

München – Sich zu streiten, ist nicht immer schön. Aber ganz ohne geht es auch nicht. Schließlich gilt es, Positionen zu klären und eigene Standpunkte zu vertreten. Die Frage ist, wie man es macht. Die Juristin Simone Pöhlmann hilft Menschen seit mehr als 30 Jahren beim Streiten. 1996 gründete sie in München die erste deutsche Streitschule. Ein Gespräch darüber, wie man sinnvoll streitet.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, konstruktiv zu streiten?

Das liegt an unseren natürlichen Reflexen. In gefährlichen Situationen wollen wir entweder fliehen oder angreifen. Diese beiden Möglichkeiten stehen uns grundsätzlich erst mal zur Verfügung. Guter Streit beginnt aber jenseits davon.

Wann läuft ein Streit schief?

Wenn wir einfach nur recht haben und den anderen besiegen wollen. Dann geraten wir in einen destruktiven Streit, der nichts bringt. Die Gefühle kochen hoch, man wird wütend oder sogar aggressiv. Darunter leiden Beziehungen und oft hören die Konfliktparteien dann auf, miteinander zu reden.

Was ist die Alternative?

Das ist der faire Streit, man könnte auch sagen: eine echte Auseinandersetzung. Das halte ich für absolut notwendig, wenn wir gut streiten wollen.

Und das geht wie?

Wenn es ein schwieriger Konflikt ist, sollte man sich erst mal Zeit nehmen und sich darüber klar werden, was eigentlich los ist: Was stört mich und warum stört es mich? Was ist mein Anteil an dem Konflikt und was will ich in dem Konflikt erreichen? Diese Klarheit ist sehr wichtig. Und dann kommt es auf die richtige Haltung an: Alle Beteiligten müssen aufrichtig daran interessiert sein, gemeinsam eine faire Lösung zu finden. Dazu müssen sie sich aber erst in die Perspektive des anderen versetzen. Und spätestens hier beginnt es, schwierig zu werden.

Weil...?

Für die meisten liegt die Schwierigkeit im Zuhören. Für einen guten Streit müssen wir ja erst mal verstehen, um was es den Beteiligten eigentlich geht. Eine Konfliktpartei fängt an und erklärt, was sie will und wie sie den Konflikt aus ihrer

Fair streiten will gelernt sein

Sich auseinanderzusetzen, ist wichtig, sagt die Mediatorin Simone Pöhlmann. Wer nicht weiß, wie man streitet, richtet aber schnell noch mehr Schaden an.



subjektiven Perspektive erlebt – aber ohne dabei einen ultimativen Anspruch auf die Wahrheit zu erheben, ohne unbedingt recht haben zu wollen. Man sollte lieber erklären, was der Konflikt bei einem selbst auslöst und woran das liegt. Man versucht also, das Gegenüber ein Stück weit in die eigene Welt mitzunehmen.

Und die andere Partei?

Das Gegenüber hört im ersten Schritt einfach nur zu und sagt nichts. Für die meisten ist das schon die größte Herausforderung. Nach dem Zuhören – das ist der zweite Schritt – sollte man wiederholen, was man verstanden hat. So gibt man dem anderen die Chance, richtig verstanden zu werden. Erst dann kann man damit beginnen, seine eigene Sicht auf die Dinge mitzuteilen.

Was ist bei diesem Austausch zu beachten?

Damit der Streit gelingt, muss der Austausch von Meinungen, Gefühlen und Erwartungen gleichberechtigt stattfinden. Jede Sichtweise zählt gleich viel und verdient es, gehört zu werden. Nur so können Lösungen für ein Problem gefunden werden.

Was raten Sie bei festgefahrenen Konflikten?

Wenn Konflikte so richtig verfestigt sind, dann kriegt man das oft nicht mehr ohne Dritte hin. Eine unparteiische Person kann versuchen, die Konfliktparteien ein Stück weit auseinanderzuhalten, um Raum für



Simone Pöhlmann
Juristin und Mediatorin

eine echte Auseinandersetzung zu schaffen. Das versuche ich auch in der Mediation.

Ab wann ist eine Mediationsrat?

