

Peter Jantsch

Handbuch Konstruktives Streiten

Souverän im Alltag
Band 2

VERÄNDERUNG.JETZT

Inhaltsverzeichnis

<i>„Wir müssen los!“</i>	8
Zu diesem Buch	10
1 Streiten ist wichtig, auch wenn es nicht schön ist	13
1.1 Streiten tut weh, aber.....	13
1.2 Streiten erfüllt einen Sinn	15
1.3 Streiten ist aktive Beziehungspflege	19
<i>„Einfach losfahren und sie stehen lassen?“</i>	21
2 Persönliche Voraussetzungen für einen guten Streit	23
2.1 Dich dem Streit stellen	23
2.2 Dich schützen.....	26
2.3 Abgrenzen und Nein sagen	27
<i>„Wo hast du das Papier hingetan?“</i>	30
2.4 Gewinnen, nicht siegen	32
<i>„Ich würde gerne mit dir über vorhin sprechen“</i>	34
3 Strategien für einen guten Streit	37
3.1 Macht euch nicht klein!	37
3.2 Gute Rahmenbedingungen	39
3.3 Sprich von Dir!.....	40
<i>„Was du sagst, macht mir Angst.“</i>	43
3.4 Hör gut zu!	45
3.5 Verlangsamen	47
3.6 Versuche nicht, Dein Gegenüber zu ändern.....	49
<i>„Nun werde nicht gleich so emotional!“</i>	50
4 Verhindern, dass ein Streit aus dem Ruder läuft	54
4.1 Was einen Streit zerstören kann	54

4.2 Eskalation verhindern.....	62
4.3 Stopp-Regel: Aufhören, wenn es nichts mehr bringt.....	66
4.4 Vertagen.....	67
4.5 Eiserne Regel.....	68
„So geht das nicht weiter.“.....	68
5 1 Worum es eigentlich geht.....	71
5.1 Die verschiedenen Ebenen auseinanderhalten.....	71
5.2 Vorverletzungen.....	73
„Deswegen reagiere ich so empfindlich...“.....	75
5.3 Vorwürfe, unerfüllte Bedürfnisse und Enttäuschungen.....	79
5.4 Weitere Unklarheiten im Streit.....	81
„Was hättest du denn am liebsten?“.....	84
6 Lösungen suchen.....	90
6.1 Den ersten Schritt aufeinander zu gehen.....	90
6.2 Kompromisse und echte Lösungen.....	91
6.3 Keine Einigung.....	94
„Entweder Bullen oder ich!“.....	96
6.4 Der Klügere gibt nach?.....	101
6.5 Eine „goldene Brücke“ bauen.....	102
6.6 Haltungsänderung als Lösung.....	104
„Kannst du nicht sagen, es war seine Idee gewesen?“.....	105
7 Wieder vertragen.....	109
7.1 Einander verstehen.....	109
7.2 Sich entschuldigen.....	111
7.3 Verzeihen.....	112
7.4 Einander wertschätzen.....	114
7.5 Den Streit gut beenden.....	115
7.6 Nach dem Streit.....	117

„Du falsche Schlange!“	119
8 Zusammen Streitkultur entwickeln.....	124
8.1 Streitkultur entwickeln	124
8.2 „Das Streit-Labor“	126
8.3 Zum Streiten verabreden.....	129
„Ich möchte mit dir noch etwas klären...“	131
8.4 Was machen, wenn der andere nicht will?	132
8.5 Übers Streiten reden	136
„Sag mir, was ist daran so schwierig?“	138
8.6 Gemeinsam lernen und wachsen	143
„...dann hat das auch sein Gutes.“	145
Zusammenfassung: Fahrplan für einen guten Streit.....	149
Anhang	153
Du möchtest mehr davon?	153
Zum Autor Peter Jantsch	158
Literaturübersicht	159
Notizen.....	160

„Wir müssen los!“

Daniela hat sich so beeilt, damit sie rechtzeitig zum Elternabend loskommen. Sie hat die Kinder fertiggemacht und zu ihrer Schwiegermutter hochgebracht. Daniela hat sich auf die Zunge gebissen und ihre giftigen Bemerkungen kommentarlos geschluckt, um ja kein Streit zu provozieren.

