

Wie man richtig streitet – und warum das so wichtig ist

Ein Disput kann durchaus positiv sein – wenn die Parteien **REGELN EINHALTEN**

VON RND NEWSROOM

BERLIN. Ob Disput, Wortwechsel, Meinungsverschiedenheit, Diskussion oder Reiberei – für Konflikte gibt es viele Bezeichnungen. Schon die Wortwahl verrät, welche Bedeutung man der Unstimmigkeit beimisst: Handelt es sich um ein harmloses Geplänkel oder einen richtigen Krach? Gerade nach außen werde der Ausdruck „Streit“ gern vermieden, da er einen negativen Anstrich habe, erläutert die Mediatorin Susanne Galsterer von der Streitschule Nürnberg. „Dabei muss ein Streit keineswegs negativ sein“, betont sie. Wer bestimmte Regeln einhält, kann durchaus konstruktiv streiten.

Gerade in einer Paarbeziehung ist es wichtig, Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen. „Störendes sollte angesprochen und ausdiskutiert werden“, schreibt der Züricher Psychologieprofessor Guy Bodenmann in seinem Buch „Streitet euch! Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken“ (Patmos Verlag).

„Je früher man anspricht, was man sich wünscht und was man nicht möchte, desto konstruktiver kann man es tun“, rät er. Je länger man dagegen wartet, desto mehr negative Emotionen stauen sich auf. Eine Partnerschaft ohne Reibereien gibt es Bodenmann zufolge nicht, da die Bedürfnisse zweier Menschen nicht immer gleich sein können.

KINDER LERNEN AM BEISPIEL

Optimalerweise lernen schon Kinder, fair zu streiten. „Wenn man dazu bereit ist, kann man das aber später jederzeit nachholen“, sagt Galsterer. „Man kann lernen, nicht alles zu schlucken und für den Ärger Worte zu finden.“ Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen. Bei ihren Beratungen hat sie nämlich festgestellt, dass „viele gar nicht wissen, was sie eigentlich wollen, sondern nur sehen, was sie stört“.

Grundsätzlich gelten für Differenzen in allen menschlichen Beziehungen dieselben Regeln – ob es sich nun um Nachbarn, Kollegen, Freunde oder Partner handelt. Der Unterschied ist nur, dass wir umso verletzlicher sind, je näher uns jemand steht. „Der Nachbarin kann man auch mal eine Weile aus dem Weg gehen, wenn sie eine abfällige Bemerkung gemacht hat“, sagt die Psychologin Isabelle Überall von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising. „Je näher sich zwei Menschen stehen, desto größer ist die emotionale Bindung und desto größer ist auch das Risiko, sie zu gefährden.“

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Basis für viele Gesprächsstrategien, die von Psychologinnen



Konflikte gibt es in jeder Beziehung. Das muss nicht negativ sein, wenn man konstruktiv miteinander kommuniziert.
Symbolfoto: Budgeron Bach / Pexels

und Therapeuten im Konfliktfall empfohlen werden, gehen auf das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ zurück, das der US Psychologe Marshall Rosenberg (1934–2015) vor rund 50 Jahren entwickelte.

Auch für Isabelle Überall ist das ein bewährtes Konzept, auf das sie bei ihren Beratungen gerne zurückgreift. „Wichtig ist, dass man immer bei der konkreten Situation bleibt, an der man sich stört, und das eigene Gefühl ohne Vorwurf benennt“, betont sie.

Statt dem anderen genervt an den Kopf zu werfen „Schon wieder kommst du zu spät, wie kann's auch anders sein!“, könnte man sachlich sagen: „Du bist eine halbe Stunde zu spät. Ich bin unruhig geworden, als ich gewartet habe.“

Der nächste Schritt ist, das eigene Bedürfnis zu benennen und eine Bitte oder einen Wunsch zu formulieren. Das könnte sich so anhören: „Mir ist Pünktlichkeit wichtig. Kannst du bitte versuchen, nächstes Mal rechtzeitig zu kommen?“

