



Faires Streiten

Ulla Liss

Psychol. Psychotherapeutin,
Sozialwissenschaftlerin
Baumrainklinik, Bad Berleburg

Streitschule – warum ?

- Berufliche Erfahrungen
- Leid und Nachteile aus Streit
- Können wir es besser ?
- Paar, Familie, KollegInnen, Verein ...
- Simone Pöhlmann & Angela Roether, München; Streiten will gelernt sein

Was ist: Faires Streiten

- **Modell gewaltfreier Kommunikation**
Konfliktlösung, wo alle Parteien gewinnen
Auslöser: ein oder mehrere Konflikte
- **Hilfreich:**
Parteien sind sich über das Thema einig
Mehrere Konflikte werden aufgeteilt
Jeder einzeln benannt
Alle nacheinander bearbeitet

- Konflikte sind natürlich
- Gewalt, Krieg, Vergewaltigung → nicht
- Streit: angstbesetzt, negativ bewertet, hat Sieger und Verlierer
- Fair: Sport, Gleichgewicht der Parteien. Gerechtigkeit, Vertrauen
- Was stellen Sie sich unter einem Fairen Streit vor?

Was ist: ein Konflikt ?

- Ein Konflikt ist ein Unterschied zwischen 2 oder mehr Menschen oder Gruppen (Parteien)
Ein Konflikt ist keine Aktion (Tat oder Handlung)
- Oft wird die Handlung mit dem Konflikt verwechselt



Was ist: ein Konflikt ?

Der Unterschied bezieht sich auf:

- Handlungen
- Bedürfnisse
- Interessen
- Wünsche
- Erwartungen
- Gefühle



Was ist: Streiten?

- Streiten → Machtkampf
- Ich will meine Meinung durchsetzen. Es gibt Gewinner und Verlierer.
- Der Verlierer möchte in der nächsten Runde gewinnen usw.
- Streit → Groll, Rache, Enttäuschung, finanzieller Verlust, Einsamkeit, Tötlichkeit
- ...



Lernen sich auseinanderzusetzen

1. Sich selbst erklären
2. Dem Anderen zuhören
3. Ihn respektieren und mit sich vergleichen
4. Abwägen
5. Einen Kompromiss suchen
6. Verschiedenheit zunächst belassen



Beziehungskonto

- Vergleich für Beziehungen:
Es gibt Einzahlungen und Abhebungen.
- Im Plusbereich sind Wohltaten und Vertrauen gespeichert
- Alles was uns verbindet:
Humor, Dankbarkeit, Verstehen, Lächeln,
Zärtlichkeit, Komplimente, Geschenke

Beziehungskonto

- Im Minusbereich:
Streit, wo ich unterlegen bin
Gleichgültigkeit, Rücksichtslosigkeit
Kritik, Lächerlich machen
Dinge, die nerven
- Merke: Teure Geschenke ersetzen auf Dauer keine Harmonie

