

Der Workshop „Streit-Kultur - Konflikte produktiv gestalten“

Wo Menschen zusammenkommen, entstehen Meinungsverschiedenheiten. Das ist normal und an sich nicht weiter schlimm. Gerade die Tatsache, dass die/der Andere Dinge anders sieht als ich, macht ja den Reiz unserer Begegnung aus, kann bereichernd für uns beide sein.

Warum fürchten wir dann oft so sehr die Auseinandersetzung? Warum mündet es so oft in Feindseligkeit, warum fallen Worte, die man hinterher womöglich bedauert? Viele Menschen empfinden Streitigkeiten am Arbeitsplatz, mit dem Partner/der Partnerin oder im Freundeskreis als sehr belastend und nehmen schnell eine resignierte Haltung ein, nach dem Motto: „Ich sage jetzt lieber nichts, das gibt nur wieder Ärger.“ Aber ist Schlucken und „Mund-Halten“ die einzige Alternative zu Eskalation, gegenseitiger Kränkung oder Mobbing?

Wir meinen: Nein! Streiten kann man lernen. Jeder von uns trägt sein persönliches Konfliktmuster mit sich herum – und reagiert dementsprechend. Da reichen oft schon geringfügige Auslöser, damit man sich persönlich beleidigt, missachtet oder übergangen fühlt und an die Decke geht. Wer seine eigenen Motive besser versteht, kann sie auch leichter verändern.

Keine Sorge – wir wollen Ihnen in unserem Seminar keine verständnisvolle Sanftmut und keine über den Dingen schwebende Vernunfthaltung verordnen – im Gegenteil: Auseinandersetzungen dürfen impulsiv, lautstark, ja sogar unsachlich geführt werden. Gefühle sind ebenso wichtig wie Argumente und helfen uns, auch im Eifer des Gefechts mit dem Gegenüber im Kontakt bleiben.

Hierzu machen wir verschiedene Übungen:

- Rollenspiele: Wir probieren neue Verhaltensweisen aus und schrecken dabei auch nicht vor Übertreibung zurück. Wie erlebe ich mich, wenn ich höflich oder devot, ablehnend oder bösartig agiere?
- Strukturanalyse (Salvador Minuchin): Welches Konfliktverhalten habe ich gelernt? Was ist gut daran, was möchte ich verändern?
- Kommunikationsfallen: Wie kann ich dich besser missverstehen?
- Meine destruktive Seite: Wenn Nett-Sein und Höflichkeit eine Auszeit brauchen.
- Rhetorische Manöver: Wie kann ich auf unfaire Angriffe reagieren?

Zwischen den Übungen gibt es immer wieder Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe. Anhand eines oder zweier Konflikt-Coachings mit von den Teilnehmern eingebrachten aktuellen Themen geben wir einen Einblick in unsere alltägliche Praxis.

Ziel des Workshops ist es, die Angst vor Auseinandersetzungen abzubauen und ihre lebendigen, lustvollen und bereichernden Aspekte zu betonen. Es liegt an uns selbst, die in Konflikten steckende Energie zu blockieren, indem wir sie vermeiden, oder zu aktivieren, indem wir sie offen, mutig und nach den Regeln der Fairness angehen.