

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Junger Kreuzbund Seminar: Konflikte verstehen und bewältigen

12. April 2026

10. – 12. April 2026; Kloster Jakobsberg, oberhalb von Ockenheim



Einleitung

Vom 10. bis zum 12. April 2026 versammelten wir uns als Gruppe von 17 Personen auf dem Kloster Jakobsberg, um uns intensiv mit dem Thema „Konflikte – verstehen und bewältigen“ auseinanderzusetzen. Unter der fachkundigen und einfühlsamen Leitung der Referentinnen Annett Rönnau und Mareike Ochner reflektierten wir sowohl innere als auch äußere Spannungsfelder in einer Atmosphäre des Vertrauens.

Rahmenbedingungen und Atmosphäre

Das Kloster Jakobsberg bot uns, wie immer, mit seiner wunderschönen Lage oberhalb von Ockenheim den idealen Rückzugsort für diese „Innere Arbeit“. Das Wetter zeigte sich gnädig: Bei überwiegend strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen konnten wir die Kraft des Ortes voll nutzen. Die wenigen Regentropfen trübten die durchweg positive Stimmung keineswegs; sie unterstrichen eher die Konzentration im Inneren. Die wie gewohnt

exzellente Verpflegung bildete den perfekten Rahmen für ein rundum gelungenes Wochenende.

Inhaltliche Schwerpunkte

In der gemeinsamen Arbeit, sowohl im Plenum als auch in Kleingruppen, wurden Konflikte nicht als bloße Störfaktoren, sondern als Chance für positive Veränderung und persönliches Wachstum beleuchtet. Unter Anleitung der Referentinnen arbeiteten wir mit verschiedenen wissenschaftlichen Modellen, um unser eigenes Verhalten und unsere Reaktionen tiefergehend zu ergründen.

Die Analyse der eigenen Konfliktstile Ein wesentlicher Teil der Arbeit war die Auseinandersetzung mit den individuellen Konfliktstilen nach Thomas-Kilmann. Wir untersuchten, ob wir in Spannungsphasen eher zur Konfrontation, zur Vermeidung, zur Anpassung, zum Kompromiss oder zur aktiven Zusammenarbeit neigen. Diese Selbsterkenntnis war für viele ein Augenöffner und bildet die notwendige Basis, um in schwierigen Situationen künftig bewusst agieren zu können, statt nur reflexhaft zu reagieren. Der Blick in den Vulnerabilitätszirkel Besonders tiefgehend war die Beschäftigung mit dem Vulnerabilitätszirkel nach Schenkman & Fishbane. Hierbei blickten wir unter die Oberfläche und analysierten, welche tiefsitzenden Verletzlichkeiten und emotionalen Trigger in Konflikten aktiviert werden. Das Verständnis dieser Dynamik hilft dabei, den oft destruktiven „Teufelskreis“ aus gegenseitigen Verletzungen zu durchbrechen und stattdessen eine Haltung der Empathie für sich selbst und das Gegenüber zu entwickeln.

Lösungswege durch Gewaltfreie Kommunikation Als praktisches Werkzeug zur Deeskalation lernten und vertieften wir die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Einen sehr anschaulichen und humorvollen Einstieg in dieses Thema bot uns Lorient mit seinem klassischen Sketch vom „harten Ei“. An diesem Beispiel einer vollkommen misslungenen Kommunikation wurde deutlich, wie schnell unbeantwortete Bedürfnisse und versteckte Vorwürfe eine Situation vergiften können. Mithilfe der GFK lernten wir, den Fokus stattdessen auf wertfreie Beobachtungen, das Benennen von Gefühlen und Bedürfnissen sowie das Formulieren klarer Bitten zu legen.

Methodik und Gemeinschaft

Die Mischung aus theoretischen Impulsen im Plenum und intensiver Kleingruppenarbeit wurde durch Achtsamkeitsübungen und Spiele ergänzt. Diese halfen uns, die nötige Leichtigkeit zu bewahren und den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Dass die Leitung durch Annett Rönnau und Mareike Ochner erfolgte, war ein besonderer Glücksfall. Ihre Art der empathischen Expertise schuf einen Raum, in dem sich jeder sicher fühlen konnte – eine Voraussetzung, damit der Mensch sein volles Potenzial zur Entfaltung bringen kann. Besonders erfreulich war die Gruppendynamik der 17 Teilnehmer. Die Mischung aus langjährigen Weggefährten und neuen Gesichtern funktionierte hervorragend. Die „Neuen“ wurden schnell vertraut und in die Gemeinschaft aufgenommen. Ein besonderes Highlight für die Stimmung war die gemeinsame Gratulation für ein Geburtstagskind in unserer Runde. Mit herzlichem Gesang und Kuchen wurde beglückwünscht, was den familiären Charakter des Seminars einmal mehr unterstrich.

Fazit

Das Wochenende auf dem Jakobsberg hat gezeigt: Konflikte müssen nicht zerstören. Mit den richtigen Werkzeugen können sie zu Wegweisern für ein reiferes Miteinander werden. Es wurde deutlich, dass friedliche Einheit und gegenseitige Stütze möglich sind, wenn alle Beteiligten mit Offenheit und Wertschätzung aufeinander zugehen. Ich nehme wertvolle Impulse für meine tägliche Arbeit in der Suchtselbsthilfe mit und danke allen für die Offenheit und die wunderbare gemeinsame Zeit.

Verfasser: Lars



—

-



—
•





[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschalten sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)