

# Streite

n  
will gelernt sein!



Es gibt unzählige Gründe, sich mit seinem Partner (immer m/w) zu streiten. Eine repräsentative Studie von Parship hat als häufigste Gründe herausgefunden:

1. ungleiche Aufgabenverteilung im gemeinsamen Haushalt
2. das Empfinden, dass der Partner nicht mehr richtig zuhört
3. zu wenig gemeinsame Zeit, Freizeitgestaltung und Hobbys
4. finanzielle Dinge/Geld
5. Familie und Schwiegereltern, Fragen der Kindererziehung
6. Sex und Liebesleben

Bei ElitePartner sehen die Top Ten der Streitgründe so aus:

1. unterschiedliche Lebenspläne
2. Untreue, Eifersucht
3. Freiraum/Nähe
4. Geld/Finanzen
5. mangelnde Romantik
6. Wochenendpläne, Freizeitgestaltung
7. Sex (zu wenig oder zu viel)
8. Haushalt
9. Freunde, Familie des Partners
10. Hobbys

### Warum streiten wir?

Weil es in allen sozialen Beziehungsgefügen ein Bedürfnis nach Selbstsein auf der einen Seite und Zusammengehörigkeit auf der anderen gibt. Das menschliche Beziehungsleben vollzieht sich in den Spannungsfeldern zwischen Autonomie und Verbundenheit, Innenwelt und Außenwelt, Eigenwille und Fremdwille sowie Eigeninteressen und gemeinsamen Angelegenheiten. Da kommt es freilich schon mal zu Grenzverletzungen und in der Folge zu Abgrenzungsauseinandersetzungen – im Volksmund Streit genannt.

Streit beginnt meist mit einer Verärgerung. Etwas, das einem wichtig ist, ein Wert zum Beispiel, wurde nicht geachtet oder ist nun gar bedroht. Es kommt zu einem physischen Erregungszustand, den wir entweder als Angst (Flucht), Wut (Kampf) oder Lähmung (Starre) kennen. Je unterlegener und ausgelieferter man sich fühlt, desto größer schwillt die Wut an, mit der man dagegen ankämpft; fühlt man sich jedoch ohnmächtig, ergreift man die Flucht, falls man nicht schon längst vor Schreck erstarrt ist.

Unglücklicherweise kommen im Streit auch verdrängte Dinge mit hoch, meist unbewältigte innere Schmerzzustände. Schnell gibt ein Wort das andere und der Konflikt eskaliert. Es muss ja nicht gleich zur brachialen Gewalt kommen, aber die verbale Gewalt in Form von Beleidigungen, Schmähungen, Lügen und absichtlichen Verdrehungen oder ungerechtfertigten Verdächtigungen lauert oft nur wenige Millimeter unter der sonst so freundlichen Fassade. Mit verbaler Geschliffenheit geht es da zur Sache und man versucht, dem anderen etwas unter die Haut zu jubeln, ohne dabei zu bedenken, wie sehr ihn das verletzt – oder gar vergiftet. Derbe Schimpfwörter beleidigen fast immer, auch wenn sie angeblich bloß „im Spaß“ gemeint gewesen sein sollen. Ist der Partner in der Hitze des Gefechts erst einmal als Ding (Vollpfosten) oder Tier (blöde Kuh) bezeichnet worden, dann ist der Respekt vor der unantastbaren Würde des Menschen schon längst auf der Strecke geblieben.

Sätze wie „Stimmt, da hast du recht“ oder „Da stimm' ich nicht mit überein, das seh' ich anders“, finden sich in den Situationen

eines vehementen Streits nur recht selten im Wortschatz, obwohl sie doch für einen konstruktiveren Gesprächsverlauf sorgen könnten.

Was sich oft bei einem Zank beobachten lässt, sind Verhaltensweisen der Aggressionshemmung, passiven Aggression oder Selbstaggression. Aus Furcht vor Strafe oder Verlust nimmt man sich vordergründig zurück und gibt Boden preis, den man sich mit anschließendem Streikverhalten zurückzuerobert versucht.

