

14.07.2025 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Kristóf Bálint

Einfach mal durchatmen

Der Streit hat sich angebahnt. Wie eine Schraube, die immer wieder fester gezogen wird. Bis die Spannung zu groß wird – und sich entlädt. So geht es häufig, viel zu häufig.

Den Zeitpunkt verpasst, an dem das rechte Wort zur rechten Zeit gesagt werden muss. Damit der andere weiß: „Ich will nicht, was Du willst. Ich möchte das anders.“ Und darauf reagieren kann.

Stattdessen den Konflikt gescheut, das Problem verzögert und plötzlich explodiert ein Vulkan. Da ist dann guter Rat teuer. Erst recht, wenn viel auf dem Spiel steht.

„Jetzt atme erst einmal durch“ kann da unter Umständen helfen. Nicht als Aufforderung an den anderen, das wirkt wie ein Brandbeschleuniger. Aber als Aufforderung an mich als am Konflikt Beteiligten. Denn jeder Konflikt hat immer zwei Seiten. Zwei Beteiligte. Einer allein ist selten schuld. Rede und Gegenrede. Schweigen und Gegenschweigen. Ohrenbetäubendes Schweigen.

Ich versuche das: Erstmal durchatmen und innehalten. Für mich selber. Auszeit zum Nachdenken. Nicht gleich lospoltern, sondern bewusst ausatmen und mich fragen, ob die Einwände des anderen womöglich ihre Berechtigung haben? Wo liegt mein Anteil an dem Konflikt und was kann ich tun, um ihn zu entschärfen?

Das gilt im Großen wie im Kleinen. In der Weltpolitik wie in der Familie. Im Prinzip überall.

Durchatmen kann ein Geheimrezept sein. Es eröffnet uns Raum, der dafür sorgt, dass wir in der Hitze des Gefechts „abkühlen“ und ins Nachdenken gehen. Ich kann mein Gegenüber ja nicht ändern. Ich kann aber mich ändern. Also, wie fange ich damit an?

Zum Beispiel so, indem ich sage: „Es stimmt, ich habe Dich gar nicht gefragt, was Du willst. Lass uns doch jetzt darüber reden und gemeinsam nach einer Lösung suchen! Eine, die für uns beide geht.“ Ein Modell, das heute so enorm hilfreich und wichtig wäre. Stattdessen wird nach Deutungshoheit gestrebt, wird die eigene Meinung für absolut gehalten.

Die Lösung ist meines Erachtens: einfach mal durchatmen.