

Tipps fürs richtige Streiten (1)

Mit wütenden Menschen kann man nur über ein Thema reden: über ihre Wut. Sie wollen keine Erklärungen, keine Rechtfertigungen, keine Begründungen, sondern darüber reden, warum sie jetzt so furchtbar wütend sind. Deswegen ist der einfachste Weg, mit der Wut eines anderen Menschen umzugehen, der, ihn zu fragen warum er so wütend ist. Variationen sind:

Was ist los?

Du bist ja so richtig geladen!

Ärgerst du dich über mich?

Wenn der andere sich dann gehörig darüber ausgelassen hat, was ihn so auf die Palme gebracht hat, dann können Sie mit den meisten Menschen ganz vernünftig darüber reden, wie Ihre Sicht auf die Dinge ist und was Sie zum Thema zu sagen haben. Aber erst, wenn der andere sich beruhigt hat.

Tipps fürs richtige Streiten (2)

Geht es wirklich darum, worum es zu gehen scheint? Oder lag der Auslöser für den Streit vor ein paar Tagen, Wochen oder Jahren? Oder lag der Auslöser in meinem sonstigen Verhalten? Die meisten Menschen sprechen ein Problem, das sie haben, nicht sofort an. Sondern sie tragen es länger mit sich rum und „lassen es reifen“. Wenn sie aber jetzt darüber reden wollen, gibt es oft keine Gelegenheit dazu. Damit sie es aber endlich loswerden, sorgen sie dafür, dass ihr Thema zur Sprache kommt, auch wenn es im Moment völlig unpassend ist. Gehen Sie nur auf die Emotion ein, um herauszubekommen, wo die eigentliche Ursache liegt:

Das mag sein, aber weswegen bist du so zögerlich?

Du sagst das so gelangweilt. Bis du sicher, dass das mit unserem Thema zu tun hat

Kannst du mir mal sagen, warum du jetzt so ärgerlich bist? Das hat doch nichts mit X zu tun?

Lassen Sie nicht locker, wenn der andere nun versucht, Ihnen zu erklären, er habe gar nichts. Menschen, die einen Satz mit starker Emotion garnieren, wollen über die Emotion sprechen und nicht einen Beitrag zum Thema liefern. Getreu dem Motto: „Hast du was?“ – (geschrien) „Nein!“ – „Aha, du hast also was!“

Tipps fürs richtige Streiten (3)

Überfahren Sie andere nicht mit schwierigen Gesprächen. Sie selbst haben sich vorbereitet. Also geben Sie im besten Fall auch dem anderen die Möglichkeit, sich auf das Gespräch einzustellen. Es gibt Zeiten, die eignen sich nicht für schwierige Gespräche. Auf dem Gang in der Firma zu erfahren, dass der andere die Präsentation für eine Katastrophe hielt oder auf dem Parkplatz gesagt zu bekommen, dass man arrogant sei, ist eine Gemeinheit. Stimmen Sie erst den Zeitpunkt ab und dann führen Sie Ihr schwieriges Gespräch:

Ich möchte mich über gestern mit dir unterhalten. Wann geht das?

Ich habe mich geärgert. Wann hast du mal Zeit darüber zu sprechen.

Kann ich Dich morgen mal 10 Minuten sprechen. Ich habe was auf dem Herzen. Es geht um XY.

Man ist nur vermeintlich im Vorteil, wenn der andere überfahren wird. Vielleicht wird er schneller etwas zugeben oder ein Zugeständnis machen. Doch spätestens zu Hause wird er sich ärgern und wird auf Rache sinnen. Nur wenn schwierige Gespräche fair ablaufen, sind sie sinnvoll. Und dazu gehört, dass jeder schon vorher Bescheid weiß, worum es geht.

Tipps fürs richtige Streiten (4)

Zuhören ist besser als reden. Die meisten Menschen werden in schwierigen Gesprächen erst einmal los, was sie seit Tagen mit sich rumschleppen. Die Konsequenz ist, dass sie nichts lernen, nichts erfahren und vor allem nicht verstehen, warum der andere so gehandelt hat. Und das ist manchmal sehr wichtig, um zu entscheiden, wie man weiter vorgehen soll. Kriegen Sie raus was los ist und vermeiden Sie es das Gespräch dazu zu benutzen, mal alles zu sagen, was Ihnen seit Monaten auf dem Herzen liegt. Sagen Sie kurz, was Sie dem anderen vorwerfen, und jetzt hören Sie zu:

Du bist vier Mal zu spät gekommen.