Oder man fühlt sich so beschämt oder beschuldigt, dass man sich selbst verriet, indem man die Seiten wechselt und sich mit Selbstvorwürfen innerlich zerfleischt. Solcherlei kontraproduktives Verhalten müsste eigentlich offen angesprochen, statt stillschweigend oder gar wohlwollend hingenommen zu werden. Aber nicht im Kampf, da will man siegen.

Trotz eines gewaltigen Frustes noch den Zugang zu mehreren Handlungsmöglichkeiten offenzuhalten, wäre wünschenswert, aber auch das geht meist nicht. Ein Satz wie „Mich frustriert, dass ... (z. B. überall Klamotten rumliegen), aber ich bin bereit ... (z. B. nach einer praktikablen Lösung zu suchen)“, ist kaum mehr über die Lippen zu bringen. Zu rasch haben die aus der Hüfte geschossenen Vorwürfe die Verteidigungsbereitschaft des Angegriffenen auf den Plan gerufen und ein verwüstetes Schlachtfeld hinterlassen.

Dabei wäre es doch darum gegangen, dass der eine für sein Selbstkonzept und seine Werte eintreten kann und der andere sich ver-ANTWORT-lich zeigt, d. h. schlicht und einfach Antworten gibt auf die gestellten Fragen und Einwände. Doch viele verlegen sich da lieber von der Kritikfähigkeit auf die Kritikabwehr-Fähigkeit. Dann braucht man

sich nicht zu korrigieren und gegebenenfalls das persönliche Verhalten an erforderliche Notwendigkeiten anzupassen.

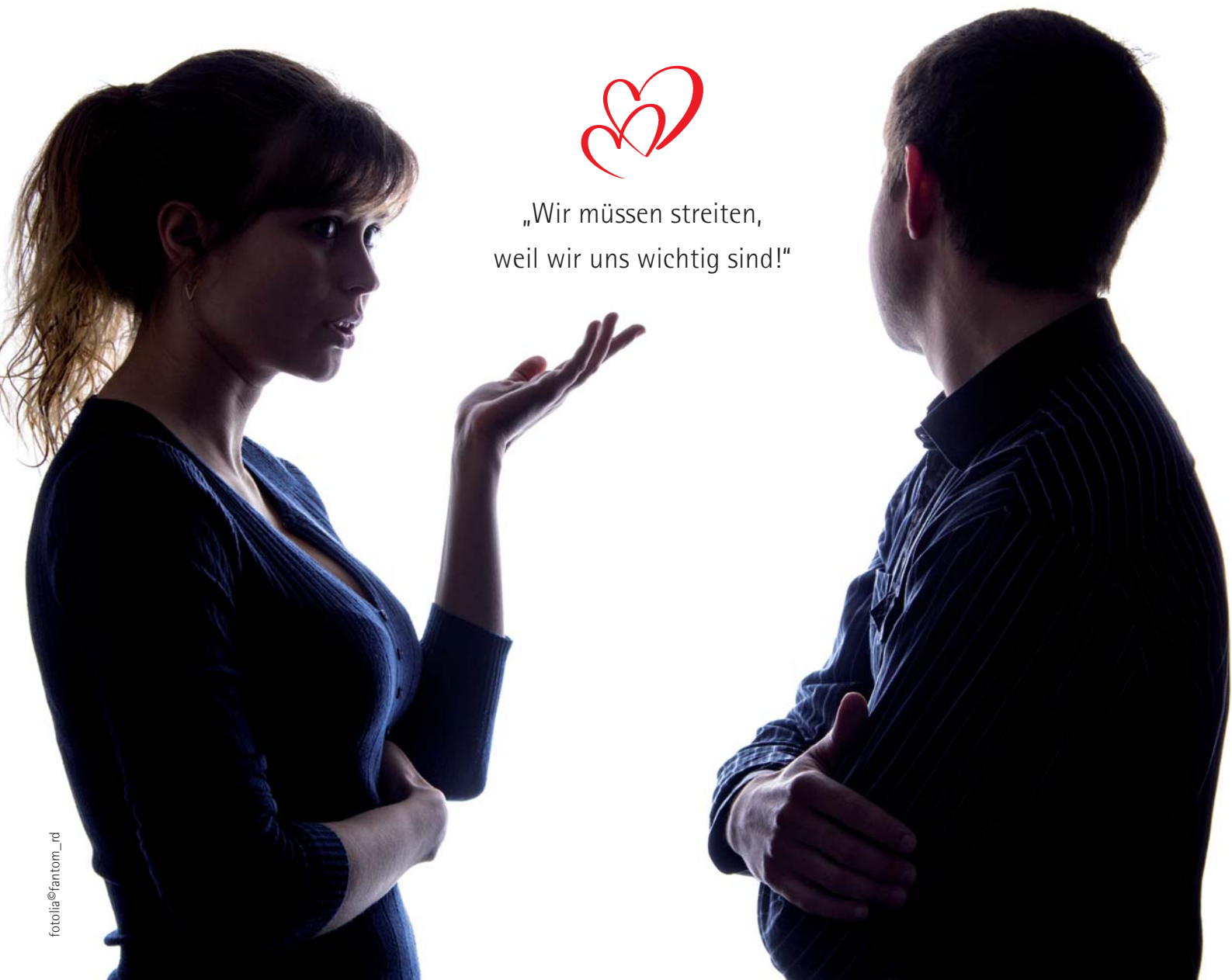
Wie gut wäre es, wenn wir unsere eigenen Abwehr-, Rechtfertigungs- und Verteidigungskonzepte erkennen und einer ernsthaften Inspektion bzw. Überprüfung unterziehen würden! Wir würden womöglich feststellen, dass einige überholt sind. Andere haben vielleicht schon ein Eigenleben entwickelt und einen selbst zum Gefangenen seiner Gewohnheiten gemacht.

