

Hallo und

herzlich willkommen!

„Das Fernsehen von morgen macht die Schlauen schlauer und die Dummern dümmer.“

Günther Jauch

Morgen hat bereits begonnen und wenn du die falschen Sendungen schaust, wirst du in der Tat dümmer. In zahlreichen Action-Streifen bekommst du gezeigt, dass Konflikte angeblich dadurch gelöst werden, dass man mal so richtig auf den Putz haut. Doch in der Realität sorgt dieses Verhalten lediglich dafür, dass sich der Konflikt verschärft.

Und die Talkshows im Nachmittagsprogramm? Sie sind nicht dazu da Streitigkeiten beizulegen, sondern die wütenden Talkgäste lächerlich zu machen, zumal die meisten der dort ausgetragenen Konflikte ohnehin gestellt sind. Wir wollen dir mit diesem Buch zeigen, wie du „echte“ Meinungsverschiedenheiten, Streitigkeiten und Probleme mit anderen Personen wirklich lösen kannst.

Wenn du die Nase voll hast, deine Konflikte immer wieder mit Beleidigungen, Beschimpfungen oder gar Handgreiflichkeiten auszutragen, ohne dabei etwas zu erreichen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Es wird dir helfen, dich und andere vor Verletzungen, Kränkungen und Enttäuschungen zu bewahren.

Konfliktlösung kannst du lernen!

- Im ersten Kapitel erfährst du Grundsätzliches zum Thema Streiten und Konflikte lösen.
- Im zweiten Kapitel stellen wir dir Handwerkszeug vor, mit dem du die Wogen glätten und Verständnis bei deinen Konfliktpartnern erzielen kannst.
- Anschließend geben wir Beispiele für verschiedene Konflikttypen. Dabei wirst du erfahren, wie du mit unterschiedlichen Menschen Konflikte austragen kannst, ohne überrollt zu werden oder den Streit zu verschärfen.
- Das vierte Kapitel stellt eine echte Herausforderung dar, der du dich mit dem Wissen aus den ersten drei Kapiteln aber getrost stellen kannst. Hier geht es um schwierige Konfliktsituationen, bei denen du besonders aufmerksam vorgehen musst.

Viel Spaß und Erfolg wünschen dir

Björn Gemmer & Christiane Sauer

(www.lernteam.de)

1. Was heißt Konflikte lösen?

Wann ist Streiten sinnvoll?

Was ist das Ziel eines Streits?

Was musst du beachten, um Konflikte zu vermeiden?

„Konflikte sind zu lösen, ohne dem Gegner nach dem Leben zu trachten.“

Alexander Mitscherlich, deutscher Psychoanalytiker

Dass du deine Konfliktpartner nicht gleich „um die Ecke bringen“ solltest, ist dir vermutlich auch ohne dieses Buch klar. Mitscherlich sagt aber mehr, als seine Worte auf den ersten Blick verraten. Er möchte, dass du dich bemühst, den Konflikt beizulegen, statt gegen deinen Konfliktpartner „anzukämpfen“.

Doch gerade das erweist sich als sehr schwierig. Drängt es dich nicht auch, Leuten, die dir auf den Keks gehen oder die sich dir gegenüber unfair verhalten, mal so richtig die Meinung zu sagen? Oder gehörst du vielleicht zu denjenigen, die um des lieben Friedens willen gar nicht zeigen, dass sie etwas stört oder bedrückt? Schließlich heißt es, die Zeit heilt alle Wunden.

Konflikte ohne Streit zu lösen, ist sicherlich erstrebenswert, jedoch nicht immer möglich. Oft bewirkt das Ansprechen eines Konflikts automatisch einen heftigen Streit. In solchen Situationen ist es wichtig, fair zu streiten, mit dem Ziel, den Konflikt wirklich zu lösen.

Welche Auswege es aus Konflikten gibt und was du grundsätzlich über Konfliktsituationen wissen solltest, erfährst du in diesem Kapitel.

Warum

Konflikte ansprechen?

„Nicht jene, die streiten, sind zu fürchten, sondern jene, die ausweichen.“

Marie F. von Ebner-Eschenbach, Dichterin

Live-Mitschnitt von Sarahs Gedanken

Es ist Sonntag, Julia hat Geburtstag und ich bin nicht eingeladen. Na Dankeschön! Aber das war ja klar! In den letzten Tagen hing sie nur mit den anderen Mädels rum. Jetzt sitzen sie bestimmt zusammen mit Moritz, Jan und Olli in ihrer Bude, feiern ausgelassen und ich darf mich hier alleine vergnügen. Habe ich das verdient? Ich habe sie immer überallhin mitgenommen und ihr alles anvertraut und jetzt werde ich nicht mal zum Geburtstag eingeladen – ich fasse es nicht!

