

„Besser streiten (lernen)“ – Kirche um 7 am 18.7.2010 in Waiblingen

Ich weiß nicht, wie es bei Ihnen war, aber meine Jugend war eine Zeit ständigen Streits mit meiner Mutter. Das lag an uns beiden. Für mich war Diplomatie ein Fremdwort, ich ging sozusagen keinem Konflikt aus dem Weg und brach durch meine frisch vorgetragene Ansichten ständig erhitzte Diskussionen vom Zaun. Und meine Mutter – meine Mutter nahm mich viel zu ernst und nahm sich alles, was ich sagte und tat, furchtbar zu Herzen. Das Gute an der Sache ist: meine Eltern haben mir einen Widerstand, eine Reibungsfläche geboten, an dem ich meine eigenen Standpunkte schärfen und entwickeln konnte, was vielen Jugendlichen heute fehlt. Denn das Elternhaus ist und bleibt der Ort, an dem wir im Idealfall lernen, konstruktiv zu streiten. An dem wir lernen, uns auseinanderzusetzen und wieder zusammenzurufen. Uns zu verletzen, aber auch wieder zu versöhnen. Unsere Mütter und Väter waren unsere ersten und wichtigsten Modelle dafür, wie man mit Meinungsverschiedenheiten und Konflikten umgeht. Kehrt man sie, wie es leider immer noch viel zu oft geschieht, unter den Teppich, oder lernten Sie, mit Worten zu kämpfen und zu argumentieren? Ich habe es gelernt, und das ist ein Vorteil fürs ganze Leben. Denn da kommt es immer wieder darauf an, dass wir kämpfen können, entweder indem wir ein wichtiges Ziel verfolgen oder uns gegen Ungerechtigkeit wehren oder uns gegen Verletzungen oder Zumutungen abgrenzen. Wer nicht streiten kann, sondern eher konfliktscheu ist, hat's schwer im Leben, weil seine Nachgiebigkeit gern ausgenutzt und seine Konfliktscheu ihm leicht als Schwäche ausgelegt wird – was häufig auch zutrifft. Doch wie gesagt, von Konfliktscheu war bei mir und meiner christlichen Mutter keine Rede. Gerade, weil meine Eltern auch noch ehrlich fromm waren, kann ich bis heute nicht begreifen, weshalb viele Christen meinen, Harmoniebedürftigkeit und Konfliktscheu seien christliche Tugenden. Denn einen haben sie dabei ganz gewiss nicht auf ihrer Seite, und das ist Jesus. Jesus und konfliktscheu - das passt zusammen wie die Faust aufs Auge. Jesus hat immer das gesagt und getan, was er für wichtig hielt, und er ist dabei keiner Auseinandersetzung aus dem Weg gegangen, im Gegenteil, er hat sie sogar oft absichtlich angezettelt.

Auf der anderen Seite, was mich betrifft, muss ich sagen: schöne Erinnerungen an meine Jugend habe ich nicht viel. Ich spüre einen bitteren Geschmack auf der Zunge, wenn ich an diese Zeit zurückdenke. Denn: es sind so viele unnötigen Verletzungen dabei passiert. Wir haben nicht gut, nicht konstruktiv miteinander gestritten, das ist das Problem. Was Streitkultur ist, lernte ich erst viel, viel später. Streitkultur bedeutet für mich, Konflikte so auszutragen, dass es am Ende nicht einen Gewinner und einen Verlierer gibt – meist sind sowieso beide die Verlierer, auch der, der das letzte Wort oder vermeintlich „recht“ hat. Unter Streitkultur verstehe ich, dass wir dem anderen nicht nur **widerstehen**, sondern auch versuchen, ihn zu **verstehen**, dass wir seine Würde wahren und ihn in seiner anderen Denkweise respektieren, auch wenn uns schleierhaft ist, wie man so denken kann....

