

Arschloch!

TEXT: EVA LEHNEN

(selber!)

FOTOS: BETTINA KOLLER

Lieber vertragen, als sich anbrüllen. Klar. Aber was tun, wenn ein Konflikt nicht zu vermeiden ist? Keine Sorge: Streiten kann man lernen.

»S

chläge«, sagt Imke und ohrfeigt die Luft. »Ratschläge sind immer auch Schläge.« Sie drückt die Lippen aufeinander und schiebt ihr Kreuz gegen die Stuhllehne. Dieses Mal will sie nicht alles besser wissen und nicht zu jedem Problem eine Lösung haben. In der Münchner Streitschule sitzen 18 Männer und Frauen im Kreis, um zu lernen, was uns sonst niemand beibringt: Zoff im richtigen Augenblick anzuzetteln, ihn auszutragen und vielleicht das Schwierigste daran: ihn auszuhalten. »Witzig, die Männer sind so sachlich«, sagt Susanne. »Das ist nicht witzig, das ist typisch«, zischt Heide zurück. Lauter erwachsene Menschen sitzen da wie Fahrlehrer, die die Rechts-vorlinks-Regel nicht verstehen, denen aber deren Notwendigkeit klar ist.

Christian kann immer noch nicht richtig begreifen, wie und warum seine Beziehung zu Ende ging. Fast drei Jahre, eine gemeinsame Wohnung, großes Glück. Am Anfang. Dann kamen die Diskussionen. Zu viele um die falschen Dinge, zu wenige über die wirklich wichtigen Sachen? Christian weiß es nicht genau. Es ist zu spät jetzt. Sie ist weg. »Aber bald kommt die nächste Beziehung, und dann will ich das Muster, nach dem ein Streit entsteht, und den Mechanismus dahinter verstanden haben«, sagt der 35-Jährige.

Wer von uns kann schon richtig streiten? Rumbüllen? Das Telefon gegen die Wand schmeißen? »Wie-du-mir-so-ich-dir« spielen? Die Freundschaft oder Liebe entziehen, darüber reden oder besser schweigen? »Wie und wie viel jemand streitet, ist in erster Linie eine Temperamentssache. Das eine Blut ist heißer als das andere«, sagt die Gründerin der Streitschule Simone Pöhlmann. Aber auch das kühlest Gemüt ändert nichts daran, dass jeder Tag voller Konflikte steckt. Meinungen stoßen aufeinander, unterschiedliche Vorstellungen, Erwartungen und Bedürfnisse. In Sachangelegenheiten sind wir gute Streiter, keine Frage. Brauchen wir Kill Bill 3 bald auf der Leinwand, mehr Musik von Franz Ferdinand oder Angela Merkel im Kanzleramt? Da geht es um nichts Persönliches, wir streiten uns mit Feuereifer, einem guten Gefühl und stoßen nachher sogar noch darauf an.

Schwierig wird es, wenn sich ein Konflikt in der Freundschaft auftut oder in der Beziehung. »Angst ist die Hauptursache für Streit«, schreibt der Psychologe Michael Cölln. Es ist vor allen Dingen die Angst, nicht genug geliebt zu werden, die uns aus der Fassung bringt. Wir haben Angst davor, verletzt zu werden, zu kurz zu kommen, nicht genug wertgeschätzt oder falsch verstanden zu werden.

Dass wir miteinander streiten, ist an sich überhaupt nicht schlimm. Aber weil jeder Streit Kraft kostet, in zu hohen Dosen immun und Menschen stumpf und faltig >



Männersache

Jonathan (rechts): »Wir haben eine richtige Streitkultur entwickelt. Wir reden über irgendein Thema, zum Beispiel Fußball, stellen fest, dass wir anderer Meinung sind. Dann steigern wir uns in Übertreibungen à la »Dann kannst du ja gleich sagen, dass ...« und beleidigen uns irgendwann einfach.« Tobias: »Streit ist ein so hartes Wort. Wir streiten nicht. Das sind aggressionsabbauende Auseinandersetzungen auf freundschaftlicher Basis.« Jonathan: »Manche unserer Freunde kommen damit nicht klar. Die denken, dass unsere Freundschaft auseinander bricht, weil wir so wütend wirken. Andere sind angegriffen, wenn wir mal wieder anfangen uns anzubrüllen.« Tobias: »Wir diskutieren zwar nie über Belangloses, aber immer über Nebensächliches. Deshalb fühlt sich auch keiner von uns beiden wirklich angegriffen.«

> macht, lohnt es sich, erst einmal darüber nachzudenken, ob es sich überhaupt lohnt zu streiten.

