

## »» Vom Streit zur Versöhnung

### Was ist ein Streit?

Beim Streit ist ein mentaler Konflikt zwischen den streitenden Parteien so weit emotional aufgeladen worden, dass er von einer oder von beiden Seiten nicht mehr auf der mentalen Ebene als Diskussion gemeistert werden kann. Keine der Streitparteien lässt den anderen dann aussprechen. Man schneidet dem anderen dann das Wort ab oder fällt ihm ins Wort.

### Wie entsteht ein Streit?

Ein Streit entsteht, indem verschiedene Meinungen oder Interessen aufeinander treffen und es den Vertretern der verschiedenen Seiten nicht gelingt, eine mentale Übereinkunft in Form einer Diskussion zu finden. Die Positionen werden dann emotional aufgeladen, was zu erhitzten Gemütern führt. Das führt dann oft dazu, dass sich alle ohnmächtig fühlen und »verbal wild um sich schlagen«. Dabei verletzen sich die Parteien gegenseitig. Wenn der Streit eskaliert, führt dies oft dazu, dass die eine Seite die andere als weniger wert erachtet.

### Sollte ich streiten?

Wenn ich mir bewusst mache, dass jeder immer recht hat aus seiner Sicht gesehen, kann ich vielleicht auf die Streitfälle verzichten, wo es mir nur darum geht »Recht zu haben«. Wenn mir die Situation erlaubt BET zu machen, sollte ich dies vorziehen. Wenn ich mit BET nicht weiterkomme oder wenn ich meine Meinung emotional darstellen möchte, kann ich auch streiten.

### Wie sollte ich streiten?

Ich sollte dabei darauf achten, dass ich »richtig« streite, so dass es am Ende zwei Gewinner gibt. Dazu ist es notwendig, dass ich nur dann streite, wenn auch genügend »Streitzeit« zur Verfügung steht, um durch die »Streitphase« hindurch zu streiten und zur »Versöhnungsphase« zu kommen. Wenn ich dann meine ersten emotionalen Ladungen abgeschossen habe, kann ich beobachten, wie ich die Position meines »Mitsreiters« immer besser verstehen und mitfühlen kann. Und oft geht es dem anderen genauso.

### Was ist Versöhnung?

Versöhnung haben wir dann erreicht, wenn jeder der »Mitsreiter« das Gefühl hat, dass er seine Argumente vorbringen konnte, dass sie gehört, verstanden und akzeptiert wurden. Und wenn er sich emotional angenommen und geachtet fühlt.

### Wie komme ich zur Versöhnung?

Indem ich erkenne, dass es Unsinn ist Liebe, Achtung und Anerkennung über Zustimmung zu suchen. Indem ich erkenne und akzeptiere, dass es besser ist Liebe, Achtung und Anerkennung über Meinungsverschiedenheit zu finden. Indem ich mich auch in emotionalen Streitgesprächen bemühe, den anderen ausreden zu lassen. Indem ich mich in die Situation des anderen versetze und die Angelegenheit aus seiner Sicht betrachte. Indem ich aufs »Recht haben« verzichte. Indem ich »leise Liebe sende«.

### **orenda Erfolgsregel:**

*»Frieden entsteht, wenn Liebe und gegenseitige Achtung da sind!«*