

Friedlich mit Konflikten umgehen

» Streit gehört dazu!

» In der Bibel gibt es auch ziemlich viele Konflikte.

» Mit meiner Schwester kann man sich gar nicht zoffen, die heult immer gleich los.

Bei manchen Konflikten – wie z. B. bei Formen von Mobbing (► vgl. S. 37) – wird davon abgeraten, diese selbst lösen zu wollen. Man sollte sich hierfür an einen Erwachsenen wenden, so dass man gemeinsam weitere Schritte überlegen kann. Bei einem »normaleren« Streit gibt es aber durchaus Möglichkeiten, selbst sinnvoll damit umzugehen, so dass es z. B. nicht zu Gewalt kommt, sondern vielleicht sogar zu einer Klärung, mit der alle Beteiligten gut leben können. – Freilich hört sich manches in der Theorie einfacher an, als es dann tatsächlich ist.

Zunächst sollte man zwei typische Sichtweisen kennen, die Streit normalerweise verschärfen:

1. Oft werden Konflikte unter dem Gesichtspunkt von Siegen oder Verlieren gesehen: Ein »Gewinn« geht dann wie bei einer Balkenwaage automatisch zu Lasten einer anderen Person oder Gruppe. Das hat zur Folge, dass man zu immer »härteren« Mitteln greifen muss, um eine drohende Niederlage abzuwenden: ein (manchmal endloser) Teufelskreis! Dem kann man nur entkommen, wenn man umdenkt und eine Lösung anstrebt, **bei der vielleicht beide Parteien etwas gewinnen**.
2. Solange man überzeugt ist, die »Wahrheit« zu besitzen und »Recht« zu haben, kann man sich kaum verständigen: Dies würde ja bedeuten, davon, wie es »in Wirklichkeit« ist oder war, abzurücken, sich also auf etwas Unwahres einzulassen. – Möglicherweise stimmt die eigene Einschätzung ja auch. Aber es wäre wichtig, das zu prüfen, indem man versucht, sich wenigstens ein bisschen **in die andere Person hineinzusetzen**: Wie würde man die Sache mit ihren Augen sehen? Vielleicht gibt es ja doch mehr als nur den einen Blickwinkel. Im Folgenden findest du einige Hilfestellungen, konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Du kannst sie in Diskussionen oder auch in Rollenspielen einüben:

ICH-BOTSCHAFTEN

Formuliere deine Aussagen so, dass deutlich wird, dass es *deine* Sicht der Dinge ist. Also nicht: »Du sollst« oder »Man muss«, »Du hast«, sondern: »Mir wäre es lieber«, »Ich würde mir wünschen«, »Ich sehe das so«, »Mich ärgert das« etc.

SACHLICH BLEIBEN

- Nimm erst einmal Abstand (durchatmen, vielleicht eine Nacht darüber schlafen)!
- Überlege, was echte Streitpunkte und was vielleicht nur Missverständnisse sind!
- Vermeide Worte und Aussagen, die die Situation verschlimmern können!
 - Dazu gehören Ausschließlichkeitsworte, wie z. B. »immer«, »niemals«, »jedes Mal«. Versuche lieber eine konkrete Situation zu nennen, wo dich etwas z. B. geärgert hat!
 - Mache keine negativen Aussagen zur Person des anderen (»Du bist einfach blöd!«), sondern zu bestimmten Handlungen (»Das fand ich fies!«).
 - Drohe nicht, weil das nur zu Gegendrohungen führt! (Außerdem: Kannst und willst du die Drohung wahr machen?)
 - Sei möglichst nicht schlagfertig, weil dies die andere Seite oft als Demütigung erlebt!

ZIELE, DIE DIE ANDERE SEITE MITBERÜCKSICHTIGEN

Überlege dir, was die optimale Lösung für dich wäre, aber auch welche Lösungen du ebenfalls akzeptieren könntest. Wenn du etwas von anderen erwartest: Was würdest du deinerseits »geben« können? Wenn die optimale Lösung nicht zu erreichen ist, strebe die kleineren Lösungen an! Macht euch gemeinsam auf die Suche!

EINE NEUTRALE DRITTE PERSON

Eine Auseinandersetzung kann festgefahren sein oder als sehr schwierig oder ungleichgewichtig erscheinen. Ziehe dann möglichst eine/n Unparteiische/n dazu; am besten natürlich jemanden, der/die sich damit auskennt, wie z. B. eine/n Streitschlichter/in.