Beziehungskonto

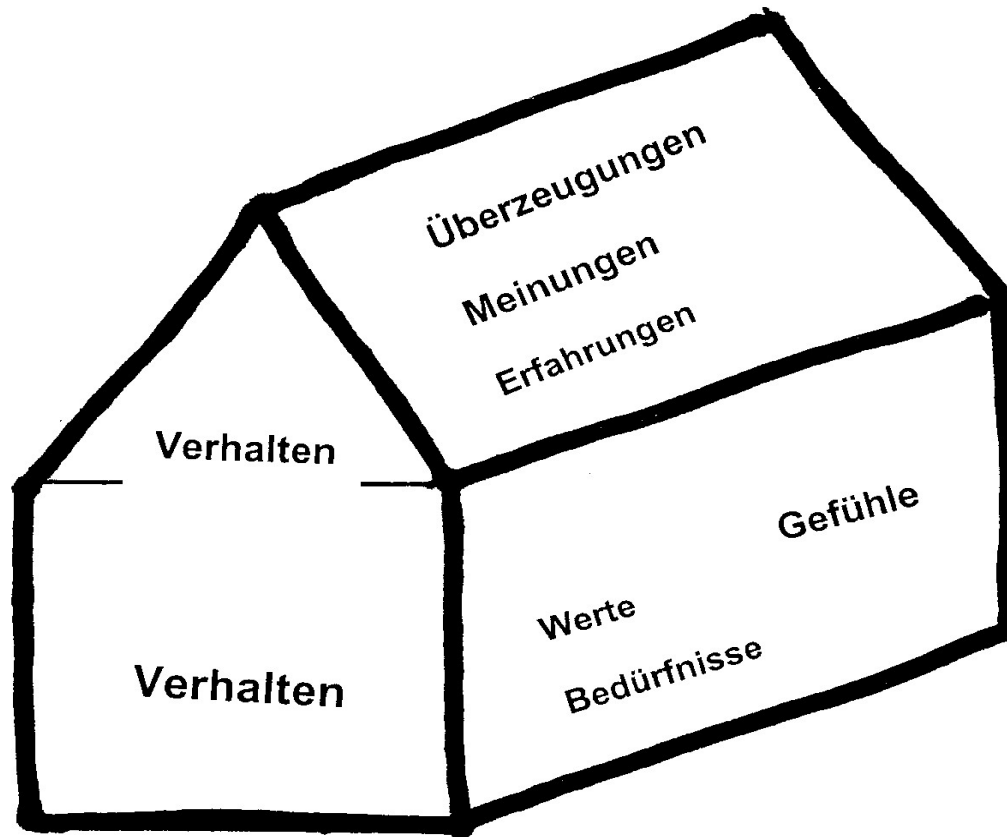
Durch faires Streiten entsteht zwischen Partnern eine belastbare Harmonie

Es entsteht Vertrauen, es gemeinsam zu schaffen

Ein fair gelöster Konflikt ist eine Gewinn-Einzahlung auf das Beziehungskonto

Mein Haus

30% sind
sichtbar



70% sind nicht
sichtbar

- Das Haus - ein bildlicher Vergleich - nur ca. 30% sind als mein Verhalten sichtbar
- In den Zimmern sind meine Erfahrungen
- Im Keller und auf dem Speicher Vergessenes
- In diesem Haus ist keine Ordnung
- Bei einem fairen Streit öffne ich das Haus

- Gefühle werden mit Meinungen vermischt
- Spürgefühle sind echte Gefühle
- Denkgefühle sind Meinungen oder Werte
- Bedürfnisse werden mit Überzeugungen verwechselt



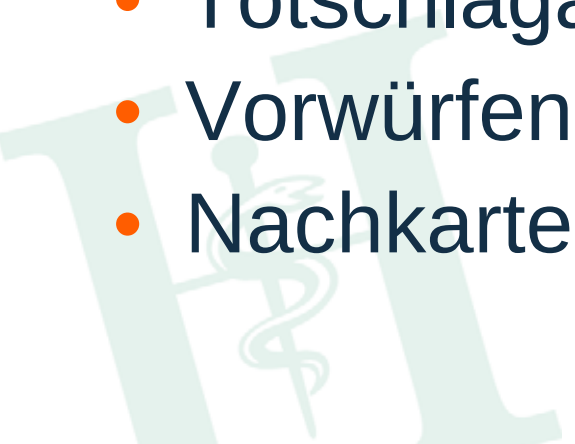
Machtkämpfe

- Aus unterschiedlichen Meinungen, Werten und Erfahrungen entstehen schnell Machtkämpfe, weil wir über sie diskutieren können
 - Aber → leichter zu verändern, logischer
- Gefühle und Bedürfnisse kann man nicht weg reden, sie sind unlogisch



Es gibt in jedem Haus eine **Waffenkammer** mit

- Vorurteilen
- Streitkeulen
- Totschlagargumenten
- Vorwürfen
- Nachkarten ...usw.



