

„Einer macht den Anfang“

Das ABC in der Streitkultur

Streiten ist so einfach. Dazu braucht es nur zwei Protagonisten, manchmal auch mehr. Ein Funke im passenden Moment fällt auf den richtigen Boden. Es fängt an zu schwelen. Es braucht nur ein Wort, ein bestimmter Blick, eine abfällige Bewegung, ein Tonfall des einen und die Antennen des anderen werden ausgefahren. Fast gleichzeitig wird der Deckel der „Waffenkammer“ leicht geöffnet. „Was Du kannst, kann ich auch.“ Ein Schlagabtausch mit Vorwürfen, Kritik und Rechtfertigung im Wechsel lässt die Lautstärke des hitzig werdenden Gespräches meist ansteigen. Die Worte werden schärfer und verletzender. Da züngeln schon die Flammen des Streites. Eine Zuspitzung des verbalen Austausches ist spürbar und leider oft unausweichlich. Der Machtkampf ist in vollem Gange. Im aller schlimmsten Fall kommt es zu körperlicher Gewalt.

Irgendwann erlöschen die Flammen, die Kohle glimmt noch, es wird ruhig, jeder zieht sich zurück. Keiner hat ein gutes Gefühl, es gibt keinen Sieger, nur Verlierer. Stille herrscht. Jeder ist für sich mit seinen Gedanken, mit seiner Traurigkeit.

Wir alle haben diese Situationen schon durchlebt und mitgemacht. Jeder hat mit diesem Thema seine eigenen Erfahrungen gemacht und wird noch welche machen. Glücklicherweise und nach einer gewissen Zeit können wir mit einem klareren Blick zurückschauen. Doch die Narben sind da. Sie werden uns den Rest des Lebens begleiten. Es kann auch soweit kommen, dass wir das gegenseitige Vertrauen verlieren. Ein kleines Gewitter ist kurzfristig klärend, aber ein schweres Gewitter vergessen wir nicht. Künftig sind wir auf der Hut vor Gewittern, vorsichtig und unsicher. Das bremst unser Leben, unser Tun und unser Selbstwertgefühl.

Es kann aber auch sein, dass jemand das Bedürfnis hat, solche Situationen immer wieder herbeizuführen. Er braucht das förmlich, um Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, um sich immer wieder zu beweisen, welche Macht er hat, und was er bewirken kann.

■ Der ganze Ablauf wiederholt sich immer wieder aufs Neue.

Wenn es zu viel wird, läuft das Fass über. Eine Trennung, sei es im Berufsleben von einem Mitarbeiter, einer Firma oder im Privatleben von einem Partner oder einem Familienmitglied; der Bruch einer Beziehung wird in Betracht gezogen. Das ist schade und meistens nur als allerletzte Lösung einzusetzen. Die Vergangenheit, die Erfahrungen und sich selbst nimmt man in die nächste Beziehung mit, sowohl in die Arbeitswelt als auch privat in die nächste Partnerschaft. Was anfangs noch rosig wirkt, wird mit der Zeit wieder die bekannte Farbe von früher annehmen. Man fällt in alte Gewohnheiten zurück, selbst „streiten“ wird mit den gleichen Vorzeichen ablaufen.

■ Wie steigen wir aus diesem festgefahrenen „Konfliktkarussell“ aus?

Ansätze für den Ausstieg:

1. Wenn ich selbst kritisiert werde: innehalten, überlegen. Vielleicht meint es der Kritiker gut mit mir und weist mich tatsächlich auf einen verbesserungswürdigen Punkt bei mir hin. Das könnte doch sein.
2. Ich brauche mich nicht zu rechtfertigen. Rechtfertigungen führen unweigerlich zum Machtkampf. „Aber ich habe doch ... Aber Du hast...“
3. Falls etwas schiefgelaufen ist, ist es wirklich sinnvoll, sich offen und ehrlich zu entschuldigen ohne sich nachher zu rechtfertigen.



Der Weg zu einem wertschätzenden Umgang mit Personen aus dem beruflichen wie aus dem privaten Bereich braucht eine gute Portion Selbstreflexion und Selbstkenntnis.

■ Ich helfe zueinander zu finden.

In einem Beratungsgespräch können Sie mit mir festgefahrene Verhaltensweisen aufbrechen. Ich erarbeite mit Ihnen andere, ziel-führendere und neue mögliche Handlungsabläufe, die Ihnen in Krisensituationen weiterhelfen.

Sie können sich aber auch an den drei aufbauenden Impulsabenden „Selbstbewusst im Leben stehen“ teilnehmen. An diesen Abenden werden Sie erste Einblicke und Hilfsstellungen in die Arbeit an sich selbst erfahren. Diese können Sie nutzen, um zukünftigen Situationen anders zu begegnen und ihre Grenzen wertschätzend zu setzen. Die Termine dazu und weitere Angebote finden Sie auf meiner Website.

Für weitere Fragen zu den Impulsabenden oder Terminvereinbarung zu einer persönlichen Beratung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Informationen bezüglich meiner Tätigkeit als psychologische Beraterin finden Sie bitte auf meiner Internetseite und den weiterführenden Links.

Carina Haindl Strnad

■ www.ip-beratung-leipzig.de



Carina Haindl Strnad
Psychologische Beraterin API

- Einzelberatung
- Coaching
- Supervision
- Paarberatung
- Erziehungsberatung
- Workshops
- Vorträge

Hermann-Müller-Straße 20
04416 Markkleeberg
c.haindlstrnad@t-online.de
www.ip-beratung-leipzig.de