Wenn man Sorge hat, dass der Konflikt eskalieren könnte und keine Lösungen in Sicht zu sein scheinen. Aber auch eine Mediation scheitert, wenn die Parteien kein wirkliches Interesse an einer Lösung haben.

Was tun Sie, um die Konfliktparteien zu einer Lösung zu führen?

Erst stelle ich klar, dass ich keine Lösungsvorschläge mache, sondern in erster Linie ein konstruktives Gespräch ermöglichen, also eine Auseinandersetzung, in der jeder seine Perspektive in Ruhe einbringen kann. Ich Sorge dafür, dass alle einander zuhören und versuchen, einander zu verstehen.

Ein Beispiel bitte...

Einmal kam ein Geschwisterpaar zu mir. Es musste die Pflege seiner Eltern regeln. Der Bruder wollte, dass die Eltern im Heim gepflegt werden. Die Schwester wollte häusliche Pflege. Erst ging es um Geld und praktische Fragen. Aber dann kamen viele Themen aus der Vergangenheit auf: Wer ist in der Kindheit bevorzugt worden? Wer hat mehr Liebe von den Eltern bekommen? Also ziemlich haarige Themen. Aber in der Mediation konnten die Geschwister all ihre Kränkungen und Verletzungen in Ruhe aussprechen. Manches konnten wir klären, vieles auch nicht. Das muss dann so stehen bleiben. Dann geht es eher um praktische Fragen und darum, dass die beiden nicht wieder in solche Kommunikationsschwierigkeiten rutschen. Da braucht es viel Ge-

Frauen streiten anders

Streiten Frauen und Männer gleich? Nicht wirklich, sagt der Psychologe und Paartherapeut **Prof. Guy Bodenmann** von der Uni Zürich. Bei der Konfliktkommunikation, also der Wahrnehmung von Konflikten und den kommunikativen Fähigkeiten, diese aufzuarbeiten, gibt es laut Bodenmann zwar kaum Unterschiede. Jedoch seien Frauen eher gewillt, Konflikte **anzusprechen und auszudiskutieren**. Auch seien sie hartnäckiger und emotionaler. Männer würden Konflikte eher scheuen. Typisch seien **Rückzug und Vermeidung**, schreibt Bodenmann, Autor des Buchs „Streitet euch!“ Männer kehren Konflikte am liebsten unter den Teppich und hoffen, dass sich das Problem ohne große Diskussionen von selbst erledigt. Zudem neigen sie zu **schnellen Problemlösungen**, während es Frauen wichtig sei, im Zuge eines Konflikts über ihre **Gefühle** zu reden. Die Folge: Es kommt häufig zu **Spannungen**, weil Frauen sich nicht verstanden und Männer sich bedrängt fühlen. wha

duld. Das dauert dann gerne mal vier bis fünf Stunden und mehrere Sitzungen, bis sich eine Lösung abzeichnet.

Könnten Mediationen viele Gerichtsprozesse verhindern?

An vielen Gerichten gibt es ja schon Mediatoren. Richter können eine Mediation vorschlagen. Manchmal kann so eine Lösung ohne Gerichtsurteil gefunden werden. Das spart viel Geld und Zeit. Aber nicht jede Mediation ist erfolgreich, manchmal braucht es eine Gerichtsentscheidung.

Früher haben Sie als Anwältin gearbeitet.

Ich war lange in Familienzeit und habe dann als Familienrechtsanwältin gearbeitet. Aber das war nicht meins. Oft werden Konflikte nämlich auf dem Rücken der Kinder getragen. Das fand ich schlimm. Und da rief mich eine befreundete Familienrechtsanwältin an und sagte: Du, da gibt es was Interessantes. Das war die erste Mediationsausbildung in Deutschland. Ich hatte direkt das Gefühl, dass es da mit mehr Anstand und Würde zugeht, sowohl für die Klienten als auch für mich als Mediatorin.

Wie kam es 1996 zur Gründung der ersten deutschen Streitschule?

