

ANHANG 2

Bewährte Regeln für kultivierte Streitgespräche:

- höre zu, solange jemand sprechen will, nicht unterbrechen, erst dann stell Fragen
- sprich nur von Dir selbst, deinen Gefühlen, deinen Eindrücken, Deinen Befürchtungen und Wünschen. Kein „ Du hast mich...“ kein „ Immer machst du...“ oder „nie kannst du...“ Keine Vorwürfe! Sprich nur von Dir, nur da bist du Experte. „Ich fühlte mich so und so“ oder „ich hatte den Eindruck, dass du das und das wolltest“.... Das geht! Das ist keine Beschuldigung. Verzichte auf jede Beleidigung oder Herabwürdigung. Alles sind zunächst nur deine Gefühle, keine objektiven Wahrheiten. Vielleicht stimmen sie, vielleicht sind es nur Angstphantasien und Projektionen.
- Wir alle können uns immer irren. Erinnerung ist trügerisch. In uns allen wohnt auch Feigheit, Lüge und Rachlust. Also schlaf erst mal eine Nacht drüber bevor Du eine laute Anklage erhebst.
- In uns allen wohnt auch Großmut, Aufrichtigkeit und Demut. Wir sind Menschen, wir kennen beides –nur nicht immer alles zur selben Zeit oder im rechten Moment.
- Echtes Vertrauen kann nur aus Krisen wachsen. Sonnenscheinvertrauen taugt nichts. Krisen können deshalb heilsam sein und sind notwendig.
- Schenke Dir Begründungen und Rechtfertigungen. Das ist unwichtiges Gerede nur zur Rechtfertigung. Zählen tun immer nur Ergebnisse und Taten.
- Wir haben immer recht, wenn es nur um uns selbst geht. Sobald andere mit im Spiel sind, haben die das auch für sich. Keiner hat recht für alle. Das hat nur ein Rechthaber und Streithammel. „Wirklichkeit“ ist immer subjektiv und Verhandlungssache, Ansichtssache.
- Wenn jemand außer sich ist vor Wut, oder übermüdet, betrunken, bekifft oder in akuter Zeitnot, dann ist das sicher die ganz falsche Zeit für tiefe Gespräche. Es wird ein desaster werden. Lass es! Morgen vielleicht...
- Es ist ganz einfach Ursachen für Kränkungen und Wut, anderen in die Schuhe zu schieben. Eigene Anteile verantwortlich zu übernehmen, das ist meist nur reifen Menschen möglich. Anderen Schuldgefühle zu machen ist angenehmer. Aber ohne mein Zutun kann mir niemand die Stimmung versauen oder mein Leben ruinieren. Erwachsene Menschen sind niemals hilflose Opfer der äußeren Umstände. Wir treffen immer eigene Entscheidungen. Nicht immer klaren Sinnes, aber dennoch.
- Sprich nur über wirklich Wichtiges und lass die Hühnerkacke links liegen. Es ist möglich dass Menschen ein Riesentheater um eine Kleinigkeit machen, weil sie sich an das eigentliche Thema nicht rantrauen.
- Sei Dir immer klar, was Du möchtest und sag das das ganz deutlich, so oft wie es nötig ist. Du musst nichts hieb und stichfest begründen. Ein Eindruck ist ein Eindruck und wenn der da ist, ist er da.
- Verziehen hast Du dann, wenn du nicht mehr weißt, wo du das Kriegsbeil begraben hast. Verzeihen, das tun wir immer nur für uns selbst und unsere eigene Gesundheit. Wer nicht verzeiht, züchtet Magengeschwüre bei sich selbst und lebt in der

gefährlichen Illusion der eigenen Unfehlbarkeit. Das ist genauso zerstörerisch wie eine schwere Verfehlung. Verzeihen heißt nicht gutheißen und vergessen. Verzeihen anerkennt die menschliche Fehlbarkeit und zieht den Stachel aus der Wunde.

- Anerkenne deutlich immer wieder ausgesprochen, was Du am anderen schön, klug, humorvoll, tüchtig, stark und liebevoll findest. Streiten geht leichter, wenn es ein unstrittiges freundliches Gegengewicht gibt.
- Schenkt euch hin und wieder völlig ungeteilte Aufmerksamkeit und lacht zusammen und feiert euch und eure Unterschiedlichkeit von Zeit zu Zeit. Ihr seid es wert.

Und Übrigens, gute Streitkultur, das ist ein Wachstumsprozess. Bäume die schnell wachsen brennen nicht gut, so wie die Weide. Eiche wächst langsam und spendet viel Wärme. So ist Leben.