Wie gut wäre es, wenn wir unsere eigenen Angstgefühle wahrnehmen und mit ihnen umzugehen lernen würden, statt mit Frust und Wut im Bauch auf den Partner loszugehen.

Und wie gut wäre es, wenn wir auch im Streit die sozial akzeptierten Rahmenbedingungen für Durchsetzungsfähigkeit



„Wir müssen streiten,  
weil wir uns wichtig sind!“





beachten würden. Soll heißen: Erpressung und Nötigung, Mittel, zu denen wir in der verbalen Auseinandersetzung gerne mal greifen, sind immer noch kriminell! Leider zeigen sie oft schnelle Wirkung und der Streitgegner fügt sich in die Niederlage und Preisgabe seines Anliegens. Das aber hat nichts mit Hingabe zu tun, die geht dabei auf Dauer verloren.

Sich selbst im Stich zu lassen, ist nicht edel. Das verträgt sich nicht mit dem Bedürfnis und der lebenslangen Aufgabe nach Selbstwerdung.

### Ideen für eine Streitkultur

Das Allerwichtigste bei einer Auseinandersetzung ist zu wissen, wie beide sich anschließend wieder vertragen.

Doch bleiben wir zunächst beim Streiten. Das aufrichtige Eingeständnis von Ärger, eingebettet in eine Aussage, dass einem die Beziehung wichtig ist, bringt einander unvermittelt nahe. Versuchen Sie es doch mal mit einem Gesprächsauftakt wie dem folgenden: „Liebling, du weißt, dass ich gerne mit dir zusammen bin UND GLEICHZEITIG (Bitte an der Stelle bloß kein ABER verwenden!) regt es mich jedes Mal auf, wenn die Klamotten rumliegen, obwohl wir eine Garderobe und Kleiderschränke haben.“

Die Botschaft „Wir müssen streiten, weil wir uns wichtig sind“, schafft unmittelbar die geeigneten Rahmenbedingungen für eine konstruktive Debatte, bei der am Ende dann auch ein Ergebnis zustande kommen kann. Wenn man auf Augenhöhe bleiben kann, ist es auch möglich, klar zu formulieren, was einem wichtig ist: „Mir bedeutet es viel, dass wir Zeit miteinander verbringen. Es macht mich wütend, wenn ich so oft alleine zu Hause bin und auf dich warten muss.“

Haben Sie keine Angst vor Wut! Wut ist ein Kontaktgefühl. Sagen Sie doch, was in Ihnen vor sich geht. Wenn Sie den vorgeschlagenen Gesprächsauftakt beherzigen. Bitte tun Sie das! Dann kann Ihr Partner es vertragen, wenn er von Ihnen zu hören bekommt: „Mir geht grad die Galle über, weil schon wieder der Flur mit Schuhen vollgeplastert ist. Da muss eine Lösung her!“

Wichtig bei Streitgesprächen ist, dass Sie trotz dessen, dass Sie aufgebracht sind, das aktuelle und eigentliche Problem nicht aus