Da kommt Christian hereingestürzt, um aus dem Büro etwas zu holen.

Daniela: „Können wir los?“

Christian: „Ich muss noch die Kälber tränken!“

Daniela: „Wir kommen zu spät... wie immer.“

Christian: „Die Kälber müssen nun mal gefüttert werden.“

Daniela: „Und wofür brauchst du zum Kälbertränken die Ohrmarken?“

Christian: „Du checkst das nicht. Ich will dem Neugeborenen eben die Ohrmarke einziehen, solange sie saufen.“

*Daniela: „Du weißt, dass wir diesen Elternabend haben. Ich habe alles getan, damit wir rechtzeitig loskommen, und du kriegst deinen Sch*** nicht geregelt.“*

*Christian: „Hey, das ist UNSER Sch***! Entweder wir ziehen hier gemeinsam an einen Strang, oder wir können den ganzen Laden auch verkaufen!“*

Daniela: „Nie kann ich mich auf dich verlassen, dass du rechtzeitig fertig bist. An unserm Hochzeitstag war das genauso.“

Christian verdreht die Augen: „Dann fahr halt alleine!“

Daniela: „Es würde mich ja mal ein bisschen glücklich machen, wenn du verstehen würdest, dass du nicht nur Kühe und Kälber hast, sondern auch Kinder und eine Frau.“

Christian seufzt: „Fängt das jetzt wieder an!“

Daniela: „Aber es nutzt ja scheinbar nichts, dir das immer wieder zu sagen, es ist dir offenbar egal.“

Christian: „Vielleicht solltest du mal eine Kur machen, um wieder etwas ruhiger zu werden.“

Daniela: „Ach, jetzt bin ich wieder das Problem...“

Christian: „Mutter meint auch, dass du schlecht aussiehst, und das kann ja nicht allein am Haushalt liegen...“

*Daniela fängt an zu weinen. „Deine Mutter... das ist die Höhe...“
Sie nimmt die Autoschlüssel und verlässt Türen knallend das Haus.*

Christian geht kopfschüttelnd ins Büro. „Und was ist jetzt gewonnen? In der Zeit hätte ich längst die Kälber getränkt...“

Aber im Grunde seines Herzens weiß er, dass es nicht gut ist, so wie das eben ablief.

Aber wie soll es denn sonst gehen?

Zu diesem Buch

Streitest Du gerne? Nicht wirklich gerne, aber Du siehst ein, dass es immer wieder mal notwendig ist? Du weißt aber nicht genau, wie es gehen kann, dass streiten Probleme löst und nicht noch Neue schafft?

Dann ist das Buch für Dich.

Streiten ist normal. Schade ist, dass streiten meistens wehtut, die Beteiligten voneinander distanziert und sie oft verschlossen und mit Verletzungen zurücklässt. Häufig wird deshalb ein klärender Streit gemieden. Damit werden die Probleme aber nur größer, denn Streiten hat einen Nutzen – wenn wir miteinander streiten und nicht gegeneinander.

Streiten ist notwendig. Missverständnisse, Meinungsverschiedenheiten, unvereinbare Bedürfnisse, Enttäuschungen, unbedachte Wörter, das findet eben statt, wenn Menschen miteinander zu tun haben, auch bei bestem Willen und echter Zuneigung. Das ist normal und wenn man tagaus tagein Betrieb, Tisch und Bett teilt, Kinder erzieht, mit mehreren Generationen zusammen lebt, Stress hat und Arbeitsspitzen, dann müssten wir schon Superhelden sein, damit das nicht auch mal knallt zwischendurch. Aber das sind wir nicht, und das ist auch gut so.

Streiten ist nicht schön. Leider kann es schnell eskalieren und dann richtig schmerzhaft werden, wie bei Christian und Daniela. Wie aber soll es denn konkret besser gehen?