KOMMUNIKATIONSSÜNDEN VERMEIDEN

In Paarbeziehungen gibt es einige Kommunikationsünden, die man vermeiden sollte. Überall weist dabei auf die „apokalyptischen Reiter“, die nach der Theorie von US Verhaltenstherapeut John Gottman die Gefahr des Scheiterns einer Beziehung vorhersagen können. Dazu gehören häufige destruktive Kritik, Konfliktvermeidung und eine pauschale Abwehrhaltung. „Wer auf Kritik reflexhaft mit Rechtfertigungen reagiert, ohne den anderen auch nur mal anzuhören, löst keine Konflikte“, erklärt Überall. Der schlimmste Beziehungskiller

ist allerdings Verachtung: Sarkasmus, Ironie, Spott und fiese Kommentare zeugen von Respektlosigkeit der Partnerin oder dem Partner gegenüber. Eine solche Abwertung kann sich auch nonverbal zeigen: „Wenn sich eine Partei bei einer Auseinandersetzung abwendet, mit den Augen rollt und ins Handy schaut, kann das als verletzender empfunden werden, als wenn er mal laut wird“, sagt die Psychologin.

Lautstärke ist nicht unbedingt ein Indikator für die Heftigkeit eines Streits. Es gibt Paare, die sich auch mal anschreien, den Zusammenstoß aber als reinigendes Gewitter werten. „Entscheidend ist immer, was dabei gesagt wird“, sagt Überall. Außerdem ist es wichtig, sich zu entschuldigen, wenn man laut geworden ist, und sich zu versöhnen.

VIEL SELBSTREFLEXION UND BEHERRSCHUNG

Konstruktives Streiten setzt ein hohes Maß an Selbstreflexion und Beherrschung voraus. Gut ist dabei auch, wenn man eigene wunde Punkte kennt und weiß, dass man überreagiert, wenn sie getroffen werden. Bodenmann empfiehlt, das ganze Gespräch wohlwollend und offen zu führen, sodass für beide Seiten spürbar ist, dass es um die Lösung eines konkreten Problems geht. Dazu trage ein angenehmer Tonfall, eine zugewandte Körperhaltung und eine positive Mimik und Gestik bei.

Am wichtigsten ist laut Bodenmann aber – ähnlich wie bei der gewaltfreien Kommunikation – die „emotionale Selbstöffnung“: Statt einen Vorwurf zu formulieren, sagt man, was einen stört und wie man sich da-

bei fühlt. Dadurch sei die Chance, dass das Gegenüber Verständnis hat, wesentlich größer, schreibt der Psychologe. Das klingt in der Theorie gut.

KOMPROMISSBEREITSCHAFT IST UNERLÄSSLICH

In der Praxis sind jedoch gern alle guten Vorsätze vergessen, wenn man rotsieht und richtig wütend wird. Schreien, Toben und Zetern sind dann nicht selten an der Tagesordnung. Das ist zwar nicht gerade zielführend, aber menschlich. Statt sich eine Schlamm-schlacht zu liefern, ist es in dem Fall besser, „Stopp“ zu sagen und die Auseinandersetzung abzubauen. Erst dann, wenn sich die Gemüter etwas beruhigt haben – etwa am nächsten Tag –, sollte man wieder zum Reden ansetzen. „Wichtig ist, immer wieder, das Gespräch zu suchen, auch wenn das Gespräch zuvor eskaliert ist“, sagt Galsterer. „Man kann sich dann gemeinsam fragen: Was war das denn? Was ist da passiert? Worum ging es wirklich?“

Um Konflikte lösen zu können, dass ein vereinbarter Koen, sagt die Mediatorin, brauche es immer Kompromissbereitschaft. Dabei ist es wichtig zu wimmern, ob die Lösung so funktioniert oder nachjustiert werden sollte“, empfiehlt Galsterer.

Fair und konstruktiv Konflikte auszutragen, sei nicht nur in Beziehungen, sondern auch für die ganze Gesellschaft wichtig. Mit der Nürnberger Streitschule, in der man unter anderem in Seminaren Konfliktkompetenz erwerben kann, will Galsterer generell mehr Verständnis für Streitkultur wecken – auch um der „zunehmend aggressiven Stimmung im Land“ zu begegnen, wie sie sagt.