Ausflippen oder schmolten wegen einer Sache, die sich ein paar Tage später erledigt hat oder in Wahrheit nicht so wichtig ist, ist eher peinlich als produktiv. Einen Streit brechen wir nämlich nur dann vom Zaun, wenn es sowieso schon in uns rumort. Meistens wegen einer ganz anderen Angelegenheit. Auch im ärgsten Gefecht ist es ratsam, sich selbst immer wieder zu fragen: Warum streite ich überhaupt, worum geht es mir, was will ich erreichen?

»Streiten in der Öffentlichkeit ist absolut verboten.«

Ein Knatsch darüber, ob es einen romantischen Abend zu zweit mit Kochen und Kuschneln geben soll oder eine Riesensause mit vielen Freunden, hat in Wahrheit den Grund, dass sie denkt, dass es sowieso zu sehr nach seiner Nase geht, oder dass er denkt, sie ist nicht mehr genug verliebt, um mit ihm allein zu sein. Es krachen lassen vor Freunden oder in der U-Bahn? »Um Gottes Willen. Streiten in der Öffentlichkeit ist absolut verboten. Das geht niemanden etwas an«, sagt die Streitlehrerin Simone Pöhlmann. Konfliktmanagement per Telefon oder E-Mail? Besser nicht, vor allen Dingen, wenn der Zorn schon zügellos ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Aggressionsfaktor deutlich abnimmt, wenn Menschen direkt miteinander sprechen. Aber was, wenn die Haustür hinter uns zu ist? Mit sturem Kopf wollen wir dafür sorgen, dass wir unsere eigenen Interessen, Pläne oder An-

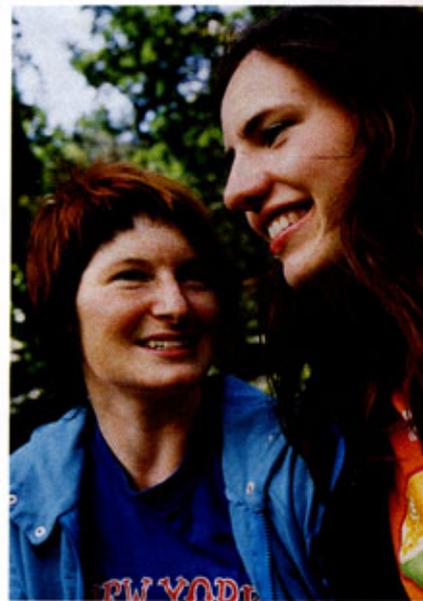
sichten durchsetzen. Wir wollen Sieger sein, den anderen von unserer Sicht der Dinge überzeugen. Dabei bringt jeder Streit, der darauf abzielt, dass einer gewinnt, der andere verliert, mindestens auf einer Seite nur schlechte Gefühle.

Schlaue Manager benutzen eine clevere Taktik: Sie verhandeln lösungsorientiert. Wer sein Interesse durchsetzen will, muss bei seinem Gegenüber die Lust, kooperieren zu wollen, wecken. Das geht aber nur, wenn man versucht, den Standpunkt des anderen zu verstehen und den Sinn, der dahinter steckt. Das kostet Zeit, bringt aber viel. Auch Simone Pöhlmann meint: »Je mehr sich ein Mensch verstanden fühlt, desto größer ist seine Lösungswilligkeit!«

Alles ganz einfach also? Von wegen. »Aktives Zuhören« ist vielleicht sogar die schwierigste Disziplin im Streitsport. Einander nicht ins Wort fallen, nicht alles besser wissen, das Problem des anderen nicht belächeln – die Teilnehmer im Streitseminar beißen sich auf die Lippen, um in der Übungsrunde nicht in die alten, falschen Mechanismen zu fallen. »Dass Zuhören so ein Kampf ist, hätte ich nicht gedacht«, sagt Christian.