Ich werde ihr nicht gratulieren! Das kann sie vergessen. Soll sie doch mit den anderen Hühnern glücklich werden. Ich hab's nicht nötig, mich zum Affen zu machen. Die blöde Nuss kann mich mal. Mit der rede ich nie mehr. Diese verdammte Schlampe verdient meine Freundschaft nicht!

Am nächsten Tag in der Schule

Sarah würdigt Julia keines Blickes, geschweige, dass sie mit ihr redet. Sarahs Stimmung hat den absoluten Tiefpunkt erreicht, ihr Gesicht verrät Wut und Enttäuschung.

Auf dem Heimweg spricht Julia Sarah an: „Sag mal, was ist denn mit dir los? Du ignorierst meinen Geburtstag, guckst mich nicht mehr an und ziehst ein Gesicht, als hätte ich deinen Hund erschossen.“ Darauf Sarah: „Lass mich doch in Ruhe, du blöde Kuh. Wenn du nichts mehr von mir wissen willst, mich nicht mal zu deiner Party einlädst, dann steh dazu, aber mach mich nicht noch mit einem fetten Grinsen von der Seite an.“ Der hat sie's aber gegeben! Doof ist nur, dass Julia gar keine Party gefeiert hat, sondern mit ihren Eltern beim Italiener war.

Konflikte ansprechen, statt Frust bereiten

Sarah hat sich ohne Grund Frust bereitet und eine Freundin beleidigt. Wenn du wie Sarah deinen Ärger wie Briefmarken sammelst, wirst du selber unglücklich oder es kommt irgendwann am falschen Ort und zur falschen Zeit zur Explosion. Durch einen kurzen Anruf, verbunden mit den besten Wünschen zum Geburtstag, hätte Sarah erkennen können, dass ihre Enttäuschung unbegründet war.

Zwar lässt sich nicht jeder Konflikt so einfach lösen, aber von selbst wird dein Ärger erst recht nicht verfliegen.

Regel Nr. 1

Es liegt in *deiner* Verantwortung, persönliche Konflikte anzusprechen und zu lösen. Andere werden es nicht tun, denn sie können dir nicht an der Nasenspitze ansehen, was dich stört oder bedrückt.

Wer hat Schuld?

In Konflikten oder unangenehmen Situationen wird zunächst oft nach einem Schuldigen gesucht.

Die Klassenarbeit muss wiederholt werden

Lehrer: „Ich bin enttäuscht. Obwohl ihr im Prinzip wusstet, was ich prüfe, sind die Ergebnisse miserabel. Ihr habt offenbar überhaupt nicht gelernt.“

Schüler: „Wir haben gelernt, aber die Prüfung war viel zu schwierig und das meiste hatten wir noch gar nicht!“

Lehrer: „Wenn ihr nach all den Übungen diese Prüfung als zu schwierig erachtet, solltet ihr mal darüber nachdenken, ob die Schulform, die ihr besucht, euren intellektuellen Fähigkeiten angemessen ist.“

Schüler: „Wir sind nicht zu blöd. Das Problem ist, dass Sie nicht erklären können und einen absolut chaotischen Unterricht gestalten.“ usw.

Konfliktlösung durch Schuldzuweisung?

Was meinst du – wird die Klasse eine Lösung finden, um das Lehrer-Schüler-Verhältnis und die Ergebnisse der nächsten Prüfung zu verbessern?

In der Tat ist es beim Lösen von Konflikten *nicht* hilfreich,

- klären zu wollen, wer angefangen hat, und
- sich gegenseitig die Schuld in die Schuhe zu schieben.

Reine Schuldzuweisungen verschärfen lediglich die Auseinandersetzung. Vielmehr solltest du auch nach *deinem* Anteil am Konflikt suchen und dich um eine Lösung bemühen.

Das Beispiel zeigt außerdem, dass durch Schuldzuweisungen oft nicht mehr sachlich argumentiert wird, sondern das Streitgespräch in persönliche Beleidigungen abgleitet.



Besonders gefährlich sind Schuldzuweisungen, wenn du den Streitpartner nicht zu Wort kommen lässt.

Wenn sich nämlich herausstellt, dass deine Vorwürfe unbegründet sind, wirst du nicht mehr ernst genommen. Auf deine Argumente wird niemand mehr hören.

Regel Nr. 2

Unterlasse die Suche nach Sündenböcken und versuche stattdessen, das Problem konstruktiv zu lösen.