

„Ich kann nicht streiten“

Gute Gedanken dazu von Christa Schiffer



Christa Schiffer hat den Samurai-Impuls für Workshops, Trainings und Vorträge entwickelt. Darin verbindet

sie Methoden aus dem japanischen Schwertkampf mit dem Ehrencodex der Samurai, mit ihrem Wissen als ManagementCoach und ihrer eigenen fast 20-jährigen Erfahrung als Führungskraft in der Wirtschaft. Diplom-Wirtschafts-Ingenieurin Christa Schiffer macht soziale Kompetenzen erlebbar und fördert Qualitäten wie Risikobereitschaft und Gelassenheit, Wertschätzung und Respekt der Seminarteilnehmer – auch und vor allem sich selbst gegenüber.

— **S**eit Jahren gebe ich Konfliktmanagement-Seminare und begleite Menschen und Organisationen in Veränderungsphasen. Auch wenn ich dadurch vielleicht einen professionelleren Zugang zum Streiten habe als die meisten meiner Mitmenschen: Ich mag auch nicht streiten! Ich mag es einfach nicht. Ich mag es nicht, wenn ich persönlich so tief involviert bin, dass ich wütend oder ängstlich werde. Ich mag es nicht, wenn mein Puls in den Schläfen pocht und mein Körper so viel Adrenalin ausschüttet, dass mein Denken blockiert wird. Ich mag es nicht, wenn wir keinen Konsens herstellen können und hinterher dicke Luft herrscht.

Als Kind von der Mutter das Boxen gelernt

Als Sechsjährige kam ich immer viel zu spät aus der Schule heim. Denn da waren drei Jungs, die mir nach Unterrichtschluss auf-

lauerten und, wie sie sagten, „kurzen Prozess“ mit mir machen wollten. Verprügelt wurde ich dabei nur ein bisschen. Schlimmer war die ständige Angst davor.

Daran hatten die drei natürlich ihren Spaß. Jedenfalls wurde es meiner Mutter irgendwann zu bunt. Als sie den Grund für mein Zuspätkommen herausbekam, übte sie mit mir Boxen. Dazu kniete sie auf dem Boden der Waschküche, quasi auf Augenhöhe mit mir. Sie boxte mit einer Faust, ich durfte beide nehmen. Dieser Erziehungsstil wurde damals in der Familie sehr kritisiert.

Ich aber verpasste einem der Bande – wenn auch dem Kleinsten – auf dem Schulhof eine blutige Nase. Zwar hatte ich daraufhin zunächst Ruhe, die Angst vor den Schmerzen beim Prügeln aber blieb dennoch.

Als Kind vom Vater gelernt, dass man nicht streiten sollte

Also veränderte ich meine Taktik. Zum einen behauptete ich, dass ich Judo könne. Und führte jedem, der es nicht glauben wollte, eine Art Karnickel-Fanggriff vor. Zum anderen verbrüdete ich mich mit den dreien. Sie wurden meine persönlichen Unterstützer, die mir ergeben jeden Wunsch



Weibliche Samurai gab es bisher nicht, Christa Schiffer ist die erste. In der Hand hält sie ein japanisches laito, ein Übungsschwert, das zu diesem Zweck stumpf geschliffen worden ist. Japanische Schwerter allgemein werden auch als Katanas bezeichnet.

von den Augen ablesen. Gelernt zu streiten habe ich auf diese Weise sicher nicht. Wohl aber, dass und wie ich Streit umgehen kann. Wenn ich auch in ständiger Unsicherheit lebte, dass der Spuk irgendwann auffliegen würde. Ich kann nichts dafür, dass ich eigentlich nicht gut streiten kann. In meiner Familie war Streiten tabu. Natürlich habe ich mich mit meiner älteren Schwester gefetzt.

Aber mit Mama oder Papa zu streiten war etwas anderes und außerhalb aller denkbaren Möglichkeiten. Mein liebevoller Vater holte bei aufziehendem Streit einmal tief Luft und redete los. Widerworte waren da zwecklos.

Streiten lernen mit asiatischen Kampfkünsten

Meine Mutter ließ streiten ebenfalls nicht zu. Sie verwies darauf, dass sie Streit nicht ertragen könne und dass er über ihre Kräfte ginge. „Seid friedlich!“ Und so hatte ich eben nur meine Schwester und meine Freunde zum Streiten.

