

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Julia Heyde de López, Evangelische Radiokirche

Sonntag, 19. November 2023

Richtig zu streiten ist eine Kunst. Schnell gerät man in einen Strudel, wo ein Wort das andere gibt und man plötzlich festsetzt mitten im Ärger. Konstruktiv zu streiten kann man lernen. Zum Beispiel in der Emmaus-Kirchengemeinde in Hamburg-Lurup bei Pastorin Verena Fitz. „Streiten wie im Himmel“ nennt sich die offene Lerngruppe der Gemeinde. Erste Frage natürlich an Frau Fitz: Wie wird denn im Himmel gestritten?

„Na, ich würde sagen, auf jeden Fall gewaltfrei. Also, im Christentum ist ja die Idee des Friedens und der Versöhnung zentral, und wir wollten in der Gemeinde nicht nur theoretisch über Versöhnung und Frieden nachdenken und dafür beten, sondern wir wollten ganz praktisch ein Lernort sein für Versöhnung und Frieden. Dafür haben wir eine offene Lerngruppe gegründet. Die Grundlage bietet uns die großartige Arbeit des amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg, die heißt „Gewaltfreie Kommunikation“.“

Für Rosenberg war klar: die Menschen sind gleich, alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse, erklärt Verena Fitz.

„Und wenn wir es schaffen, auf diese Ebene zu schauen, dann geht so viel Druck aus dem Konflikt raus. Und es löst sich was. Rosenberg hatte einfach das Vertrauen, dass Menschen es lieben, einfühlsam zu leben. Mit sich selbst und anderen. Und das kann man üben!“

In der Lerngruppe der Emmaus-Kirchengemeinde geht das ganz praktisch. Die Teilnehmenden können von Konflikten erzählen, die sie erlebt haben.

„Und als erstes hört die Gruppe einfach nur aufmerksam zu. Und dann geben wir wider, was bei uns angekommen ist. Aber ohne Bewertungen, ohne sofort Ratschläge zu geben. Und das ist oft schon der erste Aha-Effekt: wow, es tut so gut, wenn ich merke, dass mir wirklich zugehört wird!“

Im nächsten Schritt geht es darum, auf Gefühle und Bedürfnisse zu schauen und empathische Fragen zu stellen:

„Hast du dich vielleicht traurig gefühlt? Hast du Leichtigkeit gebraucht, hat dir das gefehlt? Und wenn man so begleitet wird, dann kann sich der eigene Blick auf den Konflikt plötzlich verändern. Wir können dann sozusagen unsere emotionalen Batterien wieder aufladen, und die Ergebnisse sind oft total verblüffend.“

Streiten wie im Himmel – das bedeutet, in Debatten und Konflikten meine eigene Menschlichkeit und die meines Gegenübers nie aus dem Blick zu verlieren.