Ich möchte Dir Mut machen, mehr zu streiten. Aber nicht irgendwie, (das weißt Du ja schon, wie das meistens endet...), sondern bewusst, achtsam und nach einem Plan.

Dieses Buch beschreibt so einen Plan.

Wenn ein Streit ansteht:

1. Lass Dich auf den Streit ein,
2. Schütze Dich,
3. Streite konstruktiv,
4. Verhindere, dass es eskaliert,
5. Versuche zu verstehen, worum es eigentlich geht,
6. Sucht gemeinsam nach Lösungen,
7. Vertragt euch wieder.

Das klingt doch erst mal nicht so schwierig, oder?

Natürlich liegt die Tücke im Detail und wir sind alles nur Menschen. Wenn es ganz so einfach wäre, würdest Du es ja längst einfach so machen. Es ist jedoch kein Hexenwerk, sondern erlernbar. Vor allem muss man es üben und damit Erfahrung sammeln. Deswegen kommt noch ein Punkt dazu:

8. Zusammen eine Streitkultur entwickeln.

Eine Familie kann man nicht einfach kündigen, ein Familienbetrieb ist mehr als eine Produktionsstätte, die Güter oder Dienstleistungen herstellt. Man geht nicht einfach so weg, wenn es schwierig wird, man bleibt, irgendwie. Das ist eine große Stärke von Familienunternehmen und gleichzeitig auch deren kräftigste Fessel, manchmal über Generationen hinweg wirksam.

Umso wichtiger ist es, gut miteinander auszukommen. Das geht aber nicht per Dekret, Harmonie lässt sich nicht verordnen. Ob es knirscht und hakt oder ob es reibungsarm läuft, das ist nicht nur eine Frage der internen Organisation, sondern ganz wesentlich auch von Kommunikation und Streitkultur. So eine Kommunikations- und Streitkultur will gelernt sein, die hat man nicht von selbst.

Dieses Buch ist eine Gebrauchsanweisung für gutes Streiten. Es zeigt, wie es gehen kann, ohne ausführlich zu erklären, warum das so ist. Ausführlichere Erläuterungen zu dem Thema findest Du in „Glück und Gelingen im Familienbetrieb, Band 1, Kommunikation und Konfliktlösung“.

Jetzt wünsche ich Dir, dass Du zu mehr Souveränität im Streiten und Wiedervertragen findest, es macht das Leben leichter!

Gute Gelingen!

Peter Jantsch

Noch eine kleine Bemerkung zum Gendern:

Ich bemühe mich, der Gleichwertigkeit der Geschlechter gerecht zu werden. Um zu komplizierte Formulierungen oder Satzmonster zu vermeiden, verwende ich ab und an eine vereinfachte Schreibweise. Dies ist alleine dem Lesefluss geschuldet.

2 Persönliche Voraussetzungen für einen guten Streit

Ein Streit kommt meistens ungeplant und eher überraschend, oft in angespannten Situationen oder in Momenten, wo ein Streit das Letzte ist, was man jetzt auch noch braucht.

Ein Streit erzeugt Stress. Unter Stress kann man kaum noch etwas sinnvoll regeln. Stress macht unsouverän und kann einen überfordern. Eine herausfordernde Situation mit der Gefahr, dass man durch seine Reaktionen die Sache nur noch verschlimmert, als sie zielführend aufzulösen.

Trotzdem ist es wichtig, sich auf einen Streit einzulassen.

Sich in einem akuten Streit nicht zu verlieren, sondern gefasst und möglichst gut gewappnet durch einen Streit hindurchzugehen, lässt sich lernen. Es hat etwas mit der persönlichen Haltung zu tun, aber auch ganz viel mit passendem Verhalten, geeigneten Techniken und dem Willen, letztlich zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen, egal wie laut und staubig es zwischendurch ist. Das ist Übungssache. Je mehr Du bewusst und unerschrocken streitest, desto leichter wird es gehen.

2.1 Dich dem Streit stellen

Das erste Wichtigste in einem akuten Streit ist, Dich gut in Dir selber abzusichern. Du benötigst ein stabiles Fundament, auf dem Du stehen kannst, damit Du nicht in Panik oder in eine Schockstarre verfallst. Dafür begibst Du Dich zu Beginn eines Streits in Deine Streit-Haltung.