Gründe für schlimmen Streit

- Missverständnisse → Unterstellungen
- Halbwahrheiten / Unwahrheiten
- Nachlässigkeit → Wortwahl/ Versprechen
- Beleidigungen, Gewalt
- Eigene Belastungsgrenzen nicht zeigen
- Unfaire Absichten
- Beharren auf seinem Standpunkt (siegen)
- **Furcht** (fast immer da) → Hauptgrund

Sich erklären

- Wählen Sie einen richtigen Zeitpunkt (für beide Seiten)
- Bestimmen Sie vorher die Dauer des Gesprächs
- Sich dem anderen erklären geht am besten mit einer Ich- Botschaft



Ich-Botschaft

1. Was ist geschehen
2. Welche Wirkung (Spür-& Denkgefühle)
3. Was ist mein Bedürfnis
4. Was ist meine Bitte an dich

Eine vollständige Botschaft umfasst alle Punkte, sonst Vorsicht! Vorwurf.

Antwort bekommen

1. Der Partner verteidigt sich nicht
2. Feedback/Rückmeldung: was habe ich von dir verstanden →
3. Aktives Zuhören
4. Der Partner erklärt sich (Ich- Botschaft)

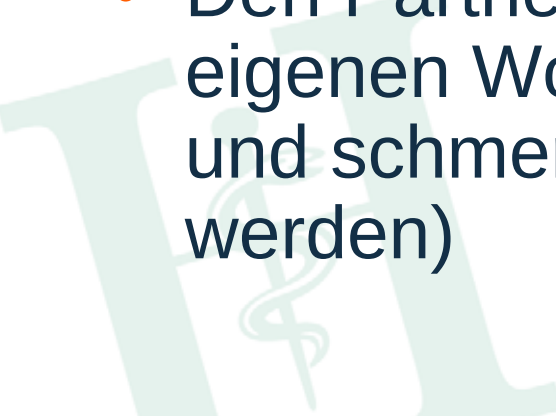
So finden wir bei vielen Konflikten eine Lösung

- „Ja, aber...“ wer auf Antwortlauer liegt, verpasst die Hälfte
- Zusammenfassen, was ich gehört habe
- Offene Fragen stellen ↔ ja/nein
Wie, welche, wozu, was...?
Offene Fragen erleichtern
- **Aktives Zuhören ist die intellektuelle Form der Zuneigung**



Harter Konflikt (Seitensprung, Geld)

- Eine Pause vereinbaren
- Nicht ausweichen, einen nächsten Zeitpunkt verabreden
- Aber: unterschiedliche Standpunkte/ Gefühle dürfen sein
- Den Partner bitten, meinen Gesprächsinhalt mit eigenen Worten zu formulieren (Streitkeulen und schmerzhaft Gefühle können so entwaffnet werden)





Wunsch oder Bitte am Ende der Ich-Botschaft so konkret formulieren, dass der Partner sie erfüllen kann.

Gut, wenn sie unser Leben bereichert
So ist ein Kompromiss leichter





Lösungen für Konflikte

- Nach ausführlichen Runden in der Selbstklärung über das Thema finden sich die Lösungen recht schnell
- Schnelle Lösungen ohne sich zu erklären führen zu Missverständnissen und falschen Routinen(= gewohnter Ablauf)



Faires Streiten ist also nicht einfach:

- Ich muss viel nachdenken und zuhören

Tipp: Regeln aufstellen

Kärtchen machen

Sich vertagen



Schluss

Sie möchten mehr erfahren?

Sie möchten Faires Streiten üben?

Im Januar 2010 biete ich in einer
psychologischen Praxis in Köln ein
Tagesseminar an. Nehmen Sie eine
Ankündigung mit,
oder in die Liste hier bei mir eintragen.



Herzlichen Dank!

Jetzt :
 $\frac{1}{4}$ Stunde
Pause





HELIOS Kliniken Gruppe

Kompetenz in Medizin

Weiterführende Infos unter: www.helios-kliniken.de