Aber warum fällt uns diese Streitkultur so schwer? Antwort: weil wir von der Natur so ausgestattet wurden, dass wir bei Angriff oder Bedrohung sofort in Gegenangriff und Verteidigung verfallen; unser Emotionshirn kennt nur diese beiden Reaktionsmuster. Wir müssen bewusst die Großhirnrinde einsetzen, um diese beiden Spontanimpulse – Kampf oder Flucht – zu überwinden. Das bedeutet: Streitkultur hat wie jede Kultur etwas mit Denken und Einfühlung zu tun, und beides muss der Mensch mühsam lernen, das ist ihm nicht angeboren.

Doch heißt es in Ps.133,1 nicht: „Siehe wie schön und lieblich ist es, wenn Brüder (und Schwestern) *einträchtig* beieinander sitzen“? Lieblich ist das schon, aber als Dauerzustand wäre es höchst bedenklich. Denn: wo Menschen in einer ehrlichen Beziehung leben, kommt es immer wieder auch zu Konfrontationen und Interessenskonflikten sowie Meinungsverschiedenheiten, was Einstellungen, Ziele, Werte etc. betrifft.. Wo Menschen sich gegenseitig in ihrer Individualität begegnen, da passen sie nicht immer und nicht in jedem Detail zusammen wie Schlüssel und Schloss, sondern reiben sich aneinander oder prallen hart aufeinander.

Was ist denn der Kern eines Streites? Streiten bedeutet ursprünglich „kämpfen“, und kämpfen heisst, sich leidenschaftlich für eine Sache einsetzen. Wenn im AT steht: „Der Herr wird für euch streiten“, dann heißt das, dass Gott sich für sein Volk engagieren, einsetzen wird, auch wenn er auf Widerstand trifft. Doch hier liegt der Knackpunkt: im Umgang mit dem Widerstand. Genau an dieser Stelle entscheidet sich nämlich, ob der Streit konstruktiv oder destruktiv verläuft, ob am Ende tief Beleidigte oder einigermaßen Zufriedene stehen. Ein Beispiel: Hätte ich im Vorfeld dieses Gottesdienstes zu Frau Pfr. Eisrich gesagt: „Dieses mal möchte ich gerne eine Stunde referieren, das Thema verlangt es!“ und hätte Fr.E. geantwortet: „Das geht auf keinen Fall! Ausgeschlossen!“ dann wäre ich etwas irritiert gewesen. Ich hätte gefragt: „Wieso denn nicht?“ und sie hätte vielleicht gesagt: „Weil wir das nie machen. Also, wenn Ihnen eine halbe Stunde nicht reicht, können Sie bei uns nicht mehr mitwirken! Außerdem reden Sie eh meistens länger!“ Spätestens jetzt wäre in mir etwas ganz Entscheidendes passiert: Ich hätte mich *emotional angegriffen gefühlt*. Warum: weil ich ihre schroffe Ablehnung als persönliche Missachtung, als Infragestellung meines Wertes empfunden hätte. Sobald wir aber die Überzeugung gewonnen haben: „Du respektierst mich nicht, du nimmst mich nicht ernst!“ ist`s mit der Sachlichkeit vorbei. Das Emotionshirn feuert wie wild („Tu was! Wehr dich!“), die Denkkappe wird lahmgelegt, das heißt, die höheren Denkregionen des Neocortex, wo Vernunft, Besonnenheit, sachliches Denken und Selbstbeherrschung ihren Sitz haben, sind unterdrückt! Das Gehirn unterscheidet nämlich nicht zwischen einer körperlichen und einer geistig-seelischen Bedrohung, es macht keinen Unterschied, ob Frau Eisrich mich mit Worten traktiert oder ob sie auch noch mit dem Knüppel auf mich losgeht. Ich fühle mich angegriffen, vor den Kopf geschlagen, auf den Arm genommen, in den Hintern getreten, ans Bein gepinkelt, ganz egal wie man es ausdrückt – in diesem Fall kennt unser Gehirn nur ein Programm: die Stressreaktion, die uns auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Augenblicklich atmen wir schneller, der Puls geht hoch, der Blutdruck gleich mit, die Muskeln spannen sich an in Erwartung von Arbeit, die Verdauung kommt aus dem Takt. Stresshormone sorgen dafür, dass wir hellwach sind, weniger Schmerz empfinden und körperliche Höchstleistungen vollbringen können. Prima Sache, sofern wir wirklich kämpfen oder flüchten müssen – doch leider ziemlich untauglich, wenn wir uns mit *Worten* statt mit Händen und Füßen auseinandersetzen sollen. Denn das, was man dazu braucht, nämlich klares Denken, Vernunft, Besonnenheit, ist, wie schongesagt, völlig „runtergedimmt“.

