



Durch die Auseinandersetzung mit Konflikten kann Verständnis wachsen und große Nähe entstehen. Foto: imago/Westend61

Konflikte gehören zum Leben

Hilfreiche Tipps zum konstruktiven Streiten

Ob zwischen Ehepartnern, den Generationen oder zwischen Chef und Mitarbeiter – Konflikte gehören zum Leben. Das ist normal und kein Ausdruck einer schlechten Beziehung. Die Frage ist also nicht, ob streiten, sondern wie. Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, liefert dazu im Folgenden hilfreiche Tipps.

Auf einem Hof ist man eng miteinander verzahnt: Berufs- und Privatleben sowie verschiedenen Rollen oder Funktionen, die man ausführt. Da ist es nicht überraschend, wenn es dabei zu Meinungsverschiedenheiten, Missverständnissen oder zur Kollision verschiedener Bedürfnisse oder Interessen kommt.

Streit ist sehr unbeliebt. Das Problem liegt aber nicht in den Verschiedenheiten von Positionen oder Absichten, denn dafür lassen sich meistens auf der Sachebene vergleichsweise leicht Lösungen finden. Die eigentliche Schwierigkeit liegt oft in einem sehr starken Bedürfnis nach Übereinstimmung und Harmonie, sodass man Streit meidet. Dazu kommt, dass die meisten Menschen ungeübt sind, mit Differenzen konstruktiv umzugehen. Unglücklicherweise führt diese Kombination aus „will ich nicht“ und „kann ich nicht“ zu einer Anhäufung ungeklärter Konflikte, die dann in der Summe zu einem nur noch schwerer lösbarer Riesenknoten führt.

Historisch gesehen ist für das Fortbestehen eines Hofes eine Familie mit Kindern und das Miteinander der Generationen existenziell notwendig. Zusammenhalten ist daher Programm. Das steckt noch tief in unserer Kultur, auch wenn die Rahmenbedingungen sich stark gewandelt haben. „Die Not schweißt zusammen“ – aber was ist, wenn die Not wegfällt, was schweißt die Menschen dann noch zusammen? Liebe, Harmonie und Happy End finden sich in (fast) jedem Film, jedem Roman oder in der Werbung. Unaufhörlich wird man mit Abziehbildern einer heilen (Beziehungs-)Welt überschüttet, ohne dass gesagt wird, was das bedeutet und wie man genau dahin kommt. Das ist so, als würde man nur frisches und sauber präsentiertes Gemüse in einem neuen Marktstand sehen – aber niemand erklärt, was alles passieren muss, bis das Gemüse dort liegt. Und als ob das Gemüse in etwas anderer Form und Farbe und in einem älteren Verkaufsstand ausgelegt, nicht genauso gut schmecken könnte.

Hohe Erwartungen

Der Wunsch nach Harmonie in einer Partnerschaft oder zwischen nahen Familienangehörigen ist tief verankert. Das Überangebot von Ideal-Bildern führt zu hohen Erwartungen. Im Gegensatz dazu fehlen realistische Vorbilder von guten, alltagstauglichen Beziehungen mit Höhen und Tiefen, mit Streit und mit Verstehen. Wie kommt man zu so einer Beziehung, und wie muss man sie pflegen? Es ist ein Irrtum zu glauben, dass so etwas Zerbrechliches wie zwischenmenschliche Zuneigung, Offenheit oder Vertrauen ohne Fürsorge gedeihen kann, wenn Stress, Verunsicherungen oder permanente Zeitnot an allen rütteln. Konflikte sind ein

wichtiges Signal, dass im Augenblick etwas nicht stimmt und bearbeitet werden muss.

Ungelöste Konflikte sind ein großes Energieleck und machen auf Dauer krank. Nicht bearbeitete Konflikte haben die Eigenart, weitere Missverständnisse und Misstrauen nach sich zu ziehen. Sie werden, überlässt man sie sich selbst, mit der Zeit immer größer und sind somit immer schwerer aufzulösen. Dabei wächst die Dramatik eines Konfliktes und verschiebt sich immer weiter von dem ursprünglichen Konfliktauslöser hin zu einer zunehmend gestörten Beziehung. Es lohnt sich, Konflikte früh anzugehen!

Unterschiedliche Sichtweisen

Männer und Frauen verhalten sich in Beziehung unterschiedlich. Männer reden in der Regel lieber über Sachthemen als über Gefühle, und das mit insgesamt weniger Worten. Das tun sie nicht aus Gleichgültigkeit oder Gefühlskälte. Der Mann sieht es oft als seine Aufgabe an, Probleme zu lösen und seine Frau vor Stress und Leid zu schützen. Männer gehen lieber kurzerhand raus und lösen ein Problem, als darüber zu reden.

Frauen möchten oft über ein Problem in Kontakt mit ihrem Mann kommen, sie suchen Nähe und Gemeinschaft. Oft ist einer Frau die Art und Weise, wie man zusammen ein Problem löst, wichtiger oder genauso wichtig, wie die Lösung selbst. Frauen suchen oft ein klares und standfestes Gegenüber zum Streiten und sich wieder Versöhnen, Männer entziehen sich dagegen häufig lieber einem Konflikt und warten „bis es vorüber ist“.

