

## Streit

Das Wort „Streit“ fällt, --- da ist es sehr interessant, wie die unterschiedlichsten Reaktionen ausfallen.

Was löst das Wort -- Streit – in uns aus?

So im Hinterkopf, wie muss oder soll ich mich verhalten.

Ich will ja gar nicht streiten!

Oder soll ich doch,-- rentiert es sich, mich darauf einzulassen?

Was wird von mir erwartet? Wer erwartet etwas von mir?

Grosse Frage--, steh ich diesen Stress überhaupt durch?

Was mach ich wenn ich unterliege? Verliere ich das Gesicht?

Ist es ein Streit unter den Partnern, Arbeitskollegen/Innen, Freunden, Nachbarn,

Gruppenmitgliedern, im Sportverein etc.

Ich denke, wenn man in eine Situation kommt, die evtl. in Streit ausarten könnte – stürzen diese Fragen sehr schnell auf uns ein.

Was tun, was ist für mich richtig, was ist für meine Familie in Ordnung, wie gehe ich mit den Freunden um, will ich meinem Nachbarn eines auswischen, im Sportverein habe ich es ihm/ihr gesagt, jetzt endlich habe ich mir ein Herz gefasst und es meinen Gruppenmitglied gesagt – was mir stinkt, in der Gruppe traute ich mich nicht.

So vieles kann in kürzester Zeit auf einen einstürzen. Was tun mit diesem “Haufen“ an Gefühlen? Das mit den Gefühlen ist sowieso, so eine Sache!

Streitobjekte die über Rechtsanwälte gehen, sozusagen zeitlich gewählte Streitsachen, will ich hier nicht berücksichtigen. Die laufen denke ich anders ab.

Auf die chronischen Streiter brauche ich auch nicht eingehen, denn die sind eine eigene Sparte. Sie sind ständig auf der Suche nach Streit und Konfrontation. Ich denke denen läuft der angebliche Streit schon hinterher. In meinen Augen ist das schon krankhaft.

Die Affekthandlungen im Streit sind auch so eine Sache. Da passieren Dinge, an die denkt keiner im voraus und sie sind auch nur bedingt straffähig. Es entstehen Aktionen, die oft schlecht nachvollziehbar sind und oft gerichtlich gelöst werden müssen.

Aber was passiert mit mir, wenn ich mich über viele Kleinigkeiten oder über große Dinge ärgere?

Ich denke bei den großen Sachen, wird schneller darüber geredet, so ist es jedenfalls bei uns. Da staut sich nicht so viel an und man steht nicht ganz so unter Druck.

Bei den kleinen Dingen, da schlucke ich es lange herunter und irgendwann, wenn der berühmte letzte Tropfen kommt, dann knallt es richtig. Ungerechterweise, denn der letzte Tropfen, war ja nur der Auslöser. Das mehr oder weniger schnelle Füllen des „Krug“ schafft ja die Situation mit der man nicht oder schlecht zurecht kommt. Da hat es sich zugespitzt, da sind die Nerven dünner geworden, von daher kommt dann die evtl. Überreaktion. In dieser Situation gibt es gern Streit, der sehr schlecht in den Griff zu bekommen ist, denn durch das lange Schlucken der vielen Kleinigkeiten ergibt sich eine Art Krise, in der die meisten Menschen, ich eingeschlossen, nicht mehr überlegen und sortieren und dadurch fatal reagieren. Bei mir besteht die Gefahr, dass ich nicht mehr zuhören – einfach zumachen und nicht mehr ansprechbar bin. Genau in diese Situation sollten wir nicht kommen,

spätestens da müssen wir uns bemühen, z.B. tief Luft zu holen – überlegen und dann reagieren..

So hätten wir das alle gelernt            Tolle Theorie – aber, was machen wir daraus?

Also, seit meiner Therapie und an Hand der verschiedenen Seminare klappt es bei uns schon um einiges besser, dass wir in Krisensituationen mehr miteinander reden. Es ist sicherlich Schwerarbeit, aber es lohnt sich = dieses miteinander reden =!

Meiner Meinung nach ist es ganz wichtig, dass der Streit fair ausgetragen wird, wie schnell gelangt man unter die Gürtellinie und die Geschichte verläuft sich ins Unendliche, das berühmte „schmutzige Wäschewaschen“ beginnt.

Was tun:

- der Ton dem anderen gegenüber, -- sollte stimmen.
- auch die DU - Botschaften, das IMMER und das NIE sollte fehlen

dann hat man Chancen, dass der andere es annehmen kann, was gesagt werden will. Zwei Beispiele, die sicher helfen, miteinander weiter zu kommen.

Wobei ich sagen muss, so ein „bisschen Streit“, hat auch sein Gutes -- erinnern wir uns doch an das „Versöhnen“! Ist ja sehr schön.

Aber mit dem Feuer spielen ist vielleicht nicht immer ganz ungefährlich.

Zumindest gibt so ein richtiger Streit, der wieder gut aus der Welt geschafft wurde, d.h. keiner über den Tisch gezogen wurde, keine seltsame Kompromisse geschlossen wurden,  
wieder frischen Wind in die Beziehung,  
es wird wieder mehr auf sich oder einander geachtet  
gegenseitig mehr respektiert  
schaut mal was noch?

Also lasst uns doch zwischendurch, vorsichtig streiten            --  
oder vertragt euch doch einfach ohne Stress!

Den Begriff „Streit“ wollte ich nicht wissenschaftlich zerpfücken,

sondern nur einen kleinen Teil herausnehmen und etwas

zum Nachdenken anregen.

Wolfgang  
Freundeskreis Westallgäu  
Juli 2004