Deine Streit-Haltung ist kein doppelter Panzer mit giftigen Spitzen und einem beeindruckenden Waffenarsenal, sondern eine Haltung, die aus Standfestigkeit, Würde und innerer Sicherheit besteht. Wenn Du in einem Streit möglichst ruhig und souverän bist, ist das nicht nur für Dich gut, sondern für alle Beteiligten.

So entwickelst Du Deine Streit-Haltung:

1. **Tief durchatmen.** Ein tiefer Atemzug benötigt etwa drei Sekunden. Die sind immer drin. Wenn man in Stress oder Panik gerät, verfällt man in eine kurze und oberflächliche Atmung. Wenn es Dir gelingt, Dich auf eine tiefe Atmung einzustellen und diese dann möglichst durchgängig zu behalten, beruhigt Dich das ungemein. Das holt Dich aus einem inneren Flattern heraus und Du kannst einen klaren Kopf behalten.
2. **Richte Dich auf.** Wenn Du den Impuls hast, Dich wegducken zu wollen oder aus Angst oder sogar aus Schuldgefühlen den Kopf zu beugen, dann tu das Gegenteil: Richte Dich auf. Nicht aus Trotz oder aus überlegenem Stolz, sondern aus Würde. Nicht hochnäsiger oder arrogant, sondern aus Respekt vor Dir selber und vor Deinem Gegenüber.
Dich aufrichten benötigt keine Zeit. Es konkurriert nicht mit reden oder zuhören. Es geht vollkommen nebenbei.
3. **Mache einen „Realitäts-Check“.** Um zu verhindern, dass das „Reptiliengehirn“ das Kommando übernimmt, kannst Du Dir bewusst machen, dass Du eben NICHT einem Säbelzahntiger gegenüberstehst und dass KEINE akute Lebensgefahr besteht. Das geht mit einem „Realitäts-Check“. Du fragst Dich:
Wer bin ich? („Ich heiße Ulli...“)
Wie alt bin ich? („...ich bin 42 Jahre alt...“)
Welcher Tag ist heute? („...es ist der 23. Juli 2021...“)

Wo bin ich gerade? („...*ich befinde mich gerade in unserer Küche neben der Spüle ...*“)

Was ist die Situation? („...*ich streite gerade mit Kai.*“)

Auch wenn Dir das jetzt etwas skurril vorkommt, probiere es aus, es hilft Dich aus dem vermeintlichen Säbelzahniger-Schock-Modus zu holen, oder auch aus einem Kindheitsschock („*Mir gegenüber steht nicht mein Vater, sondern Kai, und ich bin nicht 6 Jahre alt, sondern 42...*“).

4. **Vertraue.** Wenn ihr es grundsätzlich gut miteinander meint und, dann bleibt es dabei: Streiten ist unangenehm, aber nicht gefährlich. Vertraue Dir und Deinem Gegenüber, dass ihr euch grundsätzlich wohl seid und dass keiner das Ziel hat, den anderen bewusst zu schädigen oder zu verletzen. Habe keine Angst, halte es aus. Mit zunehmender Übung werdet ihr ruhiger und achtsamer miteinander streiten.

Beschäftige Dich mit Deiner Streit-Haltung intensiv in Momenten, in denen Du Dich nicht in einem Streit befindest. Und dann übe den Übergang in deine Streit-Haltung regelrecht ein, als ob Du eine besondere Montur für einen Spezialeinsatz anlegst. Du kannst andere stressige Momente dafür nutzen, um es zu üben, zum Beispiel wenn es Ärger beim Anstehen an einer Ladenkasse gibt. Wenn Du Deine Haltung sozusagen als „Trockenübung“ trainierst, veranlagst Du damit die entsprechenden neuronalen Verknüpfungen in Deinem Gehirn und Du kannst in einer echten Streit-Situation dann leichter darauf zurückgreifen.

