

Lederer Susanne, Erhardt-Neger Kathrin: Konflikte einkochen. Rezepte zur Streitbeilegung. 2017, München, C.H.Beck Verlag. ISBN 978-3-406-70185-6. 142 Seiten, 19,80 Euro.

„Konflikte sind Teil jedes Lebens und ganz natürlich. Jeder hat sie, aber niemand spricht gerne darüber“. Mit diesen Worten beginnt das erste Kapitel in einem bisher einzigartigen „Rezeptbuch“ für Konflikte. Die Psychologin und Mediatorin Susanne Lederer hat in jahrelanger Praxiserfahrung festgestellt, dass es kaum einfache, gut verständliche und nachvollziehbare Anleitungen für den Konfliktalltag gibt. Zusammen mit der Mediatorin und Journalistin Kathrin Erhardt-Neger hat sie nun ein Buch auf den Markt gebracht, das sowohl für den Laien gut les- und benutzbar ist als auch für Fachleute ideales Arbeitsmaterial für den Berufsalltag liefert.

Die Kombination Konflikt und Kochen verknüpft weniger angenehme mit positiven Assoziationen und macht aus jedem Konflikt eine normale, alltägliche Herausforderung, für die passende Rezepte angeboten werden.

Das Buch mit seinem bunten Einband, den knapp 140 Seiten und den vielen (wunderschönen) Illustrationen mag auf den ersten Blick schnell unterschätzt werden. Fehlen doch langwierige theoretische Abhandlungen und Einführungen. Überhaupt ist die Sprache dem Alltagsleben angepasst und frei von jeglichem Fachchinesisch – eine hohe Kunst, das Wesentliche herauszufiltern und wissenschaftliche Erkenntnisse und Theorien in allgemein verständliche Sprache und Anleitungen zu übersetzen.

Thema des Buches sind, wie der Titel schon sagt: Konflikte aller Art. Alltäglichkeiten. Konflikte in Beziehungen, Familien, Teams. Der Aufbau orientiert sich an den unterschiedlichen Konfliktstufen: Die sechs Kapitel bieten jeweils fünf Rezeptideen, die den unterschiedlichsten Quellen entstammen - die eingesetzten Methoden wurden aus verschiedenen Schulen zusammengetragen und haben sich in der Praxis bewährt (sie sind in Kapitel sieben dann zum weiteren Nachlesen entsprechend zugeordnet):

Kapitel 1 beispielsweise - „Warenkunde“ - baut auf Friedrich Glasls „Selbsthilfe in Konflikten“ auf. „Wenn alles überkocht“ (Kapitel 2) präsentiert einfache Methoden aus Verhaltenstherapie oder klientenzentrierter Gesprächsführung. Weitere Methoden stammen u.a. aus der systemischen Therapie, NLP, Transaktionsanalyse, Psychodrama oder wurden in der eigenen Praxis entwickelt.

Die übrigen Kapitel sind betitelt mit: Gesprächseintöpfe - Blick in die Schränke - Zutaten zur Versöhnung - Lösungen finden und servieren. Der Leifaden zieht sich von der guten Grundausstattung (Ressourcen) über die erste schnelle Hilfe bis hin zu Selbstreflexion und Vorbeugung.

Alle Kapitel sind übersichtlich und gleich aufgebaut. Vorweg werden jeweils die fünf zu besprechenden Themen mit den jeweiligen Rezepten zusammengefasst. Dann wird jedes Thema in wenigen Sätzen skizziert, zB Schlimmer geht's nimmer – Neue Gesprächsideen bekommen und Gespräche in Schwung bringen. Mit Symbolen werden in Folge die weiteren Aspekte markiert: „Was man dafür braucht“ kann etwa heißen: „Papier und Stifte. Alleine oder in der Gruppe durchzuführen“. Es folgt die Anleitung („Wie es funktioniert“) sowie Beispiele aus der Praxis, eventuelle Varianten, Hinweise und Gefahren („Achtung Falle“). Anschließend findet sich Raum für eigene Notizen.

Ich hätte mir vielleicht noch mehr Beispiele aus der Praxis gewünscht, aber das hätte die kompakte, übersichtliche Kürze des Buches vermutlich beeinträchtigt. Sehr anregend sind auch die humorvollen Illustrationen, die noch einmal klar verdeutlichen, worum es gerade geht.

Es ist ein ganz und gar praktisches Buch, das zum sofortigen Tun einlädt.

Fachtheoretisches Hintergrundwissen gibt es bewusst nicht - damit ist das Buch für jedermann gut verständlich und sofort anwendbar. Es ist quasi die Essenz - das, was übrigbleibt in der praktischen Arbeit.