



# ARBEITSMATERIAL FÜR MIGRANTEN- ORGANISATIONEN

**Forum der Kulturen Stuttgart e. V.  
House of Resources**

Marktplatz 4 · 70173 Stuttgart  
Tel. 0711/248 48 08-26  
Fax 0711/248 48 08-88

hor-stuttgart@forum-der-kulturen.de  
house-of-resources-stuttgart.de

## Wie streiten wir gut?

Wütend? Frustriert? Dann muss der Ärger ans Tageslicht. Jeder hat eine andere Meinung. Darüber muss man sprechen. Streiten ist nicht schlecht, doch man muss sich an Regeln halten. Wir stellen hier mögliche Regeln vor. Eine Checkliste hilft, den richtigen Rahmen zu finden und wieder zum eigentlichen Thema zurückzukommen.

### 1. Checkliste für gutes Streiten

- ✓ **Wir wählen den richtigen Rahmen**
  - ein ruhiger Raum
  - ein guter Zeitpunkt
  - alle sind da, die sich über das Thema ärgern oder geärgert haben – nicht mehr und nicht weniger
- ✓ **Es ist genügend Zeit. Niemand hat es eilig oder muss früher gehen.**
- ✓ **Es gibt Grundregeln. Alle halten sich daran.**
- ✓ **Wir sind alle gleich. Der Chef ist für diese Zeit nicht der Chef.**
- ✓ **Wenn das nicht geht, brauchen wir eine neutrale Person.**
  - Diese Person leitet das Gespräch. Sie sagt, wann jemand sprechen darf. Sie schreitet ein, wenn jemand die Regeln verletzt.
- ✓ **Wir streiten um die Sache.**
  - Es geht nicht um die Person.
- ✓ **Wir achten auf die Sprache, die wir benutzen. Wir bleiben höflich.**

## 2. Grundregeln für gutes Streiten

### ➤ **Wir reden miteinander.**

- Wir reden persönlich miteinander und am besten unter vier Augen.
- Es kann nur besser werden, wenn man sagt, worüber man sich ärgert.
- Alle haben die Chance, sich anders zu verhalten und etwas besser zu machen.
- Es kann kurz wehtun, aber dann ist das Leben (hoffentlich) leichter.

### ➤ **Wir sagen genau, was uns stört.**

- Wir sagen **nicht**, dass die andere Person etwas Schlechtes getan hat.
- Wir sagen **nicht**, dass die andere Person schlecht ist.
- Wir sagen die Wahrheit. Wir übertreiben **nicht**.
- So ist es einfacher für die andere Person, unsere Kritik zu akzeptieren.

### ➤ **Wir sprechen über jetzt und heute.**

Wir sagen, was wir im Moment fühlen. Dann kann auch die andere Person verstehen, was wir meinen.

### ➤ **Wir hören der anderen Person zu.**

Niemand hört gern Kritik. Wenn wir gesagt haben, was uns stört, hören wir der anderen Person zu. Sicher stört sie auch etwas. Das muss sie sagen dürfen, und wir hören es uns an. Auch wir versuchen, etwas besser zu machen.

### ➤ **Wir enden freundlich.**

- Wenn wir alles gesagt haben, was uns ärgert, sagen wir etwas Freundliches über die andere Person. Da gibt es sicher etwas!
- Wir können nichts Freundliches sagen? Wir sind immer noch angespannt? Dann haben wir wahrscheinlich noch nicht wirklich über alles gesprochen.
- Diesen Punkt, der noch fehlt, sollten wir auch noch besprechen. Wenn alle wütend sind, ist es manchmal auch besser, das zu einem anderen Zeitpunkt zu tun.

## 3. Warum brauchen wir Regeln für das Streiten?

- Alle sollen sich sicher fühlen. Niemand soll verletzt werden. Nur dann hat jede\*r den Mut, zu sagen, was sie\*ihn wirklich wütend oder traurig macht.
- Alle arbeiten weiter an ihrem gemeinsamen Ziel. Das Ergebnis ist besser und schneller erreicht.
- Alle halten sich an ihre Rollen, an die Pläne und das gemeinsame Ziel.
- Jede\*r Einzelne weiß, dass ihr\*sein Beitrag wichtig ist.
- Jede\*r Einzelne glaubt daran, dass ihr\*sein Beitrag wichtig für eine Veränderung ist.