Ein Umstand übrigens, der es mir im späteren Berufsleben nicht leichter machte, Konflikte mit Vorgesetzten auszutragen.

Im Laufe meiner beruflichen Karriere gewann ich an Erfahrung und holte mir manch blutige Nase. Ich musste lernen, dass es sowohl Vorgesetzte als auch Umstände gab, die nicht streittauglich bzw. streitförderlich waren.

Wiederum Jahre später begann ich, meine eigenen Erfahrungen mit theoretischem Wissen zu unterfüttern. Ich hatte mich als Coach und Supervisorin selbst-

ständig gemacht und begann, Konfliktmanagement-Seminare zu halten.

Zudem fand ich Freude am Kämpfen und wurde Iaido-Schülerin. (Iaido = die Kunst des Schwertziehens). Und so entwickelte ich irgendwann den Samurai-Impuls, in dem ich alle meine bisherigen Erfahrungen mit Methoden aus dem Schwertkampf und dem Ehrenkodex der Samurai zusammenbrachte. Zwar mag ich immer noch nicht streiten. Aber es ist deutlich leichter geworden. Und Ihnen werden die Tipps auf dieser Seite streiten helfen.

Sie können streiten. Wetten, dass ...

1. Beruhigen Sie sich! Stress-Symptome wie Herzklopfen, beschleunigter Puls, flacher Atem oder Schweißausbrüche sind normal. Versuchen Sie, wieder in Balance zu kommen. Wenn Sie die Kunst des Zentrierens beherrschen, wunderbar, ansonsten tun Sie irgendetwas, um wieder in Ihrer Mitte zu sein: Trinken Sie einen Schluck Wasser, putzen Sie sich die Nase oder die Brille, gehen Sie kurz aus dem Raum. So bleiben Sie bei sich, statt außer sich zu geraten. Oder: Vertagen Sie die Klärung des Streits auf einen anderen Zeitpunkt. Etwas zu überschlafen hat sich fast immer bewährt.



Blickwinkel ihres Gegenübers sehen können. Bedenken Sie: Wer sich verstanden fühlt, wird konstruktiver. Wer sich eingefühlt hat, wird milder.

3. Kommen Sie zur Sache! Ist die Beziehung zu Ihrem Streitpartner stabilisiert, können Sie sich gemeinsam Ihrem Anliegen widmen. Bildlich gesprochen standen Sie sich vorher als Kontrahenten gegenüber. Jetzt rücken Sie dicht zusammen und betrachten gemeinsam das zu

lösende Problem. Welche Bedürfnisse und Motive gilt es zu befriedigen? Auf welche neutralen Beurteilungskriterien können Sie sich einigen? Wo stehen Sie jetzt? Was wäre der Sollzustand, und wie können Sie ihn gemeinsam erreichen? Auch gut: Wenn das tatsächliche Problem für Sie gar nicht so wichtig war, Sie sich aber über die Art und Weise geärgert haben, dann könnten Sie jetzt nachgeben. Nach dem Motto: Heute helfe ich Dir. Morgen hilfst Du mir.

2. Klären Sie die Beziehung zu Ihrem Streitpartner! Erst dann können Sie auf der Sach-Ebene weiter an der Klärung arbeiten. Damit tun sich viele Menschen, unter ihnen viele Führungskräfte, erfahrungsgemäß schwer. Sie neigen dazu, Konflikte rational und sachlich austragen zu wollen, ohne die Beziehungsebene zu klären. Vielleicht rührt dies von dem eher unsicheren Umgang mit Gefühlen her. In dieser Phase empfehlen sich Ich-Aussagen: „Ich fühle ...“, „ich bin verletzt“, „ich wünsche mir“ etc. Aber nicht: „Ich bin verletzt, weil Du das gesagt und jenes getan hast“. Es tut gut, wenn beide Partner den Konflikt aus dem

4. Spüren Sie nach, und gewinnen Sie neue Einsichten! Beziehen Sie sich wieder auf sich: Was haben Sie über sich selbst, Ihr Gegenüber oder die gemeinsame Situation lernen können? Halten Sie es für angebracht, auch Ihr eigenes Verhalten zu ändern? Was bedeuten die anstehenden Veränderungen, und wie werden Sie damit umgehen? ■