

## Streiten ja - aber richtig

Vortrag: 5.3., 19:30 Uhr

**3-teiliger Workshop 5.3./6.3.; 26.3./27.3.; 16.4./17.4.**

Ich stelle im Folgenden ein paar Gedanken zum Thema Streit vorweg. Sie sollen als Schlaglichter auf das Thema dienen, es bereits ein wenig greifbarer machen, es nuancieren und - hoffentlich auch - anregen zur weiteren Beschäftigung.

Kann man sich etwa *falsch* streiten? Das soll keineswegs durch den Titel dieses Workshops ausgesagt werden. Keineswegs soll ferner eine Art Nahkampf-Training oder eine k.o.-Taktik des Streitens vermittelt werden.

Zugrunde liegt vielmehr die Erfahrung, dass manches Streitverhalten, das wir Menschen zeigen, wenig befriedigende Ergebnisse hat. Unser Streiten stellt sich oft als eine **biologisch** bedingte Reaktion auf einen Angriff oder dasjenige, was wir für einen Angriff auf uns halten, dar.

Wenn wir uns bewusst in der Natur umschauen, können wir viel über uns als Mensch erfahren. Betrachten dazu jetzt einmal ein wenig das Verhalten von Tieren, welche „aneinander geraten“. Wir sprechen hier von „Kampf“. Man wird einsehen, dass es eine andere Art des Kampfes ist, wenn zwei Tiere der gleichen Gattung miteinander kämpfen oder wenn es verschiedene Gattungstiere tun. Im ersten Fall hat es eine „soziale“ Funktion. Über den Ausgang bestimmen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit. Man kann jedoch nicht etwa vom eigenen Verdienst eines Tieres beim Sieg sprechen, sondern von demjenigen seiner biologischen Ausstattung. Wenn es möglich ist, ergreift in der Natur der Schwächere die Flucht. Die Dinge sind weitgehend vorherbestimmt und festgelegt.

Das Streitverhalten von uns Menschen hat weitaus mehr Möglichkeiten als dasjenige der Tiere. Das Streitverhalten einzelner Menschen, die ja hierbei eine gewisse Wahlfreiheit haben, lässt durchaus einen Vergleich mit demjenigen einer einzelnen Tiergattung zu, welche biologisch ganz unterschiedlich ausgestattet, bzw. aufgerüstet ist als eine andere Gattung. Im Tierreich ließe sich im Streit mit unterschiedlichen Waffen und Mitteln stets nachweisen, dass der Ausgang an die biologischen oder die Umweltbedingungen gebunden und somit das ganze Geschehen festgelegt und damit auch die Kontrahenten in eine bestimmte Ordnung fest eingebunden sind.

Wir können anhand dieser Betrachtung bereits aufmerksam werden auf die Aspekte der Wahl der Waffen und der Gleichartigkeit der Gegner. Welche Tatsachen und Beziehungen ergeben sich, wenn unter diesen Aspekten der Humanbereich untersucht wird? Was bedeutet das für die menschengemässe Art zu streiten? Dieser Blick soll genügen.

Trotz vielfältigem Streitverhalten der Menschen - das durchaus auch zu einer **Kultur des Streitens** entwickelt sein kann - können die **Motive** dabei im Bereich des Tierischen bleiben. Oftmals wissen wir bei einem Streit im

Nachhinein ja gar nicht mehr, was denn der Auslöser für diesen Streit war. Oftmals beenden wir einen Streit gar nicht wirklich, so dass - wenn unsere Streitlust nachlässt - dem sprichwörtlichen „Gras“ die Aufgabe zukommt „darüber zu wachsen“. Wenn sie nicht nachlässt, führen wir einen Dauerstreit mit anderen, mal mehr oder weniger entflammt. Das kann mitunter zu so etwas wie einer „lieben Gewohnheit“ werden.

Das polare Gegenstück zur Streitlust gibt es bei uns Menschen jedoch auch: man traut sich nicht seine Meinung zu sagen, seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern aus Furcht und Sorge vor Widerstand, Zurückweisung, Unvorhergesehenem.

