

basierend auf "Konflikte lösen, ganz einfach", von Claudia Lutschewitz, überarbeitet von Katharina Stahlenbrecher

Erste Hilfe

Wenn eine Lösung am Ende eines Streites steht, dann war er sinnvoll.

Wie das geht? Hier eine Liste mit fünf Regeln.

Regel Nr. 1 – Rede Klartext, auch im Konflikt.

Niemand weiß, dass Dich etwas stört oder bedrückt. Deshalb rede darüber.

Du ärgerst Dich über jemanden? Sag es.

Dir ist unklar, was jemand will? Frag nach.

Du hast ein komisches und ungutes Gefühl in einem Gespräch? Sprich es aus.

Du hast einen Konflikt? Dann teile es mit.

Warte nicht, bis andere etwas ansprechen. Du bist zu aller erst für die Klärung verantwortlich, denn Du kennst Dich am besten mit Dir selber aus. Du weißt, welche Lösung sich richtig anfühlt.

Also trau Dich, und schon redet Ihr miteinander statt übereinander!

Regel Nr. 2 – Schuldsuche schadet, also suche Lösungen.

Suche nicht nach Sündenböcken. Schnell wird aus der Schuldzuweisung eine Beleidigung. Dann wird der Streit meistens schlimmer. Versuche lieber, das Problem praktisch zu lösen.

Wenn Du schon nach etwas suchen willst, dann schaue mal nach Deinem eigenen Anteil am Konflikt. So fällt Dir vielleicht auch eine Lösung ein.

Regel Nr. 3 – Kenne Deinen Grund, für den Du streitest.

Wenn Du einen Lösung finden willst, musst Du wissen, warum Du streitest. Beantworte Dir folgende Fragen: Warum ärgerst Du Dich? Was genau willst Du erreichen? Was ist das Gute am Streit? Was wäre das Gute an einer Lösung?

Was können die Gründe für Streit sein? Kreuz doch einmal die Punkte an, die bei Dir häufig einen Streit auslösen:

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| schlechte Laune | <input type="radio"/> | Beleidigung und Kränkung | <input type="radio"/> |
| Hunger oder Müdigkeit | <input type="radio"/> | Unzuverlässigkeit | <input type="radio"/> |
| Angeberei | <input type="radio"/> | Respektlosigkeit | <input type="radio"/> |
| Meinungsverschiedenheit | <input type="radio"/> | Ungegerechtigkeit | <input type="radio"/> |
| Missverständnis | <input type="radio"/> | Verletzungen | <input type="radio"/> |
| Bevormundung | <input type="radio"/> | Eifersucht | <input type="radio"/> |

Gründe können auch Erwartungen an das Streitgespräch sein, z.B.:

- Ich zeige meinem Gegenüber, dass es mir nicht gut geht.
- Ich finde heraus, was der/die andere denkt.
- Ich möchte, dass wir weiterhin Freund*innen bleiben.

Regel Nr. 4 - Gesagt ist nicht verstanden.

Komisch, aber wahr: Wir Menschen verstehen dieselbe Mitteilung unterschiedlich. Eine Sachaussage kommt gefühlsbeladen an, oder von einer Gefühlsinformation bleibt nur ein Fakt hängen - und schon ist der Krach da! Dann sagen Leute Sachen wie:

„So habe ich das nicht gemeint!“

„Sei doch nicht so empfindlich!“

„Du hörst ja nur, was Du hören willst!“

„Aber ich habe genau gemerkt, was Du gemeint hast.“

Dieser Falle kannst Du entkommen. Frage nach, ob Du die Information richtig verstanden hast. Und kläre, ob Deine Botschaft so angekommen ist, wie Du sie gemeint hast.

Regel Nr. 5 – Durchschaue Ablenkungsmanöver.

Wenn Du von Neid oder Eifersucht belastet bist, bringt es nichts, Dich mit den Leuten anzulegen, auf die Du neidisch bist. Denn Du weißt, dass Du eigentlich mit Dir selber unzufrieden bist. Und der Streit soll davon nur ablenken. Für Deine Unzufriedenheit bist Du allein verantwortlich! Also: Ablenken hilft Dir langfristig nicht weiter. Finde Dich mit Deiner Situation ab, oder ändere etwas daran.

Durchschaue Dein eigenes Ablenkungsmanöver und frage Dich: Musst Du etwas mit Dir selbst klären? Oder bist Du tatsächlich auf eine andere Person wütend? Dann gilt wieder Regel 1. Denn die meisten Konflikte könnten vermieden werden, wenn die Menschen miteinander statt übereinander reden.

Zusammenfassung: Streiten hilft beim Klären,

wenn Du Unklarheiten, Wünsche und Erwartungen offen ansprichst, denn Du kennst Dich selbst am Besten. **Rede Klartext, auch im Konflikt.**

wenn Du Dich beim Streiten um eine echte Lösung bemüht und nicht bloß als Sieger vom Platz gehen willst. **Schuldsuche schadet, also suche Lösungen.**

wenn Du Dir bewusst machst, was Du mit diesem Streit erreichen willst. **Kenne Deinen Grund, für den Du streitest.**

wenn Du Dir beim Streiten über die Sach- und die Beziehungsebene deiner Botschaft bewusst bist. **Gesagt ist nicht verstanden.**

wenn Du sicher bist, dass Du den Streit nicht als Ersatz für Deine Unzufriedenheit mit Dir selber benutzt. **Durchschaue Ablenkungsmanöver**