Fazit: Zum Streit kommt es immer dann, wenn wir in den Worten oder dem Verhalten des anderen einen *Angriff auf unsere Würde, unsere Selbstachtung, unsere Identität sehen*.

Das ist z.B. bei Jugendlichen, die schnell zuschlagen, schnell brutal werden, immer der Fall, wie jetzt auch in München. Und hier sieht man schon, dass es kein Zufall ist, weshalb man mit bestimmten Menschen viel leichter in Streit gerät als mit anderen. Drei Voraussetzungen, die besonders leicht zu Streit führen, seien genannt:

- Sage mir, wie selbstbewusst du bist! Wer ein labiles oder schwaches **Selbstbewusstsein hat**, neigt viel zu schnell dazu, sich durch eine abweichende Meinung, ein kritisches oder zweideutiges Wort des anderen persönlich provoziert, abgewertet oder nicht ernst genommen zu fühlen. Mit solchen Menschen kommt es häufig zu Konflikten, weil sie alles, was man sagt oder tut, sehr „persönlich“ nehmen und entsprechend beleidigt und beleidigend reagieren.
- Sage mir, wie genau du hinhörst: häufig sind **Missverständnisse** der Grund dafür, dass es zu Streit kommt. Viele Menschen kapieren ihr Leben lang nicht, dass wir, auch wenn wir die gleiche Sprache sprechen, nicht automatisch mit unseren Worten auch das gleiche meinen. Sagt der Arzt kopfschüttelnd zur Patientin: „Oh Frau Häberle, Sie gfallat mir gar net!“ Worauf diese beleidigt antwortet: „Also Herr Doktor, Sie send fei au net dr Schönste!“ Hätte Frau Häberle sich erst überlegt, was er wohl meinen könnte, und hätte sie sicherheitshalber noch nachgefragt, hätte sich das Missverständnis vermeiden lassen, aber weil sie sie sich angegriffen fühlte und nicht mehr imstande war, nachzudenken, schoss sie sofort zurück.
- Sage mir, was du alles mit dir schleppest....: Ein dritter häufiger Grund für Streit sind **Altlasten**, also frühere negative Erfahrungen, die einer oder beide Gesprächspartner schon miteinander oder mit anderen Menschen gemacht haben. Sie sind wie ein Filter auf den Ohren, der aus allem, was der andere sagt, nur das heraushört, was die negative Erwartung oder Erfahrung bestätigt. Gerade bei Menschen, die uns vertraut sind oder mit denen wir oft zu tun haben, ist die Gefahr, dass sich solche Altlasten anhäufen, extrem groß.
Beispiel: Chef sagt: „Ich muss demnächst mal mit Ihnen reden!“ – Ihr Gedanke: „Was hat er denn jetzt schon wieder zu meckern?“ oder Ihr Partner flötet: „Was täte ich nur ohne dich?“ und Sie antworten: „Sag schon, was soll ich für dich erledigen?“ Wenn auf diese Weise schon am Anfang die emotionalen Weichen falsch gestellt werden, kann der Zug nur aufs falsche Gleis geraten. Es ist deshalb enorm wichtig, in den ersten Minuten eines Gesprächs ein Klima zu schaffen, das eine *fruchtbare Auseinandersetzung* ermöglicht. Wieder sind es drei Punkte, auf die man besonders achten sollte:
- **Wertschätzung**. Gerade wenn Menschen unterschiedliche Interessen, Ziele oder Meinungen vertreten, ist es extrem wichtig, dem anderen klarzumachen, dass man ihn als Mensch respektiert und schätzt, auch wenn man anderer Ansicht ist. Wie kann diese Haltung der Wertschätzung im Gespräch zum Ausdruck kommen? Erst einmal im Trainieren einer gewissen Selbstbeherrschung, die darin deutlich wird, dass man den anderen nicht unterbricht, nicht anbrüllt, nicht mit spöttischen und abwertenden Äußerungen absichtlich verletzt.. Auch zwischendurch ein Signal der Wertschätzung kann hilfreich sein, z.B indem man sagt: „Ich will dich wirklich nicht verletzen, auch wenn ich anderer Meinung bin!“
- **Kommunikation**: Communicare (lat.) bedeutet „etwas gemeinsam machen, etwas zusammenlegen“: der Schwerpunkt liegt also auf dem „Wir“, nicht auf dem „Ich“. Gelingende Kommunikation trotz verschiedener Standpunkte oder Interessen ist nur möglich, wenn wir lernen, sozusagen zweigleisig zu sehen und zu hören. Das bedeutet: wir hören mit einem Ohr auf uns, auf die eigene innere Stimme, jawohl – aber mit Ohr Nr. 2 hören wir auf das, was der andere sagt. Wir haben unsere Interessen im Auge, in Ordnung, aber mit Auge Nr. 2 sollten wir das, was unserem Gegenüber wichtig ist, ebenfalls im Blick haben. Ziel ist:
 - Wir wollen einander verstehen anstatt verurteilen
 - Wir streben Verbundenheit an und nicht Trennung
 - Wir verzichten auf Rückschlagen und üben stattdessen das Rückfragen:

„Habe ich dich richtig verstanden, dass....?“ – „Wie meinst du das?“ – „Kannst du mir das näher erklären?“ –

Auf dieses Rückfragen wird in aller Regel (beobachten Sie sich selbst einmal!) verzichtet, weil man entweder im Emotionshirn „hängt“ und sofort zum Gegenangriff ansetzt, oder weil man der Meinung ist, genau zu wissen, was der andere meint, so dass sich Nachfragen erübrigt. Auch sehen viele im Rückfragen eine Art Eingeständnis von Unsicherheit, wohingegen es genau das Gegenteil bedeutet: ein Zeichen von Aufgeschlossenheit und echtem Interesse. Jesus hat oft nachgefragt: Was meinst denn du? Wie siehst du das? Was willst du, dass ich dir tun soll?

- **Distanz** zu sich selbst. Die werden Sie nur gewinnen, wenn Sie sich klarmachen, dass es zu allen Dingen des Lebens viele Meinungen geben kann und dass nicht nur eine, nämlich ihre eigene, richtig sein muss. Distanz zu sich selbst gewinnt nur, wer kapiert, dass er sich auch irren kann – in fast allem. Das ist für mich übrigens der einfachste Test, wenn ich herausfinden möchte, welche geistig-seelische Reife ein Mensch hat: ich muss ihm nur in irgendeiner Sache widersprechen und eine andere Meinung äußern. Nur kluge und echt selbstbewusste Menschen können das ertragen, die unreifen und nicht selbstbewussten verfallen sofort in eine Art Kampfbereitschaft oder missionarischen Überzeugungseifer, oder sie meiden uns in Zukunft. Vor allem unter Christen erlebe ich diese Reaktion oft, denn die meisten Christen leben in der seltsamen Annahme, so wie *sie* die Bibel verstehen, so ist sie gemeint, und das, was *sie* aus der Bibel herauslesen und herauspicken, ist das einzig zutreffende und natürlich auch das wichtigste im Glauben. Das macht Diskussionen mit Christen oft so unangenehm, weil es bald in eine „Schlacht der Bibelstellen“ ausartet oder weil der, der anders denkt, verdächtigt wird, kein echter Christ zu sein. Wenn wir so rechthaberisch sind, was unsere Sicht Gottes und des Glaubens betrifft, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn unsere Anziehungskraft für suchende, kritische und fragende Menschen nicht gerade groß ist. Wer hingegen bei dem, was er sagt deutlich macht: „Das ist *meine* Überzeugung, aber ich respektiere es auch, wenn du eine andere hast!“ mit dem kann man wunderbar diskutieren, aber es artet nicht in Gezänk darüber aus, wer recht hat.