Wir sind übrigens viel sensibler, als wir denken: Gehirnforscher haben herausgefunden, dass wir nach jeder noch so kleinen Störung im emotionalen Teil unseres Gehirns sechs Stunden brauchen, um unser Gleichgewicht im Kopf wiederzufinden.

Missverständnisse entstehen so schnell, weil es verflucht kompliziert ist, verständlich miteinander zu kommunizieren: Kommunikation ist mehrdimensional. Der Hamburger Psychologe Friedemann Schulz von Thun hat vier verschiedene Ebenen ausgemacht, auf >



Mädchenkram

Sabine (rechts): »Früher waren wir unzerstrennlich, bis es losging mit Ausgehen und Flirten.« Helena: »Ich wollte Spaß haben. Sabine fand das oberflächlich und fühlte sich vernachlässigt.« Sabine: »Weil ich die Typen, mit denen sie rumgemacht hat, echt bescheuert fand. Da waren richtige Idioten dabei! Irgendwann hat sie gesagt, dass ich aufhören soll, mich in ihre Sachen einzumischen.« Helena: »Sabines Anschuldigungen gingen unter die Gürtellinie. Sie konnte einfach nicht verstehen, dass ich mir nur einen lustigen Abend machen wollte. Nach einer Party ist es eskaliert.« Sabine: »Wir haben uns so sehr angebrüllt, dass ich vor Wut heulen musste.« Helena: »Ein paar Tage später hab ich Sabine einen Brief geschrieben. Hab gehofft, dass sie mich versteht.« Sabine: »Der Brief war der Weltuntergang! Helena hat mir darin den Mund verboten. Ich hab sie dann angerufen, und sie sagte, dass sie eine so enge Freundschaft nicht mehr will.« Helena: »Der Streit hat alles verändert. Wir sind zwar immer noch Freundinnen, aber anders als früher. Stellen uns keine unbequemen Fragen mehr und klammern das Männer-Thema eher aus.« Sabine: »Vielleicht war unsere Freundschaft einfach zu eng. Das war fast wie eine Beziehung, wir hatten totale Ansprüche aufeinander.«



Geschwisterzank

Ingo: »Natürlich wollte ich zum Geburtstagsfest meiner einzigen Lieblingsschwester kommen.« Iris: »Das hattest du übertrieben angekündigt, aber ich habe mich gefreut.« Ingo: »Als du mich dann beim nächsten Telefonat gefragt hast, wann ich genau ankomme, habe ich gar nicht mehr an die Feier gedacht. Gerade von einer anstrengenden Reise zurück, war ich total erschöpft.« Iris: »Erst bekomme ich einen gesäuselten Anruf, dann werde ich einfach kalt abgefertigt, als hätte Fassbinder die Regie übernommen. Das hat mich ganz schön verärgert.« Ingo: »Wenn sie mein Leben nicht verstehen will, ist das ziemlich lieblos. Sie soll mich akzeptieren, wie ich bin.« Iris: »Was für eine Floskel! Ich war wütend und habe das auch gesagt, alles andere ist Heuchelei!« Ingo: »In einer Mail habe ich mehr Verständnis gefordert. So will ich nicht miteinander umgehen.« Iris: »Wir wurden immer böser zueinander.« Ingo: »Über ihren Anruf dann habe ich mich sehr gefreut, so schnell es ging, haben wir uns getroffen und versöhnt!« Iris: »Unsere Leben sind einfach sehr verschieden. Wir sind meistens neugierig ...« Ingo: »...aber uns auch manchmal fremd. Vielleicht wird diese Zeit als die Lindenstraßen-Episode in den Familienfilm eingehen.«

> Sätze klingen können. Der Empfänger einer Botschaft hat die Wahl, ob er sie auf der Beziehungs-, der Selbstoffenbarungs-, der Appell- oder der Sachebene verstehen will. »Ich habe dich heute fünf Mal angerufen«, das sind tückische Worte, weil der Empfänger so viel daraus hören kann: die Enttäuschung darüber, niemanden erreicht zu haben, oder die Aufforderung »Ich versuche immer, dich zu erreichen, meld dich doch auch mal!«, aber auch den Vorwurf »Wo treibst du dich bloß immer herum?«. Oder er hört einfach nur die Nettigkeit heraus: »Du bist mir wichtig!« Möglicherweise hat der Anrufer auch gar nichts Besonderes gemeint und wollte nur den Sachverhalt – fünf Anrufe – darlegen.

