

Gesundes Streiten: Fachartikel für den Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauen Verband, von Marianne Stamm

Rimle Cornel ist Coach, Paarberater und Mediator. Er arbeitet selbständig in der eigenen Praxis und gibt Kurse zu Themen wie Paarkonflikte und das Zusammenleben in Familie und Betrieb, Generationenkonflikte oder Trennung/Scheidung. Er ist studierter Ingenieur Agronom FH und Landwirt.

Lead: Streit ist für die meisten Menschen leider negativ belastet. Dabei ist streiten grundsätzlich gesund und gewollt, und darf mitunter sogar laut sein.

Gibt es ein gesundes Streiten?

Man sollte sich zu verschiedenen Ansichten konstruktiv auseinandersetzen, möglichst früh und so häufig wie nötig. Wichtig ist, dass keine Grenzen überschritten werden. Dann darf ein Streit auch einmal heftig sein.

Wie sollen wir dann streiten?

Die Basis eines guten Streitgesprächs ist, seine ehrlichen Bedürfnisse herauszufinden, und diese ehrlich auszusprechen. Das ist der grösste Stolperstein. Viele Menschen kennen ihre eigenen Bedürfnisse zu wenig oder beschränken sich darauf, den Ansichten des Gegenübers zu widersprechen.

Wie nehmen wir unsere echten Bedürfnisse wahr?

Wir sind alle Kopfmenschen. Weil wir unser Herz zu wenig gut spüren, spüren wir unsere Bedürfnisse auch nicht genügend. Ein gutes Streitgespräch findet erst dann statt, wenn Beide wissen was ihnen selber aus dem Herzen heraus wichtig ist; nicht, was ich nicht will, oder was die andere Person sowieso falsch macht. Während einer Diskussion müssen sich beide auf Augenhöhe fühlen. Finde ich die Diskussion fair? Oder werde ich abgewertet? Werde ich schlecht gemacht? Wird der Andere laut und dominant, sodass ich gar nicht etwas dagegen sagen darf? Das sind alles schiefe Diskussionsebenen.

Oft kommen wir ja aus verschiedenen Streitkulturen.

Die Kulturen dürfen schon unterschiedlich sein. Diese dürfen einfach nicht verhindern, dass trotzdem gute Streitgespräche stattfinden. Wenn der Eine es nicht verträgt dass sein Gegenüber laut ist, muss er das mitteilen.

Was ist, wenn der Andere gar kein Problem sieht?

Das Gegenüber hat das Recht, kein Problem zu sehen wo ich eins sehe. Eine gute Streitkultur beruht auf gegenseitigem Respekt. Wer aber ein Problem sieht, hat das Recht, ein Gespräch zu fordern. Wenn das Gegenüber sagt: „Darüber will ich gar nicht reden“, ist das ein Machtmittel. Es braucht die Bereitschaft, zum Zuhören und zum Versuch zu verstehen. Wenn ich zum Beispiel meine Meinung zum Thema Kindererziehung sage, dann ist ganz wichtig, dass das Gegenüber mir ein Signal gibt: „Verstehe ich dich richtig? Ist dir das wichtig?“ Mit aktivem Zuhören wird relativ viel erreicht.

Warum hören wir dem Anderen oft nicht richtig zu?

Weil wir unsere Sichtweise als richtig anschauen und daran nichts ändern wollen. Und dann entwickeln wir verschiedene Reaktionsmuster, um ein solches Gespräch zu verhindern. Einige werden laut oder laufen davon, oder arbeiten viel. Man führt die Diskussionen über das unterschiedliche Denken nicht. In der Beratung versuche ich die Menschen an ihre Herzen heranzuführen. Dann muss man lernen, Argumente dafür zu finden. Daraus entsteht genau die reife Liebe: aus der Entwicklung der beiden Persönlichkeiten. Man merkt, meine Partnerin trägt dazu bei, dass ich mich weiter entwickeln darf. Das gibt eine gute Basis für eine langjährige Partnerschaft. Aber am Anfang muss man sich natürlich überwinden.

Wir verändern uns ja im Laufe des Lebens. Muss man die Themen immer wieder neu verhandeln?

Ja das ist so. Aber Beziehungen, die nichts zu verhandeln haben, können auch langweilig sein. Man wächst an den Auseinandersetzungen. Häufig erlebe ich auf Bauernhöfen, dass zu wenig geredet und verhandelt wird. Man macht einfach etwas ohne darüber zu sprechen und schaut was passiert. Wenn dann der Mann oder die Frau nichts sagt, kann man es das nächste Mal wieder so machen. Das sind alles ganz feine Machtinstrumente, die dem Gegenüber die Kraft nehmen.

Zum Abschluss eines guten Streitgesprächs gehört: Habe ich die Diskussion als fair empfunden und finde ich die Lösung stimmig und fair für uns beide? Dann liegt bei Jedem die Verantwortung, ja oder nein zu sagen.

Und wenn man noch nicht so weit ist?

Dann hat man die Lösung noch nicht gefunden. Ganz häufig denken die Leute: „das haben wir doch abgemacht!“ Dabei haben wir gar nichts abgemacht, sondern nur darüber geredet. Die eine Seite findet: „Jetzt haben wir alles gesagt und ich mache was ich will“. Das ist kein guter Abschluss einer Diskussion.

Wann ist dann eine Diskussion gut verlaufen und gut abgeschlossen?

Wenn jeder im ganzen Gespräch die Verantwortung für seine Anteile übernimmt: Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse, Verstehen der Bedürfnisse des andern und eine wohlwollende Wortwahl. Und wenn beide den Konsens als fair empfinden und dies auch aussprechen.

Manche Paare sind schon 30 oder 40 Jahre zusammen. Können sie eine ungesunde Streitkultur noch ändern?

Selbstverständlich, aber man muss einfach ein wenig mehr Geduld haben und sich fragen: „Sind wir einander genug wert, dass wir uns bemühen weiter zu kommen?“ Wenn man merkt, die andere Seite ist gewillt einzuhalten, was man abgemacht hat, kann wieder Vertrauen entstehen; dann geht es meistens.

Kasten Infos:

Definition von Streit: das offene Austragen einer Meinungsverschiedenheit zwischen zwei oder mehreren Personen

Grundsätze für eine gesunde Streitkultur (nach Cornel Rimle):

1. Die eigenen Bedürfnisse sollen ehrlich erkannt und ehrlich ausgesprochen werden.
2. Die Auseinandersetzung soll fair und auf Augenhöhe stattfinden. Jeder soll sich respektiert fühlen.
3. Es bedarf der Bereitschaft, einander wirklich zuzuhören und zu versuchen den Anderen zu verstehen.