den Augen verlieren. Fragen Sie sich selbst zwischendrin „Worum geht es hier jetzt eigentlich?“ und dann kehren Sie gegebenenfalls wieder zum Thema zurück, bis Sie eine praktikable Lösung für das ärgerliche Problem gefunden haben.

Um sich selbst und den Partner gegen Emotionsüberflutung und verbale Ausuferungen zu schützen, vereinbaren Sie ein Codewort zur Streitunterbrechung – quasi eine Art verbales Time-out-Zeichen. Ein Paar, das wir kennen, hat sich „Erdbeer-Schorsch“ erkoren, weil es das an ihre Tochter erinnert, als diese Erzbischof sagen wollte. Da mussten alle herzlich miteinander lachen. Aber auch ein simples „Mir wird's grad zu viel, ich brauch' mal 'ne Pause“ tut es, bevor die Emotionen weiter hochkochen.

Des Weiteren ist es wichtig, dass eigenes problematisches Verhalten in die persönliche Verantwortung genommen wird. Narzisstisch veranlagte Menschen neigen zwar dazu, vom anderen zu erhoffen, was sie sich selbst nicht geben können – oder wollen – und reagieren beleidigt, wenn es ausbleibt. Aber auch da macht die Notwendigkeit zur Selbstwerdung keinen Halt. Ein „Dann sag' du doch den Kindern ...“ klingt nach einer eleganten Lösung, ist aber in Wirklichkeit eine Funktionsübertragung! Damit stiehlt man sich bloß geschickt aus der Verantwortung, mehr nicht. Und auch einseitige Anpassungsleistungen bringen meist keine dauerhafte Besserung, denn die gemeinsame Beziehung ist und bleibt Sache von beiden – ebenso wie der Konflikt.

### Versöhnung

Ein Paar ist gut beraten, wenn es früh genug ausmacht, wie es sich im Anschluss an einen Streit wieder vertragen will. Denn für langfristig funktionierende Beziehungen ist die Aufrechterhaltung des Verbundenseins und Zusammenwirkens von wesentlich höherer Wichtigkeit als das Streitergebnis. Daher stellen wir an dieser Stelle ein Vergebungsritual vor, das von einem Paar ausgearbeitet wurde, das bei uns zu einem Beziehungscoaching war.

Der verletzte Partner formuliert:

1. „Es hat mich verletzt, als du ...  
(z. B. gestern Abend, als du heimkamst und gleich losgepoltert hast wegen der Unordnung im Flur).“



Johannes Baltasar Heßler, Peter Fiedler

### Transdiagnostische Interventionen in der Psychotherapie

„Eine Sammlung von therapeutischen Interventionen, die mir den Zugang zu den Patienten erleichtern, am besten nach Wirkungsbereich sortiert und kurz beschrieben ...“ – dieser Wunsch dürfte vielen bekannt sein. Die Autoren haben ihn nun in einem kurz gefassten „griffbereiten“ Buch umgesetzt.