Verbotene Worte: »Immer. Wieder. Nie. Dauernd.«

Psychologen raten, dass man immer nachfragt, wie eine Botschaft gemeint ist. »Ich habe das jetzt so und so verstanden, hast du es auch so gemeint?« Ein Krampf!

Wenn man darüber nachdenkt, ist es doch ganz einfach. In der Freundschaft, in der Liebe sollten wir davon ausgehen, dass der eine dem anderen nichts Böses will, nicht absichtlich verletzen möchte. Man muss ja nicht immer miteinander einverstanden sein. Aber wenn die Missverständnisse zu viel werden, Bedürfnisse regelmäßig nicht anerkannt werden, dann muss man überlegen, warum das so ist. »Wer dauerhaft nicht mit seinem Gegenüber redet, kann entweder nicht oder er will es

nicht«, sagt Simone Pöhlmann. Und dann wird es schmerzhaft, weil man vielleicht feststellt, dass die Zugetanheit, die Liebe fehlen. Und dann muss man mutig sein, das Beziehungskonto abrechnen. Es kommen andere Gesichter, neue Konflikte, aber auch die Chance, beim nächsten Mal besser zu streiten:

- Kein Streitgespräch sollte länger als eine, maximal zwei Stunden dauern. In der Aufregung werden Gedanken wirr, Beleidigungen laut und Verletzungen stechend. Lieber eine Auszeit nehmen, Durchatmen ist besser als Durchdrehen.

- Alle paar Wochen einen Großputz machen. Probleme lösen oder ad acta legen. Ständig in der Vergangenheit, im »Damals-hast-du-aber« rumzustochern, bringt einen Konflikt nicht nach vorn.

- Lieber »Ich«-Botschaften senden, als an »Du«-Anklagen feilen. »Ich bin enttäuscht, weil ich mich so auf unseren Weiberabend gefreut habe« ist besser, als zu schnauzen: »Du hast versprochen, dass wir heute auf Tour gehen und hältst dich jetzt schon wieder nicht daran.«

- Sätze, in denen die Worte »immer, wieder, nie und dauernd« stecken, drängen den anderen bloß in die Ecke, und dann geht es ganz schnell mehr um die eigene Verteidigung als um die Streitsache.

Christian schiebt ein paar Blatt Papier, voll geschrieben mit Notizen, hin- und her: »Richtig streiten ist so kompliziert. Damit kann man sich ein Leben lang beschäftigen.« Er ist kribbelig und will jetzt raus aus dem Seminarraum. Zum Üben. Ins Leben. In die Praxis. <

»Entwicklung wird im Streit erreicht«

Wenn er spricht, wird Tacheles geredet: Michel Friedman über Streitkultur und Urlaub in den Bergen.

Herr Friedman, warum streiten Sie die ganze Zeit?

Für mich ist Streit Lust und nicht Last. Ein guter Streit ist allerdings auch sehr voraussetzungsreich: Die Meinungen müssen argumentativ sein. Zweite Voraussetzung ist, dass die, die argumentieren, zwar überzeugt sind, aber nicht absolut davon ausgehen, dass ihre Meinung die Wahrheit ist. Wenn jemand glaubt, er hat die Wahrheit, dann versucht er, den Streit zu dominieren. Ein guter Streit setzt die Option voraus, dass ich mich irren kann. Wenn Sie dies gelernt haben, sind Sie in der Lage, eine Streitkultur zu entwickeln.

Sind die Deutschen schlechte Streiter?

Die Deutschen müssen das Autoritäre abschüteln. Das Autoritäre ist das Gegenstück zum Streit. Ich genieße die jüdische Streitkultur sehr. In unserer Religion wird Kindern schon in der Religionsschule beigebracht zu streiten. Ab drei, vier Jahren gibt es einen Lehrer mit zwei Kindern, der ihnen eine These aus der Bibel vorträgt. Kind A muss alle Argumente finden für eine These A. Kind B muss das Gegenteil entwickeln. Am nächsten Tag tauschen sie. Dadurch lernen sie, sich in den anderen hineinzuversetzen.

