

## Richtig streiten

Woche 3 zu Hause. Vielleicht klappt das bei einigen ganz gut, bei anderen weniger.

Die jetzige Situation belastet uns alle. Wir können zwar noch raus, aber entweder nur zu zweit oder mit den Menschen, mit denen wir ohnehin in einem Haus wohnen. Wir vermissen Freunde und Bekannte und die Dinge, die bis vor Kurzem noch selbstverständlich waren und die wir nun plötzlich nicht mehr machen können und dürfen.

Da wird es früher oder später bei allen zu Konflikten kommen.

Es gibt verschiedene Arten von Streittypen.

- **Der Kämpfertyp:** Kämpfer beleidigen schnell und versuchen den anderen mit dem was sie sagen zu verletzen. Ihnen geht es sehr schnell gar nicht mehr um die Sache, sondern nur darum Recht zu haben. Wird ein Kompromiss vorgeschlagen, verdreht er einfach mal die Augen und fallen ihm keine Argumente mehr ein, hagelt es Beleidigungen und Beschimpfungen.
- **Der Sich-Zurück-Zieher:** Dieser Typ zieht sich schnell zurück, wenn es brenzlich wird. Er ist schnell beleidigt und vermittelt dem Gegenüber mit dem Rückzug: Ich interessiere mich nicht für dich.
- **Der Nachgeber:** Dieser Typ stellt seine eigenen Bedürfnisse hinten an, um es dem anderen recht zu machen, erreicht vorübergehenden Frieden, aber keine Lösung des Konflikts, denn wenn jemand immer Zugeständnisse macht, staut sich Ärger an, und der andere erscheint nach einer Weile übermächtig. Nachgiebige Streiter erwarteten oft Dankbarkeit, weil sie ihre Position für den anderen aufgeben. Dies verstehen die anderen aber nicht, weil sie es nicht nachvollziehen können und es drohen neue Konflikte. Zudem schadet es auf lange Sicht der Gesundheit, den ganzen Ärger immer wieder zu unterdrücken.

Wie aber streitet man so, dass weder die Beziehungen zu anderen noch die eigene Gesundheit leiden? Wie laut darf man werden? Und kann man gutes Streiten lernen?

Eine Grundregel der Psychologie besagt, dass Kommunikation stimmig sein muss. Wer sich ärgert, sollte das auch zeigen, laut werden ist also erlaubt. Aber wie laut? Das ist von der Situation abhängig. Im Beruf oder der Schule muss man Ärger vorsichtig dosieren, sollte ihn aber ruhig zeigen. Wenn ich wütend bin, weil der Mitschüler, die bei mir abgeschrieben Hausaufgaben als seine präsentiert, darf ich das auch zeigen. Nur eben angemessen. Zu Hause laut zu werden, kann man dagegen riskieren – schädlich ist hier eher eine respektlose Haltung (üble Schimpfwörter, Verachtung zeigen,...), weniger die Lautstärke.

Auch, wenn ich den Schülerinnen und Schülern in der Schule beibringe „Ich-Botschaften“ zu benutzen („Ich bin verärgert, weil die Spülmaschine immer noch nicht ausgeräumt ist“ statt „Du hast die Spülmaschine ja immer noch nicht ausgeräumt!“), sind Du-Botschaften zu Hause durchaus erlaubt. Ich-Botschaften sollen es dem Gesprächspartner erleichtern, die Kritik anzunehmen. Sie müssen jedoch lange antrainiert werden und sind sehr soft.

Du-Botschaften wirken allerdings authentischer und prägen sich besser ein und sind klarer. Wichtig ist, dass so ein Streit wirklich ein reinigendes Gewitter sein kann, bei dem man mal alles loswird, was einen gerade so furchtbar nervt.

Kurz zusammengefasst:

- ✓ **Es darf laut, aber niemals verletzend (sowohl körperlich als auch seelisch) werden**
- ✓ **Verstellt Euch nicht. Bleibt wie ihr seid.**
- ✓ **Seid ehrlich zueinander.**
- ✓ **Habt Verständnis füreinander.**

Und bei allem gilt: Vorbeugung ist besser, als Eskalation.

Wenn Euch etwas stört, sprecht es direkt an, anstatt mies gelaunt zu sein deswegen.  
Fragt den andern, mal, wie es ihm geht, wenn ihr merkt, dass er schlecht drauf ist.  
Kämpft nicht gegeneinander, sondern streitet miteinander.

Und falls ihr Hilfe braucht:

Ich bin für Euch da! Schickt mir eine Mail, dann nehme ich Kontakt zu Euch auf.

Oder wählt die Nummer gegen Kummer:

Für Kinder und Jugendliche: 116111

Für Eltern: 0800 111 0550

Eure Andrea (Karcher)