

Streiten, aber richtig

Christoph Dieffenbacher

Ein neues Buch zeigt, wie man sich bei Konflikten fair verhält. Sein Autor weiss aus beruflichen Gründen, wovon er redet.

Auf einen unbedachten Satz folgt eine flapsige Antwort, ein böses Wort gibt das andere – und plötzlich eskaliert ein Gespräch zum Konflikt. Streiten ist unangenehm, ärgerlich und anstrengend. Wer sich verteidigt und zum Angriff wechselt, kann Grenzen überschreiten, das Gegenüber verletzen und herabsetzen. Es geht nicht mehr um eine Sache, stattdessen kommen aus dem Hintergrund Gefühle, Erfahrungen und Erwartungen hervor. So normal wie unvermeidlich Auseinandersetzungen im Alltag sind: Viele Menschen fühlen sich dabei verunsichert, abgewertet oder gar als Person infrage gestellt.

Wie Streiten besser geht und dass es dabei nicht unbedingt um Sieg oder Niederlage gehen muss, zeigen die Tipps und Vorschläge eines eben erschienenen Sachbuchs. Sein Autor Thierry Moosbrugger, ausgebildeter Theologe und Mediator, Co-Ombudsmann des Kantons Basel-Stadt und Vater dreier erwachsener Kinder, greift dabei auf seine Berufs- und Lebenserfahrungen zurück und reichert sie mit Beispielen, Geschichten und Anekdoten an. Mit viel Witz und Selbstironie präsentiert er Möglichkeiten, um zu fairen Lösungen zu kommen – und zeigt auf, was dabei im Weg steht. Wer seine Streitkompetenz verbessern will, findet auch Übungen, Arbeitsblätter und Listen zum Ausfüllen.

Respekt und Wertschätzung

Zuoberst steht für den Autor, bei Konflikten am Arbeitsplatz, in der Familie oder in Beziehungen andern gegenüber stets respektvoll und wertschätzend zu bleiben. Einen grossen Teil widmet er der Sprache, die beim Streiten verräterisch sein kann – zu schnell kommt es während eines Knatschs zu allgemeinen Wertungen und Übertreibungen. Vorsicht also vor Wörtern wie «immer», «überall» oder «nie». Und: Ein «Danke fürs Warten» kommt besser an als ein schnoddriges «Sorry, bin zu spät». Das Buch gibt auch Empfehlungen zum Dampf ablassen: differenzieren, Prioritäten setzen, Perspektive wechseln, Fehler einräumen, konkrete Verbesserungen planen – und dabei nicht vergessen, dass man für das eigene Tun verantwortlich ist.

Buchvernissage: Mo 11.3., 18.30, Offene Kirche Elisabethen, Basel, Eintritt frei, Kollekte



Thierry Moosbrugger,
«50x besser streiten. Wege zur Lösung»: Verlag NZZ Libro, Basel 2024. 325 S., 30 Abb., Broschur mit Klappen, CHF 34