situation und der Perspektivenwechsel sind dabei wichtige und unterstützende kommunikative Fähigkeiten. Durch Fragen wie zum Beispiel: „Kann es sein, dass diese Situation Ihre Beschwerden beeinflusst oder verstärkt?“, können Spannungsfelder in der Familie, im Arbeitsumfeld oder aus der näheren Umgebung und damit Anhaltspunkte erkennbar und bewusst gemacht werden, dass im konkreten Fall ein Konflikt krankheitsfördernd sein könnte oder zumindest die Gesundheit belastet. Sollte darüber hinaus ein zeitlicher Zusammenhang mit dem ersten Auftreten der körperlichen Beschwerden bestehen, können die Fragen „Seit wann belastet Sie die Situation so sehr, dass Sie auch körperliche Schmerzen spüren?“ oder „Wenn Sie sich eine durchschnittliche Woche in Erinnerung rufen, wie viel Zeit beansprucht diese unangenehme Situation oder wie oft müssen Sie daran denken?“ dazu geeignet sein, der Krankheitsursache näher zu kommen. Denn, wenn diese oder ähnliche mediative Fragen in die Diagnose mit einbezogen werden, kann ein möglicher Handlungsbedarf zur Förderung der sozialen Gesundheit schnell erkannt werden.

Das Konzept der sozialen Gesundheit geht davon aus, dass Gesundheit und Krankheit nicht allein auf das einzelne Individuum zu beziehen sind, sondern dass zum Beispiel die persönlichen Belastungen und Stresssituationen basierend auf zwischenmenschlichen Beziehungen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für die Gesundheit gleichwertig zu betrachten sind. Gesundheit basiert folglich auf dem Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Wenn nun diese zwischenmenschliche Beziehungen im Berufs- oder Privatleben krank machen, hilft oftmals ein behutsamer Anstoß durch die zurate gezogene Vertrauensperson, um den Genesungsprozess nachhaltig einzuleiten.

***"Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein." (Voltaire)***

### ***Mediation als „Behandlungsmethode“***

Viele Patienten erkennen die Zusammenhänge zwischen körperlicher und sozialer Gesundheit nicht sofort. Erklärende Worte der Vertrauensperson können hierbei unterstützen und weiterhelfen. Der ernsthafte Einbezug der psychischen und sozialen Komponenten in die moderne Medizin ermöglicht das Bewusstwerden, dass der psychische Heilungsprozess mit jenem der sozialen Beziehungen einhergeht.

Die Vertrauensperson kann in der weiteren Behandlung durch konstruktive Fragen Entwicklungen in bestehenden Denkmustern anstoßen, so zum Beispiel mit der Frage „Gibt es Personen, mit denen Sie gut sprechen können?“. Sie macht Mut, Konflikte ernst zu nehmen und könnte dabei dazu raten, den bestehenden Konflikt selbstbestimmt und eigenverantwortlich, zum Beispiel durch eine Mediation, zu bearbeiten und zu lösen. Diese Möglichkeit kann die Heilung sehr positiv unterstützen.

Denn sollte sich hinter den Beschwerden ein „krankheitsfördernder“ Konflikt verbergen, bringt ein offenes Ohr eine erste große Unterstützung. Darüber hinaus erscheint die Konfliktbearbeitung durch Mediation in vielen Fällen in Ergänzung zur Tätigkeit der Vertrauensperson als geeignete und vielversprechende „Behandlungsmethode“. So kann über die Behandlung der körperlichen Symptome hinaus, im Gespräch mit dem Patienten nach einer Lösung gesucht werden, die der Persönlichkeit und spezifischen Situation der betroffenen Person entspricht. Dies kann zum Beispiel durch das Aufmerksam machen auf die „Behandlungsmöglichkeit“ der sozialen Gesundheit durch Mediation erfolgen, wodurch belastende Konflikte erfolgreich bearbeitet werden können.

***"Wer nach außen schaut, träumt.  
Wer nach innen schaut, erwacht."*** (Carl Gustav Jung)

### **Ausblick**

Schließlich können durch die Zusammenarbeit mit professioneller Unterstützung durch Mediatoren entsprechende Klärungsgespräche geführt und zufriedenstellende Lösungen gefunden werden.

Konflikte, Streitereien, Spannungen werden zielgerichtet und lösungsorientiert angegangen. Anhaltender Ärger, Wut, aufkommende Aggressionen und andauernder emotionaler Stress, die zu gesundheitlichen Beschwerden geführt haben oder verstärkt führen können, werden von den Betroffenen eigenverantwortlich durch einen konstruktiven und wertschätzenden Austausch über die Konflikthemen bearbeitet.

Die am Konflikt beteiligten Personen erfahren durch eine Mediation eine Auseinandersetzung mit sich selbst und stärken dadurch ihre persönliche Entwicklung. Dabei geht es auch um Selbstklärung, das heißt um Empathie zu sich selbst. Das Aussprechen der unangenehmen Gefühle im Konflikt ermöglicht ein Aufarbeiten und dient der Prävention von gesundheitlichen Schäden. Was ausgesprochen ist, drückt nicht mehr auf den Kopf, den Magen, den Darm, die Blase oder die Seele.

***"Verantwortlich ist man nicht nur für das,  
was man tut,  
sondern auch für das,  
was man nicht tut."***  
(Laotse)