

In diesem Beitrag geht es über den Streit an sich und wie wir mit diesem heiklen Thema umgehen. Ich beziehe mich auf Beiträge aus der Sendung Radiokolleg des Senders Ö1 vom Montag, 23.5., Dienstag, 24.5. und Mittwoch, 25.5.2016. Es handelt sich bei diesem Beitrag um eine persönliche Reflexion und eine Zusammenfassung des Gehörten.

Im Radiokolleg kamen Konfliktforscher, Therapeuten, Mediatoren, Pädagogen und Coaches zu Wort.

Streit unter Menschen wird immer wieder vorkommen, es ist besser, negative Gefühle nicht ständig zu unterdrücken, Streit gehört zum Leben. Konfliktbereitschaft zur Gewinnung der eigenen Identität hat ihren fixen Platz bei der Persönlichkeitsentwicklung. Mit dem, was ich tue, kann ich etwas bewirken, das nein ist die Wurzel zur Urteilskraft, es ist wichtig, einen eigenen Standpunkt zu haben.

Wenn Abhängigkeiten bestehen, ist es oft schwer, nein zu sagen. Einem Vater, einer Mutter, einem Lehrer wird man nicht unüberlegt nein sagen. Noch vor einer Generation war Gehorsam ohne Widerspruch an der Tagesordnung. Es ist ratsam, sich selbst Zeit und Raum zu geben, um sich besser zu kennen, dann können wir auch mit den Problemen anderer besser umgehen. In unserer Gesellschaft stammt das Erziehungssystem noch aus feudalen Zeiten, Diktaturen prägen unser Verhalten immer noch. In unseren heutigen demokratischen Gesellschaften ist es angesagt, mit Konflikten konstruktiv umgehen zu können. Die Demokratie erfordert, dass unangenehme Themen angesprochen werden und in der Gruppe oder in den Gruppen darüber diskutiert wird. Wo kommt der Gesprächspartner her? Welches Bildungsniveau, welche Freunde hat er? Das zu wissen ist Voraussetzung für die friedliche und konstruktive Beilegung eines Streits.

Wie löst man einen Konflikt?

Unparteiisch zuhören

Streitsituation wird unparteiisch und klar dargestellt

Was ist passiert?

Fakten wiederholen

Frage nach den Gefühlen, diese sind ausführlich zu besprechen

Hintergrund erspüren

Reden führt zum Ziel

Alles wiederholen, nachfragen, nach den Gefühlen fragen

Offene Kommunikation pflegen

Den Gesprächspartner als Bereicherung erleben, eine andere Sichtweise ist nicht automatisch eine Bedrohung

Eine positive Lösung gemeinsam erarbeiten und umsetzen

Ein Streit hat meist ein Grundmuster menschlichen Verhaltens:

Am Anfang gibt es Argumente und Gegenargumente.

Dann wird die Diskussion lauter, Vorwürfe werden erhoben und wiederholt.

Dann setzt sich das archaische Muster durch:

Man hängt an den aktuellen Streit viele andere Themen an, die Vokabel „immer“, „nur“ und „du bist das letzte“ sind zu hören.

Eine sofortige Klärung ist oft unmöglich, wenn Emotionen hochgehen, ist es ratsam, eine Pause einzuplanen und unsere intellektuellen Fähigkeiten zum Tragen zu bringen.

Ein Streit kann erschöpfen, es ist dann gut, Ruhe zu schaffen, nicht sofort mit der Analyse zu starten. Für die Analyse ist es erforderlich, dass die Emotionen ausgeblendet werden, der „Theaterblick“ wird eingeschaltet: nicht nach dem Schuldigen suchen, sondern feststellen, was jeder der Beteiligten zum aktuellen Streit beigetragen hat.

Stress von außen wirkt sich immer negativ aus, das ist immer dann, wenn Partner keine Zeit mehr füreinander haben. Auch Hungergefühl wirkt sich negativ auf die Beilegung eines Streits aus. Wenn man Hunger hat, hat man keinen Nerv für Reizthemen.

Streit ist nichts Negatives, er dient zur Identitätsfindung des Individuums, man gibt die eigene Identität zugunsten der Paarfindung auf, später führt das zu Konflikten. Manche wechseln den Partner, am Anfang ist alles gut, später beginnt alles von vorn. Man will Gefühle, Botschaften und Wünsche transportieren, man will gehört werden.

Bei Streit ist es hilfreich nachzuprüfen, wie es dem anderen in dieser Situation geht, beruflich und auch privat.

Im privaten Bereich hat man mehr Möglichkeiten zur Versöhnung, die Beziehung ist tragfähiger. Mit Berufskollegen, die wir persönlich nicht so gut kennen, ist Vorsicht geboten. Spannungen soll man erkennen, in der Praxis werden diese oft kleingeredet. Aktives Zuhören ist Bedingung, Empathie ist eine hilfreiche Eigenschaft im Zusammenleben mit anderen. Wo sind die Gemeinsamkeiten zwischen meinen eigenen Vorstellungen und den Wünschen des anderen? Konflikte entstehen aus Missverständnissen, wir sollen auch unserem Gegenüber zugestehen, recht zu haben. Diagnosegespräche mit Therapeuten führen zu emotionaler Entlastung: Es gibt – wie wir alle wissen – sture Esel und beleidigte Leberwürste. Oft versteckt sich fehlende Wertschätzung hinter einem Konflikt. Es kann zu Differenzen auf der sachlichen Ebene und auf der Beziehungsebene kommen. Dann folgen die Schuldzuweisungen, diese führen zum Konflikt. Zur Lösung ist eine kooperative Verhandlung erforderlich.

Bei Scheidungen bietet man heutzutage Mediation an, in Paartherapiesitzungen werden Rollenspiele durchgeführt: die Frau übernimmt die Rolle des Mannes und umgekehrt, um die Gegenspieler sensibler für den Partner zu machen. Es ist dann leichter, die Sichtweise und die Gefühle des anderen aufzuspüren, man kann so erlernen, Konflikte früher anzusprechen und wieder mit Empathie und Elan auf den anderen zuzugehen.

Zusammenfassung: Edith Strauss

„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese
Welt.“

Zitat von Mahatma Gandhi
(1869 – 1948), indischer Politiker