Wenn es Dir gelingt, in einem Streit Haltung einzunehmen, kannst Du Dich an einem Streit aufrichten, anstatt dich wegzuducken oder den Kopf einzuziehen.

Aufmerksames Zuhören versucht das Gegenüber wirklich zu verstehen. Dafür muss man weder zustimmen noch es schlüssig finden. Keine Urteile oder Bewertungen! Jeder Mensch hat seine guten Gründe, sich genau so zu verhalten. Richtig zuhören sucht danach, den Streitpartner oder die Streitpartnerin in ihrer eigenen Logik, gedanklich wie emotional, nachvollziehen zu können. Zuhören bedeutet: *„Ich will es wirklich wissen und dich verstehen!“* Aktives, empathisches Zuhören und ungeteilte Aufmerksamkeit für Dein Gegenüber schafft zwischen euch eine intensive persönliche Verbindung. Dein Gegenüber ist sich sicher, dass Du ihm zuhörst. Er oder sie fühlt sich gesehen und verstanden. Meistens führt das zu einer entspannteren und konstruktiven Stimmung. Andersherum gilt das natürlich genauso.

Wiederholen

Einander gut zu verstehen ist eine wichtige Voraussetzung für die Lösung von Konflikten, da viele Streite aus Missverständnissen entstehen. Dafür kann es sehr hilfreich sein, dass Du das, was Du verstanden hast, kurz mit eigenen Worten wiederholst.

Es geht nicht darum, die Worte wie ein Papagei nachzuplappern. Es geht darum, dass Gehörte kurz mit eigenen Worten zusammenzufassen, so wie Du es verstanden hast. Dabei ist es wichtig, nicht zu bewerten oder zu urteilen, auch das Gehörte nicht zu interpretieren oder es zu erklären und auch keine Lösungen anzubieten. Es geht wirklich nur darum zusammenzufassen.

Das gibt Deinem Gegenüber die Sicherheit, richtig verstanden worden zu sein. Außerdem deckt es zuverlässig Missverständnisse auf.

„Wenn ich dich richtig verstanden habe, bist du genervt, weil ich vorhin in euer Gespräch geplatzt bin, um dich zu beauftragen noch eben zur Genossenschaft zu fahren.“

Oder:

„Ich habe gehört, dass es dich verletzt hat, dass ich vorhin nicht auf deinen Vorschlag, nach der Ernte ein Wochenende wegzufahren, eingegangen bin, sondern mit irgendwelchen betrieblichen Dingen geantwortet habe.“

Nachfragen

Ist Dir nicht klar, was Dein*e Streitpartner*in genau meint oder sagen will, so kann es sehr hilfreich sein, noch einmal nachzufragen und das Thema achtsam zu vertiefen.

„Was meinst du genau?“

„Sag mal ein Beispiel dazu.“

„Wie stellst du dir das im Einzelnen vor?“

In einem guten Streit soll aktives Zuhören, Wiederholen und Nachfragen wechselseitig stattfinden. Vielleicht kennst Du das selber aus eigener Erfahrung: Wenn Dir jemand richtig gut und aufmerksam zuhört, irgendwann sprudeln dann nur so die Gedanken. So unterstützt ihr euch gegenseitig euch zu klären und Lösungen zu finden.

3.5 Verlangsamern

Charakteristisch für einen sich zuspitzenden Streit ist, dass es sehr schnell geht. *„Ein Wort gibt das andere“* heißt es so schön. Es werden keine ganzen Sätze mehr bis zum Schluss ausgesprochen und angehört, (geschweige denn darüber nachgedacht), es schaukelt sich hoch mit Halbsätzen, mit einzelnen Worten, zuletzt wird es zum Schlagabtausch. Das Tempo treibt es voran.

Geschwindigkeit erhöht den Druck und erzeugt Stress. Stress führt dazu, dass nicht mehr unser Erfahrungsgehirn den Streit führt. Differenzierte Einsichten und verschiedene Werkzeuge zur Lösung des Konflikts gehen uns deswegen verloren. Unter Stress führt unser „Reptiliengehirn“ den Streit, und das kann nur zwischen Kampf oder Flucht wählen, um uns vor Lebensgefahr zu retten. Wir sind aber in einem Streit, mit dem wir etwas klären und die Beziehung pflegen wollen, nicht in Lebensgefahr.