Das Buch ermutigt, neue Ansätze und Interventionen in der Psychotherapie anzuwenden und dabei spontan zu sein. Vor allem geht es darum, Begegnung und Bewegung mit Patientinnen und Klienten zu erleben.

Reihe griffbereit  
2019, 166 Seiten, broschiert  
€ 19,99 (D) | ISBN 978-3-608-40007-6



Kai Wendt

### Suchthilfe und Suchttherapie Leitfaden für die Praxis

Welche Maßnahmen sind bei Akutsituationen sinnvoll? Was ist im Umgang mit Suchtpatienten zu beachten bzw. zu vermeiden? Das Buch gibt klare Antworten und konkrete Hilfestellungen. Der erfahrene Suchtmediziner Kai Wendt fasst alle relevanten Themenkomplexe zur Suchthilfe und Suchttherapie kompakt und anwendungsbezogen zusammen.

Ein praxisorientierter Guide für für alle, die Patienten mit stoffgebundenen Süchten wirkungsvoll auf dem Weg in die Unabhängigkeit unterstützen wollen.

Reihe griffbereit  
2017, 355 Seiten, 20 Abb., 10 Tab., broschiert  
€ 34,99 (D) | ISBN 978-3-608-43262-6

2. „Für mich war das ... (z. B. beleidigend, als du das Wort ‚schlampig‘ sagtest).“
3. „Ich fühlte mich dadurch ... (herabgesetzt, als sei ich eine ‚Schlampe‘).“

Darauf nimmt der andere Partner dazu Stellung, indem er formuliert:

1. „Ich erkenne und anerkenne deinen Schmerz.“
2. „Ich wollte dich nicht verletzen.“
3. „Ich wollte für mich erreichen, dass ... (z. B. ich nach einem anstrengenden Arbeitstag in ein aufgeräumtes Zuhause kommen kann).“
4. „Ich wollte mich schützen vor ... (z. B. vor dem Gefühl, nicht erwartet zu werden und nicht wichtig zu sein).“
5. „Ich bitte dich aufrichtig um Verzeihung.“

Der andere verzeiht oder sagt, dass er gerade noch nicht verzeihen kann oder es kann, aber unter der Bedingung, dass ... (z. B. das Wort „schlampig“ bzw. „Schlampe“ zurückgenommen wird).

### Feuerpausen, Waffenstillstand, Friedensverhandlungen

Bei einer **Feuerpause** hat der eine gerade noch geschossen und der andere schießt nicht mehr zurück. Denn einer muss als Erster damit aufhören, unabhängig davon, wer angefangen hat.

Bei einem **Waffenstillstand** schießt keiner mehr, aber der Konflikt kann sich jederzeit ganz leicht und schnell erneut entzünden, weil beide sich wachsam belauern.

Erst bei **Friedensverhandlungen** kommt das Problem auf den Tisch, um nachhaltig gelöst zu werden. Das heißt: Eine neue Übereinkunft muss ausgehandelt und ratifiziert werden.

Wenn es einen Konflikt gibt, dann gibt es auch ein Problem. Daher müssen sich die Gespräche und Gesprächspartner auf das Problem konzentrieren und versuchen, es zu lösen. Und bitte nicht auf die Person losgehen, die das Problem verursacht hat! Das einzige Ergebnis, das dabei herauskommen würde, wäre ein Schuldiger. Aber das ist noch keine Lösung.