Gestern hast du während der Sitzung die Heike dauernd unterbrochen.

Kann es sein, dass Du mir in letzter Zeit aus dem Weg gehst?

Sie sollten erst entscheiden, was zu tun ist, wenn Sie genau wissen, warum der andere sich für ein bestimmtes Verhalten entschieden hat. Es ist nämlich sehr gut möglich, dass seine Erklärung die ganze Sache in einem anderen Licht erscheinen lässt. Nur wer zuhört, erfährt etwas. Wer nur redet, wird nicht klüger.

Tipps fürs richtige Streiten (5)

Wenn Sie selbst wütend sind, gibt es nur eine Empfehlung, und die ist ziemlich einfach zu merken: Weg von lebenden Menschen! Schreien Sie im Wald Eichen an, bearbeiten Sie Boxbälle, gehen Sie ins Fitnessstudio oder haben Sie heißen Sex. Tun Sie alles, um Ihre Spannung abzubauen, aber belästigen Sie andere nicht mit Ihrer Wut. Die Wut gehört Ihnen allein, und Sie sind für Ihre Wut verantwortlich. Wenn Sie sich beruhigt haben, dann können Sie gerne auf das Thema zurückkommen.

Weißt du, dass ich gestern ziemlich wütend auf Dich war?

Ich hätte Dich gestern umbringen können.

Ich kann Dir gar nicht sagen, wie ich mich vorgestern über Dich geärgert haben.

Sprechen Sie über Ihren Ärger mit dem vermeintlichen Verursacher. Aber erst, wenn Sie sich wieder beruhigt haben. Beantworten Sie unangenehme E-Mails nie sofort, geben Sie kein contra, wenn Sie angegriffen werden und schlagen Sie nicht zurück, wenn der andere Sie angreift. Es würde ein völlig sinnloser Kampf entstehen, bei dem beiden nur verlieren.

Tipps fürs richtige Streiten (6)

Es gibt Menschen, die können einen mit ein oder zwei Sätzen zur Weißglut bringen. Vorzugsweise Menschen, mit denen man verwandt oder verheiratet ist. Damit die Situation nicht eskaliert, sollten Sie genau den Zeitpunkt bestimmen, an dem Sie das Gespräch beenden. Gehen Sie raus, aus der Situation, wenn Sie merken, dass Sie zornig werden und die Wut so langsam in Ihnen aufsteigt. Wenn es ein anderer Mensch schafft, Sie wütend zu machen, hat er Macht über Sie, und diese Macht dürfen Sie ihm nicht geben. Also beenden Sie das Gespräch. Das geht auch mit dem Chef oder dem Verhandlungspartner.

Das wird mir jetzt zu viel. Lass uns Schluss machen.

Lieber Chef, der letzte Satz hat wehgetan. Ich möchte morgen weiterreden.

Ich fühle mich von Ihnen beiden bedrängt. Wir sollten morgen weitermachen.

Wenn Sie die Sätze übersetzen, heißen Sie nichts anderes als: Wenn wir da jetzt weitermachen, dann explodiere ich. Und wenn ich explodiere, bleibt hier kein Stein auf dem anderen. Da ich das nicht will, hören wir jetzt auf. So gibt es am nächsten Tag oder im nächsten Augenblick nur einen, der sich entschuldigen muss. Sie haben rechtzeitig die Notbremse gezogen.

Tipps fürs richtige Streiten (7)

Viele Menschen sprechen es nicht offen an, wenn Sie ein Problem mit Ihnen haben. Aber sie drücken non-verbal aus, dass etwas nicht stimmt. Sie grüßen nicht mehr, machen spitze Bemerkungen, sind plötzlich süffisant oder kommen zu Terminen zu spät. Beliebte ist auch Widerspruch in größerer Runde oder demonstratives Desinteresse. Packen Sie am besten den Stier bei den Hörnern und sprechen Sie das „neue“ Verhalten einfach an.

Stimmt irgendwas nicht?

Was ist los mit Dir?

Ich werde das Gefühl nicht los, dass es mit uns nicht mehr so ist wie früher.

In den allermeisten Fällen wird der andere froh sein, dass das Problem nun angesprochen wird. Es ergießt sich ein ganzer Schwall von Vorwürfen und alten Geschichten, die den anderen geärgert haben. Das ist manchmal sehr ärgerlich, aber es reinigt die Luft und ist die wichtigste Voraussetzung, dass man mit dem anderen wieder störungsfrei zusammenarbeitet. Danach steht man sich deutlich näher als vor dem Vorfall. Man hat gelernt, Probleme gemeinsam zu lösen.