Zwischen diesen Polen kann sich das eigentlich **Menschliche in uns** entfalten. Wer in der Lage ist seine Furcht vor Konsequenzen zu überwinden und auch in der Lage ist seine Streitlust zu zügeln, kommt dadurch erst in die Lage sich richtig, das heißt menschengemäss, zu streiten.

### **Wie streitet man denn als Mensch?**

Diese Frage soll in Verbindung mit diesem Workshop keineswegs erschöpfend sondern eher richtungweisend beantwortet werden. Es geht dabei um das **Maß**. Es geht um die angemessene **Form** des Streites, um die Eignung (Eichung) der **Wahrnehmung** und die daran sich knüpfende angemessene **Beurteilung** der Situation und der Ursache des Streits. Es geht aber auch darum zu **LERNEN** wie wir streiten können, so dass sich aus dem Streit etwas Neues entwickeln kann, etwas vielleicht Besseres, Wahreres. Lernen heißt auch in angemessener (und vielleicht jeweils erst zu entdeckender Weise) zu **ÜBEN**. Streit ist etwas sehr Menschliches und wir lernen sehr viel und sehr Bedeutendes daran. Das wird in immer breiteren Kreisen erkannt und unsere Kinder erhalten teilweise in der Schule schon eine Streitschulung. Als Erwachsene können wir da nicht nachstehen. Wir müssen lernen, wo Streit überhaupt angemessen ist und wo wir andere Mittel und Wege beschreiten müssen. Wir können verstehen, wo und wie Streit anfängt. Wir müssen aber nicht beim Verstehen stehen bleiben und auch nicht beim Aufstellen von Idealen wie: „Es ist das Beste und einzig Heilsame, wenn wir uns als Menschen lieben und achten und uns gegenseitig nichts Böses zufügen.“

Ich wage es die Behauptung aufzustellen: **Nur wenn wir mitten hindurch gehen, durch den Streit, lernen wir und wachsen wir - über uns hinaus.**

Mit der Entfaltung dieser Gedanken wurden nun schon ganz verschiedene Aspekte des Streitens angesprochen. Wir rufen sie als sehr mächtige und einflussreiche Kräfte und Energien im Streit auf. Wir können sie für gute Zwecke einsetzen.

**Inhalte des Workshops:** Wir werden eine Praxis-Veranstaltung machen - die Theorie wird im Hintergrund bleiben.

Wir werden uns mit unserem ganz individuellen Streitverhalten beschäftigen und an unseren persönlichen Fragen arbeiten.

Wir werden auch viele Aspekte des Streitens kennen lernen, die uns bislang noch nicht oder kaum bekannt waren und uns neue Wahrnehmungsfähigkeiten aneignen.

Es gilt die unterschiedlichen Ebenen des Streits zu entdecken. Viel Wert wird auf das Üben und Umsetzen in unserem Alltag gelegt. Das Themenspektrum des Streits ist sehr breit. Wir werden es so weit ausdehnen, wie es den Fragestellungen der Teilnehmer und den Möglichkeiten zur Vertiefung und zur übenden Verankerung entspricht.

Gewiss werden wir uns mit den Themen: eigene Wahrnehmungsmuster und emotionale Reaktionsbereitschaft, eigene Verhaltens- und Ausdrucksformen, individuelle Ziele und Motive beschäftigen. Ergänzend können wir die eigene körperliche Dialogfähigkeit und die Kreativität bei der Lösungsfindung einbeziehen. Wir werden uns mit unserem Sprachverhalten und der Bedeutung der Sprache beschäftigen.