Das sind schwierige Konstellationen zwischen Mann und Frau. Aber keine ist falsch oder richtiger. Es stimmt, was sich für beide stimmig anfühlt. Man muss darüber reden und zu einer für alle Beteiligten stimmigen Umgangsweise miteinander finden!

Grundlagen für eine gelingende Kommunikation

• Menschen unterscheiden sich

Menschen sind verschieden, und das ist gut so. Jeder hat das



WAS SIND KILLERPHRASEN?

Totschlagargumente oder Killerphrasen beenden ein Gespräch zu eigenen Gunsten. Sie demonstrieren Autorität oder Stärke, in der Regel geschieht dies aber aus einer Position der Schwäche heraus. Beispiele sind:

- „Das geht sowieso nicht, das weiß jeder, der fachlich ein bisschen Ahnung hat.“
- „Gute Idee, aber nicht für uns.“
- „Dafür bist du zu jung.“
- „Das hat schon bei anderen nicht funktioniert.“
- „Nun denk doch einmal nach, auch wenn es schwerfällt.“
- „Mein Gott, du bist immer so emotional.“

Eine auf diese Weise „gewonnene“ Auseinandersetzung hinterlässt auf der Beziehungsebene großen Schaden. Jantsch

Regeln für konstruktives Streiten

Um zu einer gelingenden Kommunikation zu kommen, sollte Folgendes beachtet werden:

- Unter vier Augen streiten, keine „Öffentlichkeit“
- Einen Schutzraum herstellen. Gemeinsam Regeln für den Umgang miteinander formulieren
- Zeit nehmen, präsent und aufmerksam sein
- Zuhören und ausreden lassen
- Paraphrasieren: Was ich verstanden habe mit eigenen Worten wiedergeben
- Seinen Standpunkt klar vertreten – aber offen für Veränderung sein
- Respektvoller Umgang: Die Welt des Anderen akzeptieren, ohne meine eigene Welt aufzugeben
- Ich-Aussagen: Nur von mir selbst sprechen, mich beschreiben, meine Gedanken, meine Gefühle
- Keine Apelle, keine Erwartungen – wohl aber Wünsche oder Bedürfnisse aussprechen
- Sach-Ebene und Gefühls-Ebene getrennt voneinander besprechen
- Zwischen Problem und Person unterscheiden
- Authentisch und ehrlich sein
- Fehler eingestehen und dazu stehen
- Bereit sein zu verzeihen: dem Gegenüber, sich selber
- Lösungswillig sein
- Wertschätzen: sowohl den Gesprächspartner als auch gemeinsam Erreichtes
- Wenn man nicht vorankommt: Hilfe Dritter suchen
- Nach dem Streiten Zeichen der Versöhnung etablieren
- Einen guten Streit feiern. *Jantsch, www.veraenderung.jetzt*

„Wo gehobelt wird, fallen Späne“, das gilt auch für Beziehungen. Die Idee, man könne tischlern, aber dies führe weder zur Lärmbelästigung noch zu Staub oder Sägespänen, ist unrealistisch. Genauso wenig kann man in einer Beziehung immer nur in Harmonie miteinander sein. Nicht-Streiten löst keine Probleme. Reden und Zuhören, sich auseinandersetzen und sich wieder vertragen gehören zu jeder Beziehung und müssen gelernt und geübt werden. ■



Reden und Zuhören gehören zu jeder Beziehung.

Foto: imago/Westend61

Recht auf sein ganz eigenes Denken, Fühlen, Wollen, Handeln. Keiner hat das Recht, den Partner zu verändern, nur weil er anders ist. Man kann seinen Gegenüber nicht ändern. Ändern kann man nur sich selbst.

• Den Partner annehmen, so wie er/sie ist

Problematisch ist meistens gar nicht, wie die Menschen sind, sondern wie der Umgang miteinander ist. Das Verhalten lässt sich vergleichsweise leicht verändern. Neues Verhalten muss jedoch konsequent trainiert werden. Der Entschluss alleine reicht nicht aus.

• Hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis

Bedürfnisse sind legitim und nicht verhandelbar. Und unter Erwachsenen gilt: Für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ist man selbst verantwortlich, sonst niemand. Man darf sich alles wünschen – aber es gibt keinen Anspruch auf Wunschbefriedigung. Transparenz darin, was jeder sich wünscht, macht das Miteinander leichter. Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden, darf man enttäuscht oder traurig sein.

• Niemand ist „schuld“

Jeder ist dafür, wie man auf eine Botschaft reagiert, selbst verantwortlich. Das, was man hört, mag der Auslöser für Emotionen sein, ist aber nicht die Ursache. Das Gehörte kann einen wütend machen, aber derjenige, der das ausgesprochen hat, ist nicht „schuld“ für diese Gefühle.

• Nicht siegen – beide gewinnen

Es geht nicht um richtig oder falsch, es geht um verschiedene Interessen oder Bedürfnisse. Es geht um die Sache, nicht um die jeweilige Person. Wo es Sieger und Verlierer gibt, entstehen Unzufriedenheiten. Sich einem Konflikt zu stellen und ihn zu lösen, ist ein Gewinn für beide Partner.

• Miteinander reden

Zu einer gesunden und lebendigen Beziehung gehört Streit. Wird er konstruktiv durchgeführt und die „Kontrahenten“ bleiben dabei in Kontakt miteinander, können sich zuhören und einander wahrnehmen, dann kann durch einen Streit Verständnis wachsen und große Nähe entstehen.