



"Dann hau ich eben drauf!"

Streitregeln

1. Wir lassen den Anderen ausreden - auch wenn es laut zugeht.
2. Wir benutzen keine Schimpfworte, sondern bleiben unter allen Umständen sachlich.
3. Keine Gewalt gegen Personen oder Sachen!
4. Keiner verlässt im Zorn den Streitort, es sei denn, man hätte sich gemeinsam darauf verständigt, den Konflikt an anderer Stelle zu klären.
5. Jeder entschuldigt sich gern und sofort für seine Fehler (auch wenn sie noch so klein sind).
6. Keiner erwartet die Entschuldigung zuerst vom anderen oder zwingt ihn dazu.
7. Wo um Entschuldigung gebeten wurde, wird Vergebung zugesprochen.
8. Was vergeben ist, wird dem anderen nie wieder vorgehalten.
9. In allen Auseinandersetzungen verlieren wir das Gemeinsame nicht aus den Augen.
10. Wo Kritik nötig ist, wird auch das Gute betont.
11. Kritik erfolgt zum richtigen Zeitpunkt: nicht zu früh und nicht zu spät.
12. Es werden keine Minuspunkte gesammelt, sondern sofort angesprochen, was mich am anderen stört.
13. Vor dem Streit überlege ich mir: Lohnt es sich wegen dieser Sache eine Auseinandersetzung?
14. Ich rechne keine alten Geschichten und Fehler der Vergangenheit auf.
15. Ironie, Beschämung und den anderen Bloßstellen ist nicht erlaubt.
16. Wir treffen nicht mit Absicht die Schwachpunkte des anderen.
17. Statt erniedrigenden Du-Botschaften, reden wir per Ich.
18. Ich belehre den anderen nicht, sondern spreche meinen Unmut und Ärger aus.
19. Ich will mein Gegenüber auch trotz meiner Wut sehen und verstehen.
20. Ich nehme berechtigte Kritik an meiner Person an.
21. Wo ich etwas nicht sehen kann, bitte ich um Bedenkzeit.
22. Wir machen uns klar, dass wir im Angesicht Gottes streiten.
23. Ich bin trotz allem, was mir angetan wird versöhnungsbereit.
24. Wir suchen gemeinsam die Chance in diesem Streit zu entdecken: Welche Lernerfahrung steckt in dieser Situation?

Quelle: Johannes Stockmayer, Gemeinsam Wege finden, Zur Konfliktbewältigung in der Gemeinde, Evangelische Verlagsanstalt Leipzig 2008

Kontrollierte Wut

Auswirkung von Wut	"Medizin" gegen Wut
Aufmerksamkeit wird selektiv.	Blickwinkel weiten, andere Meinungen mit einbeziehen, andere Standpunkte einnehmen, räumliche Veränderung, Distanzierung.
Bedrohliches wird deutlicher, anderes übersehen (Tunnelblick).	Positive Gesichtspunkte hervorheben, auf das Gute schauen, den Sinn der Situation entdecken.
Ärgerliche und störende Eigenschaften beim Gegner fallen auf, gute werden bagatellisiert.	Gute Eigenschaften des Gegners suchen: Wo sind seine Stärken, Gaben, Fähigkeiten? Mindestens eine lobenswerte Eigenschaft am anderen finden und hervorheben.
Die Zeitwahrnehmung verringert sich auf den gegenwärtigen Zeitpunkt.	Was war vorher - was wird in ein paar Monaten sein? Gute Erinnerungen hervorholen, erfreuliche Ziele ansteuern.
Wahrnehmung und Erinnerung sind verzerrt.	Das Gespräch mit anderen suchen - nicht zur eigenen Bestätigung, sondern als Ergänzung oder Korrektur.
Komplexe Situationen werden vereinfacht.	Das Ganze sehen: Im Moment der Wut kommt vieles zusammen. Sich klar machen: Mir fehlt momentan der Überblick.
Vorurteile werden bestätigt und verfestigt.	Nicht bei alten, vorgefassten Meinungen bleiben, bereit sein zu Neuem. Mein Gegenüber darf auch ganz anders sein, als ich vermute.
Die negative Gefühlslage wird massiver.	Freuzonen einbauen, Spannungsbereiche finden, neben der Wut auch angenehme Gefühle kultivieren.
Der Handlungsspielraum wird enger.	Druck wegnehmen, Tempo verlangsamen, kein Ultimatum stellen, sich genügend Zeit zugestehen, räumliche Weite suchen (Blick in den Himmel).
Man tut, was man nicht will und einem nachher leidtut.	An den eigenen Werten festhalten: Keine Beschädigung von Gegenständen, keine Gewalt gegen Menschen, nicht schreien, keine Beleidigungen und Schimpfworte, keine endgültigen Aussagen aus der Wut treffen.
Man agiert nicht, sondern reagiert nur.	Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen (auch für das in der Vergangenheit, die eigenen Möglichkeiten zur Problembewältigung auflisten (unter Umständen mithilfe eines Beraters).
Man ist am Boden zerstört und sieht keinen Ausweg.	Fachliche Hilfe suchen, Seelsorge in Anspruch nehmen.

Vorschlag: Kopieren Sie diese Seite und hängen sie sich diese Kopie(n) an zentrale Stellen in Ihrer Wohnung auf (Bad, WC, Schlafzimmer, am PC-Bildschirm), damit Sie immer wieder an diese Medizin erinnert werden. Sie hilft nur, wenn man sie in Wut(An)Fällen regelmäßig und konsequent einnimmt. Diese Medizin ist vor allem für die Menschen, die an jähren und starken Wut-Attacken leiden.

Quelle: Johannes Stockmayer, Gemeinsam Wege finden, Leipzig, Seite 47

Soll ich die Herausforderung annehmen oder nicht?

NEIN: LINIE NACH LINKS FOLGEN

LINIE NACH RECHTS FOLGEN: JA

Ist der Konflikt nötig, damit Sie Ihr Ziel erreichen? _____

Ist die Thematik klar, um die es geht? _____

Ist die Gemeinde momentan in der Lage, den Konflikt zu bewältigen? _____

Lässt sich der Konflikt begrenzen? _____

Gibt es Menschen, die Ihre Meinung teilen? _____

Gibt es Freunde, die Sie unterstützen? _____

Haben Sie genügend Kräfte, um den Konflikt durchzustehen? _____

Ist Ihr Gegner eindeutig? _____

Werden Sie geachtet und akzeptiert? _____

Können Sie deutlich machen, um was es Ihnen geht? _____

Werden Sie gehört und ernst genommen? _____

Sind die Kontrahenten kompromissbereit? _____

Gibt es Verhandlungsspielräume? _____

Können Sie nachgeben? _____

Sind Sie bereit zu vergeben und Vergebung anzunehmen? _____

Wenn viele Dinge nicht klar sind, lauern im Konfliktgeschehen gefährliche "Tretminen". Es ist dann besser, dem Konflikt auszuweichen oder die einzelnen Fragen noch genauer zu klären, bevor der Konflikt angegangen wird.

Der Konflikt hat die Chance, auf gute Weise bewältigt zu werden, wenn die Fragen eindeutig mit "Ja" beantwortet werden können, die Fakten klar sind und offen über die unterschiedlichen Anliegen miteinander geredet werden kann.