Endloses Streitereien sind allerdings nicht zu vermeiden, wenn wir einen ausgemachten Egoisten als Gegenüber haben. Mit Egoisten kann man nicht friedlich zusammenleben, weil sie fast immer nur an sich denken. Da kann man nur auf Abstand gehen. Egoisten sind nämlich zu einem vollkommen unfähig, zur Einfühlung in den anderen Menschen. Diese Einfühlung ist es, die uns als Christen und Partner auszeichnen sollte.

Denn wir Christen werden nicht daran gemessen, *ob* wir streiten – wie gesagt, das muss manchmal sein – sondern *wie* wir streiten: ob eine Haltung der Liebe erkennbar ist oder nur Egoismus, Machtkampf Ablehnung. Eine solche Haltung der Liebe bedeutet a) vom andern her zu denken und b) eine Haltung des Respekts zu praktizieren, die den andern mit seinem anderen Denken annimmt. Der Philosoph Voltaire hat das einmal schön ausgedrückt, als er jemandem schrieb: „Ich werde niemals Ihre Meinung teilen, aber ich werde immer für Ihr Recht kämpfen, Ihre Meinung äußern zu dürfen.“

Wenn wir in einer Diskussion allerdings merken, dass wir uns in bestimmten Themen einfach nicht näher kommen, sondern im Kreis drehen, dann empfehle ich die Abstellkammer-Lösung. In meine Abstellkammer kommen all die Sachen, die ich im Moment nicht brauchen kann, die aber durchaus später wieder einmal wichtig für mich sein könnten, deshalb werfe ich sie nicht weg. Und so kann man ja auch manche Themen erst mal „abstellen“.

Besonders wichtig ist so eine Möglichkeit in Familienbeziehungen, wo man sich oft sieht und austauscht und das meiste Herzblut investiert. Ich möchte deshalb abschließend noch zwei Tipps speziell an Frauen und Männer in einer Partnerschaft geben (der Urlaub naht!):

1) Liebe Frauen, wenn ihr mit euren Männern diskutiert, dann macht euch klar, dass es eure Männer meistens anstrengender finden als ihr. Diskutiert deshalb nicht zu lang am Stück, aber hört auch nicht mit beleidigtem Rückzug auf, der sich dann bis in die Nacht hineinzieht. Und ihr Männer, wenn ihr mit euren Frauen diskutiert, dann denkt daran, dass die Frau grundsätzlich in jeder Kommunikation großen Wert auf Signale der Wertschätzung und Einfühlung legt. Mein Mann versteht mich oft nicht oder falsch, aber er gibt mir immer das Gefühl, dass er sich in mich einfühlen möchte und sehr ernst und wichtig nimmt, was ich sage. Da kann schon gar keine richtige Wut aufkommen.

2) Ihr Frauen, überlegt euch gut, um welches Thema es wert ist, zu streiten. Wer zu oft wegen Kleinigkeiten eine Diskussion vom Zaun bricht, treibt den Mann über kurz oder lang in die Flucht – außerdem redet er immer weniger, was auf direktem Weg in ein frustrierendes Nebeneinanderherleben führt. Und ihr Männer, haltet es aus, dass euren Frauen oft mehr Dinge, Menschen und Themen wichtig sind als euch, und dass sie deswegen auch mehr Gesprächsbedarf haben. Lernt es, bei einem Streit eure große Stärke, nämlich eure Sachlichkeit, einzubringen, aber auch Gefühle ernstzunehmen und zuzulassen, so dass eine Streitkultur entsteht, in der jeder vom anderen etwas lernen kann und etwas über seine Bedürfnisse und Gefühle erfährt.

Womit aber beide Geschlechter zurückhaltend sein sollten, ist mit Drohungen, meist kann man sie doch nicht einlösen. In Tübingen haben mal zwei Siebenjährige heftig gestritten, und schließlich drohte der eine: „Wart no, i sags meim Vadder, der isch Polizist, der sperrt de ei!“ Worauf der andere konterte: „Ond i sags au meim Vadder, der isch Doktor, der operiert de, dann bisch he!“
Danke fürs Zuhören.

© Dr. Beate M. Weingardt, Tübingen
www.beate-weingardt.de