Wenn das Gespräch verlangsamt wird, wirkt das deeskalierend. Damit ist nicht gemeint, es zu verschleppen, sondern im Streiten zu bleiben, dabei aber die Geschwindigkeit herauszunehmen. Nachfragen oder Wiederholen verlangsamt beispielsweise einen Streit. Manchmal kann es auch hilfreich sein, ein oder zwei Sekunden zu warten, bevor Du antwortest. Dabei ist es gut Deinem Gegenüber während dieser Momente der Stille in die Augen zu sehen, ganz leicht zu nicken oder irgendetwas zu tun, damit er oder sie sich ganz sicher ist, dass Du nicht abwesend bist oder Dich vor einer Antwort drückst.

Es kann sein, dass Du es ungewohnt und sperrig findest, wenn mühsam Ich-Aussagen konstruiert werden, wenn um Worte gerungen wird, um Gefühle zu beschreiben oder wenn durch Wiederholen und Nachfragen der „Drive“ aus einem Gespräch verschwindet. Aber das ist ok. Letztlich kommt es wirklich nicht darauf an, ob es Dir oder euch irgendwie „komisch“ vorkommt, sondern ob es hilft, besser miteinander zu streiten.

Alle diese aufgezählten Verhalten gießen Öl ins Feuer und verstärken einen Konflikt, ohne dass es in der Sache irgendwie weiterhilft. Deswegen ist es so wichtig, Dich unterwegs zu bremsen und nicht der Versuchung zu verfallen, zu eskalieren, auch wenn Du Dich ratlos oder verzweifelt fühlst. Selbst wenn Du Dich im Recht wähnst, legitimiert das nicht eskalierende Maßnahmen.

Versuche stattdessen:

- Beharrlich und mit möglichst ruhigem Tonfall immer wieder zurück auf die Sach-Ebene zu finden („*Wir reden gerade darüber, wie viel Liter Milch die Kälber bekommen sollen.*“).
- Lasst euch ausreden und hört euch gut zu.
- Mache Ich-Aussagen („*Mich ärgert das, weil ich das Gefühl habe, dir geht es nicht um die Sache, sondern um deine Machtposition im Kälberstall.*“).
- Anerkenne die Emotionen Deines Gegenübers („*Ich kann verstehen, dass dich das wütend macht.*“).
- Wiederhole das, was Du verstanden hast („*Habe ich dich richtig verstanden, dass du aufgrund deiner Erfahrungen auf deinem Lehrbetrieb davon überzeugt bist, drei Liter sind besser?*“).
- Verlangsame den Schlagabtausch.

Wenn Du bemerkst, dass Dein*e Streitpartner*in eskaliert, kannst Du das auch thematisieren. „*Ich finde, wir sollten uns ausreden lassen.*“ „*Wenn Du lauter redest, setzt mich das nur zusätzlich unter Druck, hilft aber in der Sache nicht weiter.*“ „*Ich habe deine Ansicht verstanden, es ist nicht nötig, sie mehrfach zu wiederholen*“ usw. Unterstell ihr oder ihm aber nicht böse Absicht. Vieles geschieht aus Hilflosigkeit oder weil der Streit so schwer auszuhalten ist. Dennoch rechtfertigt die persönliche Not nicht, die Situation eskalieren zu lassen, denn das macht die Not insgesamt und für beide nur größer.

4.3 Stopp-Regel: Aufhören, wenn es nichts mehr bringt

Wenn ihr fruchtlos miteinander streitet, ist es am besten den Streit abzubrechen. Das kann dann der Fall sein, wenn ihr euch im Streit nur noch verletzt, wenn ihr in einem Muster gefangen seid, von dem ihr wisst, dass es zu nichts führt, oder wenn sich eine Eskalationsdynamik abzeichnet. Das kann auch zutreffen, wenn einer von euch in Schweigen, Blockade oder Schockstarre abgetaucht ist und keine wechselseitige Kommunikation mehr stattfindet.