Mix-Show im Spezial-Club ANZEIGE

HANNOVER. Live, lustig, Linden: Mit der ersten Club-Mix-Show nach der Sommerpause meldet sich Desimos Spezial-Club zurück. Gastgeber und Magier Desimo freut sich in dem Club im Apollo, Limmerstraße 50, am Montag, 26. August, gleich zweimal auf zauberhafte

Überraschungsgäste. Ab 17.30 Uhr sowie ab 20.15 Uhr begrüßt er unter anderem einen Hirnakrobaten und Meistermagier aus Frankfurt, der auch schon im US-amerikanischen Fernsehen für Verblüffung sorgte. Außerdem dabei: ein Mentalkünstler mit

und Fiktion, ein absurd komischer Zauberkünstler und einen Berliner, der Jonglage mit Comedy mixt. Wie immer lautet das Motto „Hauptsache speziell – Sie werden lachen“.

Tickets und Infos auf: spezialclub.de

Basar der Kita Bugenhagen

HANNOVER. Die Kita Bugenhagen, Stresemannallee 34, veranstaltet wieder ihren Secondhand-Basar. Am Sonnabend, 14. September, werden von 14 bis 17 Uhr auf zwei Etagen gebrauchte Kin-

derbekleidung bis Größe 164 und Spielzeuge verkauft. Dazu gibt es Getränke, Kuchen und Waffeln sowie Aktionen für Kinder. Anmeldungen sind möglich unter Telefon 0151 / 47617822.

Mentoring-Programm für Frauen

HANNOVER. Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung hat das Mentoring-Programm „Frau. Macht. Demokratie.“ wieder aufgelegt. Interessierte Frauen haben die Gelegenheit, sich ein Jahr lang mit Kommunalpolitik vertraut zu machen. Sie können von den Erfahrungen aktiver Politikerinnen profitieren und durch eine Kandidatur einen Einstieg in einen Orts-, Gemein-

oder die Regionsversammlung finden. Die niedersächsischen Kommunalparlamente sind im Durchschnitt nur zu 31 Prozent weiblich besetzt. Es werden ebenso erfahrene Kommunalpolitikerinnen und -politiker gesucht, die Nachwuchspolitikerinnen unterstützen, Erfahrungen teilen und von anderen Perspektiven und den Impulsen der Mentees profitieren möchten.

frau-macht-demokratie.de

Open-Air-Klassik im Georgengarten

HANNOVER. Die Chopin-Gesellschaft präsentiert ihr Klassik-Open-Air am Sonntag, 25. August, auf der Wiese vor dem Wilhelm-Busch-Museum im Georgengarten. Das Junge Sinfonie-Orchester Hannover unter der Leitung von Tobias Rokahr spielt ab 15 Uhr in der beliebten Picknick-Atmosphäre ein großartiges Musikprogramm:

► Georges Bizet: L'Arlesienne Suite Nr. 2
► Serge Koussevitzky: Kontrabasskonzert Op. 3 fis-Moll
► Frédéric Chopin: Klavierkonzert Nr. 2 f-Moll op. 21

Als Solisten sind Charles Richard-Hamelin (Klavier) und Leonard Stanoschewsky (Kontrabass) zu hören. Der Eintritt ist frei, Spenden erwünscht.

Meine Auszeit. Meine Nachrichten. Mein neues iPad mit Pencil.

Freuen Sie sich auf das E-Paper inklusive NP+ und iPad.



Wissen, was **Hannover** und die Welt bewegt.



Und so geht's: QR-Code scannen oder online bestellen unter abo.Neuepresse.de/geschenkt

Apple Pencil

oder 100 € geschenkt



Neue Presse NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Mit Allrad, Lithium-Batterien, Solar, pistenfester Möbelbau, Echtholz etc.

ab 165.000,- € inkl. UST



Auto Wilde GmbH
Vienenburger Str. 12
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0
E-Mail: verkauf@auto-wilde.de
www.auto-wilde.de

Fuso + Daily