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Streit?

Ich habe meine Eltern zu Tode genervt, weil ich mich in alles eingemischt habe. Und das Geschenk, das sie mir machten, war, dass sie nicht sagten: »Du hast keine Ahnung.« Sondern dass sie auf alles eingingen. Je öfter wir das machten, desto selbstbewusster wurde ich. Ich hatte keine Angst mehr vor den Erwach-

senen, und als ich erwachsen wurde, hatte ich keine Angst vor den Autoritäten.

Sind Sie öfter als Gewinner oder als Verlierer aus einem Streit hinausgegangen?

Man gewinnt nicht. Es geht nicht darum, aufzustehen und zu sagen: »Hey, cool, I did it.« Es geht darum, dass wir uns befruchten im Streit. Dass ich nach Hause gehe und mir die Frage stelle »Warum habe ich darauf noch keine Antwort?« – und eine entwickle.

Am Ende eines Streits steht oft ein Kompromiss.

Das stimmt nicht. Zumindest könnte ich einen Streit nicht gutheißen, an dessen Ende lediglich ein fauler Kompromiss steht. Ich gehöre nicht zur Konsensgesellschaft. Ich gehe davon aus, dass die Entwicklung der Menschen im Dissens erreicht wird, im Streit.

Wenn Sie mit Ihrer Frau in den Urlaub wollen, und angenommen, den einen zieht es in die Berge, die andere ans Meer. Da muss doch ein Kompromiss gefunden werden. Eine Woche Meer, eine Woche Berge.

Das würde ich als geistig-emotionalen Fehlschlag empfinden. Wenn dies der Kompromiss wäre, hätten sich beide eine Woche ihres Lebens geklaut. Man muss einen dritten Weg finden, wie beide zwei Wochen Spaß haben können. Ein Paar muss sich immer anstrengen, sich Gedanken machen: »Jetzt hast du einen anderen Menschen, gibt es etwas, das den Berg ersetzt, ja steigern kann?« Wenn beide dann etwas Neues entwickeln, dann ist das eine Entwicklung. So stelle ich mir das vor.

INTERVIEW: EVA LEHNEN, INGO MOCEK



MICHEL FRIEDMAN wurde im Februar 1956 in Paris geboren und wuchs in Frankfurt/Main auf. Seit 1993 arbeitet der Jurist als Fernsehmoderator. Als Vizepräsident des Zentralrats der Juden trat Friedmann im letzten Jahr zurück. Aktuell moderiert er alle zwei Wochen um 21.45 Uhr »Im Zweifel für ... Friedmans Talk« auf 13th Street. Seit Juli diesen Jahres ist Friedman mit Bärbel Schäfer verheiratet.



Pärchenprobleme

Tonia: »Wir geraten wegen Kleinigkeiten aneinander. Meistens zettel ich den Streit an.« Flo: »Tonia mit ihrem südeuropäischen Temperament – ich versuche dann, ruhig zu bleiben.« Tonia: »Mich nervt, dass Flo überall seinen Kram liegen lässt und nicht merkt, wenn mal der Müll runtergebracht oder die Spülmaschine ausgeräumt werden muss.« Flo: »Ich find es nicht schlimm, wenn hier und da was rumliegt. Das macht es doch gemütlich.« Tonia: »Es muss ja nicht übermäßig ordentlich sein, aber es kann doch wohl jeder seine Klamotten beiseite räumen!« Flo: »Deswegen haben wir die Hausarbeit ja aufgeteilt. Ich koche, Tonia wäscht und räumt auf.« Tonia: »Das klappt echt ganz gut jetzt.« Flo: »Viel schlimmer ist, wenn Tonia morgens in aller Herrgottsfrühe ihre italienischen Ramazzotti-Schnulzen aufdreht. Auf nüchternen Magen, das geht gar nicht!«

Auf www.neon-magazin.de
NEON-Link: [Streiten](#)

Warum hast du schon mal Tassen zertrümmert oder beschlossen, nie wieder mit deiner besten Freundin zu reden?