Was nicht hilft, ist die Rückzugstaktik. Da werden weder die eigenen Nöte noch die des Partners gestillt und als Folge davon

büßt die Beziehung nach und nach an Qualität ein. Nachgeben bzw. aufgeben, sodass man wieder seinen Frieden hat, bringt auch nicht viel. Denn dann hat einer gewonnen und man selbst ist der Verlierer, und zwangsläufig ist das auch die Beziehung. Gute Kompromisse hingegen können eine große Hilfe sein, wenn sie zunächst befristet angewendet werden. Nach Ablauf der vereinbarten Zeitspanne sollten sie dann einer Evaluierung unterzogen sowie erforderliche Anpassungen vorgenommen werden. Andernfalls fühlen sich meist beide als Verlierer und nicht als Gewinner.

**Merke:** Wenn nicht beide etwas aus dem Konflikt gewinnen, dann ist die Beziehung nicht gestärkt, sondern geschwächt worden.

### Friedensverhandlungen

- Für den Fall, dass Sie ein gläubiger Mensch sind: vorher beten!

Schon viele haben berichtet, dass unüberwindlich scheinende Konflikte vor Gott oft auf eine überschaubare Größe zusammenschrumpfen. Und noch eine erfreuliche Nebenwirkung hat das Gebet: Es verändert oft den Beter; harte Herzen werden wieder weich.

- Als Auftakt: „Können wir reden? Du bist mir wichtig und die Beziehung zu dir ist mir genauso wichtig.“

Setzen Sie Friedensgespräche so bald wie möglich an, in einer neutralen Umgebung und zu einem Zeitpunkt, wo beide noch gefüllte Energietanks haben. Bis dahin muss absoluter Waffenstillstand herrschen, d. h. keine scharfen Schüsse, keine boshaften bzw. feindseligen Bemerkungen und keine heftigen Reaktionen!

- Mit Bestätigung beginnen

„Du weißt, wie viel du mir bedeutest und dass ich dich liebe; die meiste Zeit kommen wir gut miteinander aus und gleichzeitig (kein aber!) gibt es da etwas, das mir Probleme bereitet ...“

- Bitten Sie um Entschuldigung

Es gibt immer etwas, das Sie nicht so ganz optimal hinbekommen haben. Worte der Entschuldigung sind keine Zauberworte, aber wenn sie ehrlich gemeint sind, zeigen sie die wahre Größe und den Anstand, der Ihnen eigen ist. Das schafft Vertrauen.

- Wenn etwas wehtut, zeigen Sie, dass Sie verletzt sind, aber nicht böse.

Sich verletzt zu fühlen, ist legitim und sollte ausgedrückt statt unterdrückt werden.

- Sagen Sie, was Sie meinen, z. B. „Ich bin enttäuscht, dass du nicht angerufen hast und jetzt bin ich sauer.“

Verhehlen Sie nicht Ihre wahren Gefühle. Wenn es so ist, dann sagen Sie „Unsere finanzielle Situation frustriert mich. Können wir darüber sprechen, wie wir unser Budget besser einhalten können?“

- Vermeiden Sie „nie“ und „immer“!

Der Gebrauch dieser Wörter lenkt in den meisten Fällen vom eigentlichen Problem ab. Machen Sie stattdessen konkrete Vorschläge zur Problemlösung. „Ich hab' da eine Idee ...“

- Darüber hinaus: Bitten Sie um Hilfe!

Eine professionelle Paarberatung kann ungesunde Verhaltensmuster aufdecken und aus festgefahrenen Beziehungssituationen heraushelfen. Ein Coach kann Denkanstöße geben und zu einem respektvollen und positiven Umgangston zurückführen.

- Und zum Schluss: Hegen Sie Hoffnung!

Diejenigen, die sich durch den Horror der auftretenden Konflikte durchgekämpft und sich dabei zusammengerauft haben, bleiben meistens Freunde fürs Leben.



fotolia@ttrmonko



*Herbert und Gisela Ruffer  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
Praxis für Paar- und Psychotherapie  
in Landshut  
kontakt@praxis-ruffer.de*