

**Streiten**

**22.06.2021**

**Kommunikationstheoretiker geben uns Ratschläge für kluges und sozialverträgliches Streiten, z.B. "Ich-Botschaften" benutzen, d.h. dem Mitstreiter (-interessant: das ist ja im Sprachgebrauch jemand, der mit mir gleiche Interessen verfolgt-) also? Gegenstreiter? nicht um die Ohren zu hauen: DU bist, machst, läßt usw, sondern: ICH fühle, merke, denke, wenn du machst.....**

**Oder auch: auf keinen Fall "auf's Butterbrot schmieren", was meint, nicht immer wieder alle Kamellen rauszukramen. Verallgemeinern: immer machst du, läßt du, .....**

**Und vor allem: immer schön sachlich bleiben. Das finde ich besonders theoretisch, ist doch Streit gerade Auseinandersetzung auf aufgeheizter emotionaler Ebene.**

**Ich sehe ja ein, daß es Sinn macht, die Gefühle und die Form der Auseinandersetzung soweit unter Kontrolle zu halten, daß keine irreparablen Verletzungen entstehen, aber trotzdem:**

**Manchmal habe ich das starke Bedürfnis, richtig laut, fies und unsachlich zu streiten, genüßlich rauszuhauen, was mich schon immer nervt, zu explodieren, wenn mein innerer Dampfkessel bis zu Deckel gefüllt ist mit dem, was ich täglich an Kompromissen wegstecke an kleinen aber häufigen Kränkungen oder Ungerechtigkeiten, -einfach um den gemeinsamen Tages-, Arbeits- oder Lebensablauf nicht durch Störungen ins Stocken geraten zu lassen.**

**Vielleicht ist dieses Bedürfnis dadurch entstanden, daß ich lange mit einem Partner liiert war, der überhaupt nicht in der Lage oder bereit war zu streiten. Wenn eine Auseinandersetzung in der Luft lag, flüchtete er. In Schweigen oder aus der Wohnung. Ich saß dann da mit meiner Wut, die keinen Adressaten mehr hatte. Meine Verletzungen, Verteidigungen, Argumente konnte ich nicht austauschen, sie rotierten nur noch in meinem eigenen Kopf. Keine Chance auf Entspannung oder Versöhnung, die auf einen Streit folgen können.**

**Mein Fazit: sozial verträglicher, "guter" Streit ist o.k., aber aus verschiedenen Gründen oft nicht möglich. Dann ist ein fieser, explodierender, lauter Streit immer noch besser, als gar keiner.**

**Nanni**