Aus einem festgefahrenen und fruchtlosen Streit auszusteigen, geht nicht mit Argumenten auf der Inhaltsebene, ihr müsst aus dem Streit aussteigen. Ihr müsst dann das miteinander Streiten beenden. Die „Stopp-Regel“ hilft dabei. Wenn der Streit nach Einschätzung von einem der Beteiligten keinen Sinn mehr ergibt, sondern nur noch Schaden anrichtet, darf er oder sie „*Stopp*“ sagen. Das beendet den Streit und ihr geht auseinander. Der Streit wird in dem Moment abgebrochen und vertagt.

Die Stopp-Regel ist eine Notbremse. Sie muss vorher gemeinsam vereinbart sein. Sie dient den Streitenden, aus einer Verletzungsspirale oder aus fruchtlosen Mustern herauszukommen. Die Stopp-Regel ist heilig. Sie darf nicht missbraucht werden, um sich einer unangenehmen Situation zu entziehen oder um eine sich abzeichnende Niederlage abzuwenden. Sie darf nicht zu einseitigem Vorteil verwendet werden, sondern um alle Beteiligten vor Schaden zu bewahren.

Wenn die Stopp-Notbremse gezogen wurde, sollte zu einer späteren Stunde der Streit fortgesetzt werden mit dem Vorsatz, diesmal achtsamer zu sein und zu versuchen, nicht wieder in dasselbe Fahrwasser zu geraten.

Zusammenfassung: Fahrplan für einen guten Streit

1. Auf einen Streit einlassen

- Stelle Dich einem Streit. Er ist unangenehm, aber nützlich. Wenn ein Streit gut geführt wird, ist er klärend und beziehungsstiftend. Vertraue in die konstruktive Kraft, die ein Streit haben kann.
- Sorge für günstige Umstände (ungestört, geeigneter Ort, kein Publikum, ausreichend Zeit). Ist das im Augenblick nicht möglich, finde einen zeitnahen besseren Zeitpunkt.

2. Dich schützen

- Schütze Dich gut und gehe achtsam mit Deinem Gegenüber um.
- Richte Dich auf, atme tief und ruhig und nimm Deine Streit-Haltung ein.
- Grenze Dich gut ab. Lege Dir (im Geiste) eine „Lotoshaut“ zu, damit alles, was Du nicht in Dich hinein lassen willst, an Dir abperlt. Vergiss nicht: Es sind nur Schallwellen. Die (schmerzhafte) Bewertung des Gehörten findet in Deinem Kopf statt.
- Sage Nein, wenn es stimmig ist.

3. Konstruktiv streiten

- Trage Sorge dafür, dass Ihr euch nicht kleinmacht. Ein gelungener Streit macht euch stark, jeden einzelnen, aber auch eure Beziehung miteinander.
- Bleibe jederzeit respektvoll und angemessen in Deiner Wortwahl.
- Lasse Deine Emotionen zu und beschreibe, wie es Dir damit geht, als echte Ich-Aussagen. Anerkenne die Emotionen Deines Gegenübers als seine Emotionen.
- Lass den anderen aussprechen.
- Höre gut zu und wiederhole in eigenen Worten, was Du verstanden hast.
- Wertschätzt euch auch während des Konflikts, dass ihr darum ringt, gut miteinander zu streiten.
- Versuche nicht, Dein Gegenüber zu ändern. Ändern kannst Du nur Dich selber.

4. Eskalation verhindern

- Verzichtet auf Schuldzuweisungen. Versucht nicht zu klären, wer Recht hat. Zum Streiten gehören immer mindestens zwei.
- Vermeidet Streit zerstörendes Verhalten (Verallgemeinerungen, persönliche Angriffe oder Beleidigungen, strategisches Schweigen oder Killerphrasen).
- Verhindert, dass ein Streit sich zuspitzt.
- Unterbindet eine Eskalation.
- Benutzt die Stopp-Regel. Vertragt einen destruktiven Streit auf einen konkreten anderen Zeitpunkt.