

Streiten kann man lernen

Immer fängst du Streit an! So gehts natürlich nicht. «Immer»-Sätze sind ungeeignet. Vorwürfe sowieso. Aber es gibt eine ganze Reihe von Formulierungen, mit denen man echt gut streiten kann. Anleitungen dazu gibts in der neuen Zürcher Streitschule. Wir haben mit der Leiterin Ann Bockslaff gesprochen



Ann Bockslaff (m), Nadine Freysz (l) und Yasemin Avci von der Streitschule Zürich

Was lernt man in der Streitschule?

In einem zweitägigen Seminar lernt man konstruktive Streit-Methoden kennen. Sie bilden die Grundlage für ein respektvolles Miteinander im beruflichen wie im privaten Umfeld. Wie man mit einem Konflikt umgeht, damit er für beide Seiten Gewinn bringt, das ist der Inhalt der Streitschule.

Klingt nicht so revolutionär, was ist denn so besonders an der Streitschule?

Einmalig ist, dass wir in unserem Konzept die Essenz aus unterschiedlichen bekannten Kommunikationsmethoden anbieten.

Warum müssen wir das überhaupt lernen?

Gesellschaftlich bewegen wir uns vom hierarchischen zum partnerschaftlichen Prinzip. Die meisten von uns sind in einem patriarchalen System aufgewachsen und hatten wenig Chancen, die Gleichwertigkeit des aktuellen Win-Win-Prinzips zu erfahren.

Wie streitet man konstruktiv?

Wichtig ist, dass man die eigenen Erwartungen und Bedürfnisse kennt und sie ohne offene oder versteckte Vorwürfe ausdrückt. An-

dernfalls fühlt sich der andere angegriffen, verteidigt sich, zieht sich zurück oder reagiert seinerseits mit Vorwürfen, Spott oder Zynismus. Also nicht: Ich verstehe nicht, wie du so schlampig sein kannst. Oder: Hoffentlich kannst du dir bald einen Butler leisten. Besser wäre: Es ärgert mich fürchterlich, wenn Deine Sachen herumliegen.

Welches ist der Schlüssel für eine positive Auseinandersetzung?

Erst verstehen, dann verstanden werden. Deshalb ist es wichtig, andere Standpunkte zu respektieren und zu erkennen, dass man deswegen seine eigenen nicht aufgeben muss. Wer sich verstanden fühlt, hat Vertrauen und öffnet sich. Dann kennt jeder die Erwartungen und Beweggründe des andern. Dies ist die Basis, um gemeinsam kreative Lösungen zu entwickeln.

Warum ist konstruktiv streiten so schwer?

Weil wir auf schnelle Lösungen fixiert sind. Weil jeder nur seine eigenen Bedürfnisse im Kopf hat. Und vor allem, weil wir nicht wirklich zuhören und den andern gar nicht verstehen können oder wollen. Dadurch entstehen Missverständnisse.

Wäre es nicht besser, Streit zu vermeiden?

Interessenskonflikte sind normal. Denn jede Person hat Bedürfnisse, die sie befriedigt haben möchte. Wer sie verleugnet, verleugnet sich selbst. Und das ist schlimmer als streiten.

Weshalb wollen wir Streit lieber vermeiden?

Weil wir alle Angst haben vor Ablehnung und davor, nicht verstanden und ernst genommen zu werden. Meistens wollen wir deshalb unbedingt Recht haben, statt dass wir lernen würden zu verhandeln.

Wenn ich aber wütend bin und den andern einen Depp finde?

Wut ist etwas Natürliches. Die Wut dem an-

dern aber als Vorwurf entgegen schleudern bringt nichts, weil dann der Streit eskaliert. Ich versuche dann erst mal abzuwarten, bis ich mit einer Ich-Botschaft klar formulieren kann, was es bei mir ausgelöst hat. Zum Beispiel: Ich bin richtig stinksauer, weil du dich eingemischt hast.

Als Lizenznehmerin der Streitschule München übernehmen Sie auch das Kurskonzept. Kann man die deutsche Streitkultur auf die Schweiz übertragen?

Ja, denn die grundlegenden Strukturen wie aktives Zuhören oder Vermeiden von Vorwürfen sind allgemein gültig.

Streiten ist etwas Spontanes. Kann man das mit einem Handbuch lernen?

Nein, das geht natürlich nicht. Die Übungen im Handbuch dienen dazu, ein Bewusstsein für sein Verhalten zu entwickeln. Man soll ein Gefühl dafür bekommen, was eine bestimmte Aussage beim andern auslösen kann.

Wem empfehlen Sie das Seminar?

Grundsätzlich kann jede Person im privaten und beruflichen Umfeld davon profitieren. Es ist ein hilfreiches Werkzeug, um die kommunikative Herausforderung zu meistern. Ich persönlich hätte wohl kaum so vertrauensvolle Beziehungen zu meinen Kindern, meinen Stiefkindern, zu meinem Mann und auch zu meinem Ex-Mann, wenn ich nicht die Chance gehabt hätte, meine Kommunikations- und Konfliktkompetenz zu schulen.

Streitseminare: 28./29.1.06. 9 bis 18 h, in Luzern; 18./19.3., 17./18.6. oder 23./24.9. in Küsnacht (ZH). Kosten: 400 Franken. Info- und Übungsabende: Kath. Pfarreizentrum St. Georg, Kirchstrasse 4, 8700 Küsnacht, 19 bis 20 h. **Streitschule Zürich**, Ann Bockslaff, 8700 Küsnacht, Tel. 044 910 99 08, www.streitschule.ch.

IMPRESSUM BRIGITTE MAGAZIN SCHWEIZ

ABONNEMENTE: Abonnement Schweiz Fr. 104.-/Jahr

Abo-BESTELLUNGEN AN: Brigitte-Leserservice, Postfach, 6002 Luzern, Telefon 041 329 22 99, Fax 041 329 22 04, brigitte@leserservice.ch, www.leserservice.ch

REDAKTION: Ilka Stender, Monika Widler, Ausstellungsstrasse 25, 8005 Zürich, Tel. 044 444 28 82, Fax 044 444 28 89, info@brigitteschweiz.ch

VERLAG UND ANZEIGEN: Gruner + Jahr (Schweiz) AG, Andreas Baur, Zeltweg 15, 8032 Zürich, Telefon 044 269 70 70, Fax 044 269 70 71, guj.schweiz@guj.de

LAYOUT: 31Nord, Höggerstrasse 31, 8037 Zürich, info@31nord.ch

REPRO: Peter Becker GmbH, Delpstrasse 15, D-97084 Würzburg

DRUCK: Kuncke Druck, Kornkamp 24, D-22926 Ahrensburg