Tipps fürs richtige Streiten (8)

Und wenn ich den anderen nun anspreche, und der gibt es nicht zu? Er behauptet nichts zu haben, es sei nichts, das bildetet ich mir nur ein, ich soll nicht so empfindlich sein? – Dann lasse ich ihn. Ich kann niemanden zwingen, sich mit mir auszusprechen. Und wenn er nicht will, wird er seine Gründe haben. Aber ich mache ganz klar, dass ich das so nicht möchte.

Du hast wirklich nichts? Mir ist das unangenehm, wenn wir so miteinander umgehen.

Ich war überzeugt, Du hast was. Ich habe mir schon Sorgen gemacht.

Wenn Du ein Problem mit mir hättest, Du würdest mich ansprechen, oder?

Nehmen wir an, der andere gibt es immer noch nicht zu. Ok. Aber er kann jetzt nicht weitermachen. Er kann seine Taktik, mir non-verbal zu zeigen, dass etwas ist, nicht weiterführen. Und das war Sinn und Zweck des Ganzen. Aber möglicherweise sitzt er plötzlich in der Kaffeepause neben mir, und wir führen wie zufällig ein sehr gutes Gespräch über die Probleme, die er mit mir hat.

Tipps fürs richtige Streiten (9)

Das ersehnte Gespräch ist da. Endlich redet man über das, was einen Tage und Wochen bewegte. Der andere entschuldigt sich, sieht ein, bittet um Verständnis und möchte, dass es wieder so ist wie vorher. Jetzt könnte der Gedanke aufkeimen, dass der andere es sich ein bisschen einfach macht. Der entschuldigt sich jetzt einfach, und ich soll die ganzen Wochen, in denen ich mich geärgert habe und ungerecht behandelt wurde, einfach vergessen. Nein, das muss ich nochmal thematisieren.

Dann hatte ich also doch Recht.

Das hättest Du schon vor Wochen zugeben können.

Da bin ich ja froh, dass Du das endlich einsehst.

Einer dieser Sätze, und alles ist wieder kaputt. Es fällt so schwer, zuzugeben, dass wir einen Fehler gemacht haben. Und manche Menschen machen das auch noch sehr halbherzig und wenig gekonnt. Wir haben das nie gelernt, mit eigenen Fehlern umzugehen. Seien Sie nachsichtig. Nehmen Sie eine Entschuldigung an, auch wenn Sie rein formal vielleicht ein bisschen klein geraten ist. Nachtreten ist wenig hilfreich. Das einzige, was Sie damit befriedigen, ist Ihr Ego. Und das sollte sich auf sinnvolle Dinge konzentrieren.

Tipps fürs richtige Streiten (10)

Leider sind die anderen Menschen nicht so wie Sie. Leider. Sonst wäre die Welt ein Paradies. Wenn alle so wären wie wir beide (Sie lieber Leser und ich), dann wäre alles in Ordnung. Leider ist die Welt voller Idioten, Nichtskönner und Andersmacher. Schrecklich. Auch wenn das so ist, finde ich, dass Sie nicht das Recht haben, andere Menschen zu kritisieren. Außerdem führt Kritik nie dazu, dass der andere sein Verhalten ändert. Sondern Kritik führt zu Widerspruch, Rechtfertigung und Rachegefühlen. Versuchen Sie es doch mal mit Feedback.

Mir ist an Dir was aufgefallen. Hast Du Zeit mal drüber zu reden.

Mir liegt was auf der Seele, was ich gerne mit Dir besprechen möchte.

Weißt du, was mir bei der Sitzung gestern durch den Kopf ging?

Ein Feedback ist immer hilfreich. Es gibt dem anderen eine Information, die er vorher noch nicht hatte. Und das schöne ist: Da gibt es auch keinen Widerspruch. Wie wollte ich dem Eindruck, den ein anderer von mir oder

meiner Verhaltensweise hat, widersprechen. Das ist wenig sinnvoll. Ich höre mir an, was er zu sagen hat und entscheide dann, ob ich mein Verhalten in Zukunft ändern will. Wenn Sie Kritik in ein Feedback verwandeln, dann machen Sie aus dem Rumnörgeln am anderen eine Bitte um Hilfe. Eine sehr effektive Methode, Verhaltensweisen anderer Menschen zu beeinflussen.