Formen des Streits und seine Ausprägungen in verschiedenen Lebensbereichen werden wir je nach allgemeinem Interesse behandeln. Das gilt beispielsweise für die Themen wie „Verhandlungsführung“, „Entlassungs-/Kündigungs-Gespräche“, „Mitarbeiter-Kritik“, „Kritik und Strafe in der Erziehung“

**Arbeitsformen:** Die Arbeitsformen, die uns im Workshop zur Verfügung stehen, sind vielfältig: Impulsvorträge, Kleine Gruppenarbeiten, geleitete Selbsterfahrungs-Übungen, Körper- und Bewegungsarbeit, Gruppen- und Einzelübungen zum Wahrnehmungsverhalten, Rollenspiele, Reflektion, Hausübungen (Aufgabenstellungen im individuellen Alltag), Kreativität, Experimente, Humor.

**Ergebnisse:** Die Ergebnisse dessen, was Sie aus diesem Workshop mitnehmen können, sind sicherlich sehr individuell. Es liegt mir nicht sehr diese abstrakt vorzuformulieren.

**An Wen** wendet sich das Seminar?

TeilnehmerInnen, die ihr Streitverhalten und die Struktur des Streits durchschauen wollen, die das im Streit enthaltene Potential sinnvoll nutzen wollen.

**zu beachten!** Sie sollten zu diesem Zwecke allerdings die Bereitschaft besitzen sich auf Übungen einzulassen, die eine gewisse Konfrontation mit eigenen seelischen Anteilen erfordert. Sie sollten aktiv mit- und weiterarbeiten wollen und seelisch stabil sein.

**Seminarleitung:**

Ulrich Hofbauer, Dipl.-Psych.,

Körpertherapeut (Biodynam. Therapie),  
Lebens-und Sozialberater,  
Mediator,  
Mediatorenausbilder,  
Biografieberater



**Termine:** Einführungsvortrag (öffentlich): 5.3., 19:30 Uhr / 6.3.;  
26.3./27.3.; 16.4./17.4.

**Zeiten:** freitags: 16:00 - 21:00 Uhr; samstags: 9:30 - 18:30 Uhr

**Investition:** € 380,-

**Durchführungsbedingungen:** der Workshop wird ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen angeboten. Maximal werden 12 Teilnehmer zugelassen. Der Einführungsvortrag, mit anschließendem Gespräch, ist Teil des Workshops. Die Anmeldung hat bis **2 Wochen** vor Beginn des Workshops zu erfolgen. Ihr Teilnahmeplatz ist nur bei Überweisung der vollen Teilnahmegebühr gesichert. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme. Ein kostenfreies Storno ist nur bis 3 Wochen vor Beginn des Workshops möglich, danach fallen, bis 2 Wochen vor Beginn, 20% Bearbeitungsgebühr an, danach, bis 1 Woche vor Beginn, 50% der Teilnahmegebühr, unter 1 Woche fällt der gesamte Betrag an. Es ist möglich eine Ersatzperson zu stellen, falls diese gleich mit der Stornierung benannt wird.

Absagen seitens der Workshopleitung werden bis eine Woche vor Beginn auf elektronischem Wege gemacht. Wo die elektronische Erreichbarkeit nicht möglich ist, ist eine Postanschrift unbedingt bei der Anmeldung anzugeben. Bei kurzfristiger Erkrankung der Workshopleitung erhalten Sie die Möglichkeit eines Ersatztermins und erhalten den vollen Teilnahmebetrag rückerstattet. Ersatzanspruch für weitere Aufwendungen und Kosten, die Sie im Zusammenhang mit der Seminarteilnahme haben, besteht nicht.

Wenn eine Bestätigung über die Workshop-Teilnahme gewünscht wird, so ist das nach Möglichkeit gleich bei der Anmeldung bekannt zu geben

Sie anerkennen mit der Anmeldung die hier formulierten Durchführungsbestimmungen.

**Dieser Workshop kann keine Krisenintervention bei eskalierten Streitigkeiten ersetzen!**

**Bankkonto für die Überweisung des Teilnahmebetrages**

**Konto-Nr.: 78682261 .BAWAG P.S.K. BLZ: 60000 lautend auf Ulrich Hofbauer**

**Bitte führen Sie als Verwendungszweck: „Streiten ja - aber richtig“ an**