

Streitformen

Ausschlaggebend für eine gelungene Partnerschaft ist nicht, wie gut man sich verträgt, sondern wie man mit den Unverträglichkeiten umgeht.

Schon früh erlernen wir geschlechtsspezifische Umgangsformen für den Konfliktfall: Knaben tragen Streitigkeiten eher handgreiflich aus und werden dafür als aggressiv geächtet. Mädchen werden für ein derartiges Handeln schon im Kindergartenalter zurechtgewiesen. Daher perfektionieren sie andere Verhaltensweisen: Mädchen verbreiten in Konfliktsituationen Gerüchte, brechen Freundschaften ab, schließen Opfer aus usw. Manipulation und Liebesentzug sind die versteckten Waffen, die Frauen benutzen.

Geschlechtsspezifische Stereotype werden bekämpft und damit erst recht zementiert: „Die Männer sollen endlich ihre weibliche Seite leben!“ oder „Warum kann eine Frau nicht sein wie ein Mann?“ Bedeutsame Unterschiede werden dabei übersehen: das Bedürfnis nach Nähe bzw. Distanz, das Bedürfnis nach Autonomie bzw. Gemeinsamkeit, das Bedürfnis nach Dauer bzw. Wechsel.

Und: Menschen unterscheiden sich stark in ihrem Ausmaß an Selbstkontrolle. Das hat Auswirkungen auf das Streitverhalten. Den einen passiert einfach, dass sie sich immer wieder mitten in einem Konflikt befinden, sie schüren ihn. Die anderen handeln nach dem Motto: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ und tun alles dazu, dass ja kein lautes Wort fällt. BACH und WYDEN nennen die einen Falken, die anderen Tauben.

Tauben und Falken

Falke und Taube

*krrr ...
wie bitte?*

(Ernst JANDL)

Falken haben messerscharfe Krallen und jagen ihre Beute mit ungeheurer Geschwindigkeit. Sie sind stolze Einzelgänger. Ihre Jungen füttern sie gern mit Tauben. Die Tauben gedeihen überall dort, wo es Zivilisation gibt. Sie finden aus Entfernungen von über 1.500

Kilometern wieder heim. Sie sind zum Unterschied von den Falken Experten für die Nähe: Sie sehen die Welt mit achtfacher Vergrößerung (verglichen mit dem Menschen). Bei den Tauben produzieren Vater und Mutter gleichermaßen Babykost in ihrem Organismus. Auch unter den Menschen gibt es „Tauben“ und „Falken“, meinen die Streitforscher BACH und WYDEN.¹ Sie unterscheiden sich so voneinander.

Tauben

- verbergen ihren Ärger hinter einer stets freundlichen Maske
- schlucken ihren Ärger
- nehmen einen neutralen Standpunkt ein
- schweigen
- weinen
- schließen sich ein, gehen weg
- verweigern Leistungen
- halten Versprechungen nicht
- erzeugen Unordnung
- gehen in Therapie
- suchen Zuflucht in einer Gruppe (Heimatverein, Partei ...) oder vor dem Fernsehschirm
- nehmen Alkohol, Drogen



¹ George BACH / Peter WYDEN: Streiten verbindet, S. 12

- beobachten Partner auf der Suche nach Fehlern
- halten Moralpredigten
- neigen zu Charakteranalysen und Interpretationen
- gehen zwecks Stärkung eine Koalition mit anderem ein (Freundin/Mutter/Kindern)
- enthalten Informationen vor („Ich sag nicht, was ich mir wünsche“, „Ich wollte dich nicht beunruhigen“)
- nehmen ihre präsentable Fassade wichtig
- „spielen Karambol-Billard“ (greifen Partner nicht direkt an, sondern wählen den Umweg über etwas, was dem anderen wichtig ist: Kind aus erster Ehe, Auto)

Tauben suchen oft Nähe und Verbundenheit.

Falken

- senden Signale: halte Abstand
- sagen ungefragt ihre Meinung
- entscheiden über den Kopf eines anderen hinweg
- befehlen
- drohen
- schreien, brüllen
- machen Lärm
- knallen Türen zu
- zerschlagen, ruinieren Dinge
- neigen zu ungerichteten „Vulkanausbrüchen“ (wehe, wenn man sie ernst nimmt und darauf eingeht, denn es handelt sich um eine Solo-Aufführung)
- machen Witze auf Kosten anderer
- neigen zu Sarkasmus
- wenden körperliche Gewalt an

Falken suchen oft Selbstbestimmung und Distanz.

Schattenboxen

Nicht die Inhalte, sondern die Art und Weise, wie wir in einem Konfliktfall reagieren, entscheidet darüber, ob das Ergebnis konstruktiv oder destruktiv ist.

Schattenboxen ist wichtig zur Steigerung der Konzentration. Für die Lösung eines Konflikts zwischen zwei Personen bringt es nichts. Schattenboxer leben mit dem Traum, dass der andere schon irgendwann einmal seinen Vorstellungen entsprechen wird. Sie konzentrieren sich auf sich selbst, wollen ihr eigenes Bild verbessern und bekämpfen projizierend ihre eigenen Schattenseiten an anderen.

Schattenboxer treten gern in Rudeln auf. Sie verweisen auf diese Verbündeten, die dasselbe denken, meinen und sagen wie sie selbst.



- Sie machen sich selbst „größer“: Sie stellen sich dazu aufs Stockerl, legen den Berufsmantel an, suchen sich Verbündete etc.

Sie vermeiden das Wort „ich“ und verwenden stattdessen „man“, „wir“, „unsere Gesellschaft“, „die Vorschrift besagt“, „in der Hausordnung steht“, „dein Klassenvorstand meint das übrigens auch“ etc.

Das ist die „**Stockerl- oder Mantelmethode**“.

- Sie machen den anderen kleiner durch Kolonialisierungen, durch Straßensperren, durch heuchlerisches Taubenverhalten („Ich gönne dir, dass du siegst, ich widerspreche dir nicht, weil ich so edel bin“) oder verletzende Falkenhiebe („Du wirst gleich erleben, dass du das Allerletzte bist“).

Das ist die „**Hammermethode**“.

In beiden Fällen wird der Partner als (über)mächtig erlebt und als Person nicht ernst genommen. Das WIR wird unter den Teppich befördert.