Das ist aus einem Fall in der Mediation entstanden. Es ging um die Scheidung eines jungen Ehepaares mit zwei kleinen Kindern. Erst in meinem Büro haben sie angefangen, ernsthaft miteinander zu reden. Aber da war es zu spät, die Beziehung war zu stark beschädigt. Ich habe gedacht: Meine Güte, wenn die früher angefangen hätten, sich ernsthaft auseinanderzusetzen, würden die sich jetzt nicht scheiden lassen. Das habe ich als persönlichen Auftrag verstanden. Ich habe angefangen, alles zum Thema Konflikt und Kommunikation zu lesen, was ich finden konnte. Damals war das noch sehr wenig im Vergleich zu heute.

Was haben Sie über Menschen gelernt?

Wie schnell wir in Not geraten. Wie stark uns Sozialisierung und Kindheit prägen. Mein Verständnis und meine Zuneigung zu Menschen sind enorm gewachsen. Meine Freunde sagen: Du verstehst ja immer alles. Ich antworte: Ja, ich kann es nachvollziehen, aber einverstanden bin ich nicht immer.

Interview: Mayank Sharma

STREITEN SIE OFT – UND WORUM GEHT ES DANN MEISTENS?



Monika Müller (40)
Projektleiterin Allianz

Für mich gibt es einen Unterschied zwischen Streit und Diskussion. Streiten tue ich mich öfter mit meinem Partner, auf der Arbeit diskutiert man mehr auf Augenhöhe. In der Beziehung möchte der eine stärker sein als der andere und es ist emotionaler. Bei uns geht es oft um Geld und Zeit. Ich arbeite mehr als mein Partner und das kann dann zu Konflikten führen. Wir entwerfen dann einen gemeinsamen Plan und dadurch löst es sich meistens.



Teresa S. (27)
Filialeiterin

Ich streite mich mit meinem Freund schon manchmal. Das sind aber selten super emotionale Streits. Eher über den Haushalt. Themen, die halt jedes Paar hat. Mein Freund zum Beispiel kann nur ein Gericht kochen – Bolognese – ich möchte aber nicht jeden Tag das Gleiche essen. Wir reden aber einfach über Probleme und ich denke, es ist gesund, Meinungsverschiedenheiten zu haben. Man sollte lieber zu viel kommunizieren als zu wenig.



Susanne (57) und Markus Winter (55)
Medizinische Fachangestellte und Buchhalter

Das Ehepaar ist seit über 30 Jahren zusammen und es hat sich eine klare Streitdynamik entwickelt. Markus Winter hasst Streiten und bleibt eher ruhig – während Susanne doch des Öfteren wegen des Haushalts zu viel bekommt und es dicke Luft gibt: „Ich liebe auch keinen Streit, aber manchmal muss es auch sein“, sagt sie. Man schwöre zwar auf Veränderungen, aber viel ändern tue sich durch die Diskussionen meistens nicht. Aber der Frust sei dann weg. „das ist gut“, erklärt sie. Und nach dem Streit? „Man wendet sich dann einem anderen Thema zu“, sagt Markus Winter. Seine Frau sei dann kurz beleidigt, das vergehe aber schnell. Umfrage: Amelie Breer



John Ormrod (72)
Übersetzer

Ich habe einiges über das Streiten gelernt. Meine Partnerin und ich streiten zwar manchmal, aber wir sind beide darauf aus, es nicht ausufern zu lassen. Oft ist der Auslöser, dass sich einer übergangen fühlt, weil der andere etwas entscheidet, ohne dass man davon etwas weiß. Wenn man was hat, sollte man es aussprechen, aber nicht darauf abzielen, den anderen zu verletzen. Streit lässt sich meistens klären, wir sind nie wirklich nachtragend.



Miriam Kayser (51)
Blindenhund-Ausbilderin

Beim Streiten kommen Sachen auf, die einen besonders triggern. Es ist dabei nicht das Thema der Person, die das auslöst, sondern meins. Die andere Person hat es mit Hingabe an die Oberfläche befördert und ich darf sehen, wie ich darauf reagiere, und es für mich sortieren. Es geht immer darum, wie ich reagiere. Ich versuche nicht, den anderen zu verbessern. Den anderen verändern zu wollen, heißt, ihn nicht zu lieben. Fotos: Marcus Schlaf