

„Alles rund ums Streiten“

Interview auf NDR 90,3 mit Dipl.-Psych. Jochen Waibel

Waibel ist Arbeitspsychologe, Leiter des „Stimmhaus“ in Hamburg und Stimmhaus Senior Coach. Er entwickelte das erfolgreiche integrative Kommunikationskonzept „Konflikt-Dialog“ zur Lösung und Entschärfung von Konflikten, zur Unterstützung von Dialog und Gespräch während Streitigkeiten, zur Anleitung von Partnergesprächen, Paargesprächen und Paartherapie sowie zur Vorbeugung gegen Konflikteskalation:

Stimmhaus, Himmelstr. 42 in 22299 Hamburg-Winterhude, Tel. 040/28 05 62 22, www.stimmhaus.de

„Ein ordentlicher Krach reinigt die Luft“ – das sagt man häufig. Aber was heißt das eigentlich genau? Was ist ein ordentlicher Streit und welche Regeln sollte man einhalten. Und kann man Streiten lernen? Das alles hat Heike Blume nachgefragt und dabei auch erfahren, wie sich Hamburgerinnen und Hamburger auseinandersetzen:

Meistens fängt der Streit ganz harmlos an. Der eine Partner hat vergessen, Brot einzukaufen. Der andere regt sich darüber auf, ein Wort gibt das andere, bis sich beide anschreien. Solch' eine Situation kennt dieses Hamburger Ehepaar zu gut, das aber einen Weg aus dem Streit heraus gefunden hat.

(Original-Ton) Bevor es sich immer weiter aufpuscht, kann man doch sagen: gut bis hierhin und das war es dann, und dann fängt man hinterher, wenn man sich beruhigt hat, noch mal an, ganz ruhig darüber zu sprechen und dann geht es auch meistens.

Erst einmal rausgehen und sich beruhigen, das findet der Psychologe Jochen Waibel, ist eine gute Idee.

(O-Ton) Wieder zu sehen, der andere hat auch ein Recht auf seinen Standpunkt und dann zu schauen: Was will ich eigentlich? Ich will ja etwas, aber der andere will auch was. Können wir uns da nicht doch akzeptieren und eine Ebene finden für ein Gespräch?

Doch ordentlich streiten ist gar nicht so einfach, fügt Jochen Waibel hinzu. Wichtig ist es vor allem, den anderen nicht abzuwerten und persönlich zu verletzen. Am besten ist es, sich für einen Streit eine Stunde lang Zeit zu nehmen und dabei vor allem eine Regel einzuhalten.

(O-Ton) Da gibt es die Grundregel: Man unterbricht den anderen nicht. Und so spricht der eine und währenddessen atmet der andere durch. Wenn er merkt, er möchte an die Decke gehen, dann soll er erst recht durchatmen und weiß aber, nachher darf ich was sagen. Also, ich würde dem Streiten einen strukturierten Paar- oder Partnerdialog empfehlen.

So gepflegt und organisiert kann dieses Paar nicht streiten:

(O-Ton) Wir sind erst laut, und dann werden wir erst nachher wieder ruhiger und dann vertragen wir uns. Er gibt nie nach, das bin immer ich. Nur er bockt dann auch rum und gibt nicht nach. Das ist das Problem.

Wenn ich nicht nachgebe, fügt die junge Frau hinzu, wäre der Streit nie zu Ende, dazu bin ich zu harmoniebedürftig. So geht es mir auch, sagt eine Rentnerin.

(O-Ton) Wenn mir das zu bunt wird, dann sage ich gar nichts mehr und dann ist es auch erledigt.

Nachgeben ist in Ordnung, so der Psychologe. Nachgeben darf aber auf keinen Fall mit Resignation verwechselt werden.

(O-Ton) Dann gibt man nach, fühlt sich als der Klügere und später fühlt es sich doch schlecht an. Dann ist man frustriert und der nächste Streit ist schon vorprogrammiert.

Harmoniebedürftige Menschen und diejenigen, die immer das letzte Wort haben wollen, können das ordentliche Streiten aber lernen, so Jochen Waibel. Am wichtigsten ist es, offen zu sein und zu erkennen, warum man eigentlich streitet. Häufig geht es in einem Streit darum, festzustellen, wer die meiste Macht hat. Und noch einen Tipp hat der Psychologe: sich möglichst vor dem Schlafengehen wieder zu vertragen.

(O-Ton) Das heißt, abends zu schauen, was es jetzt für eine Möglichkeit gibt, eine Ebene der Versöhnung zu finden, dass man fürs Erste wieder loslassen und Ruhe finden kann. Das heißt: Vielleicht eine Verabredung finden nach dem Motto: Gut, hier ist noch etwas offen, lass' uns da anknüpfen. Heute ist ja nicht der letzte Tag.

März 2005

