

# Streiten nützt der Partnerschaft

*Ob wir wollen oder nicht: In jeder Beziehung kommt es zu Auseinandersetzungen. Wie man sie konstruktiv führt, erklärt der Paartherapeut David Wilchfort. Seine 7 Regeln der Konfliktlösung helfen dabei*

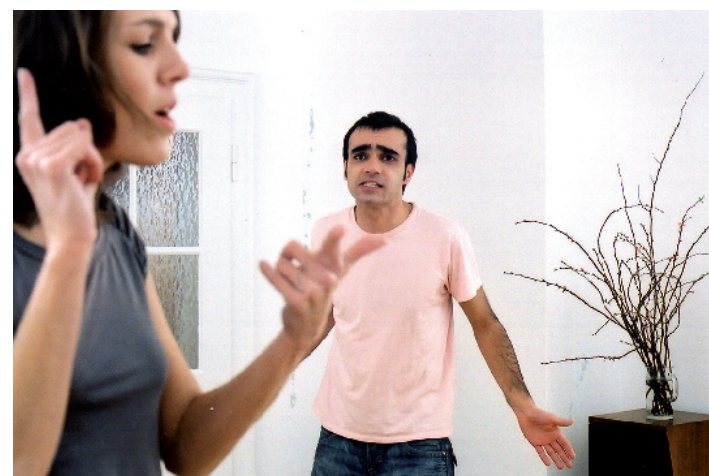
*Fotos: Bettina Koller*



### DER emotion-EXPERTE

#### David Wilchfort

Unser Autor ist Facharzt für psychotherapeutische Medizin mit eigener Praxis in München. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in den Bereichen Paar- und Familientherapie. Darüber hinaus bietet er Paaren Hilfe zur Selbsthilfe für eine funktionierende Kommunikation an.



**M**anche Paare streiten über den Umgang mit den Schwiegereltern. Andere über die richtige Erziehungsmethode, ihre Erwartungen, wer was im Haushalt zu tun hat, oder ihre sexuellen Wünsche. Und schließlich gibt es Paare, die über alle diese Themen streiten. Die Gründe für Auseinandersetzungen in einer Partnerschaft sind vielfältig – und doch bei vielen Paaren die gleichen. Die Art jedoch, wie in Beziehungen gestritten wird, ist sehr unterschiedlich. Auch wenn die individuelle Streitkultur jedes Paares so einzigartig ist wie ein Fingerabdruck, kann man zwischen zwei grundsätzlichen Formen unterscheiden: Es gibt einen Streit, den ich konstruktiv nenne, und seinen dunklen Bruder, den destruktiven Streit.

#### STREIT KANN EINE BEZIEHUNG ZERSTÖREN – ABER AUCH VERBESSERN

Vor kurzem schrieb mir ein Paar: „Mit regelmäßigem Streit lernen wir, uns besser zu verstehen.“ Andererseits höre ich häufig von Männern und Frauen beim Beziehungscoaching: „Mit jedem Streit geht ein kleines Stück meiner Liebe kaputt.“ Hier reden Menschen offensichtlich von zwei ganz unterschiedlichen Phänomenen. Sie verwenden dafür aber das gleiche Wort. Beide sprechen davon, dass sie streiten. Die einen erleben die Auseinandersetzung als förderlich für ihre Partnerschaft, die anderen als schädlich.

Um den Unterschied zu verdeutlichen, hier ein Beispiel: ein kurzer Besuch beim Ehepaar Grimm. Es ist Abend und

Herr Grimm ist noch im Bad. Frau Grimm liegt schon im Ehebett und liest. Sie wartet auf ihren Mann. Plötzlich schreit der im Ton tiefster Entrüstung durch die geschlossene Badezimmertür: „Das darf doch nicht wahr sein!“ Frau Grimm antwortet genervt: „Schrei doch nicht schon wieder so!“ Sie weiß zwar, dass sie auf diese Weise ihren Wunsch nie erfüllt bekommt, doch sie probiert es immer wieder. Meiner Erfahrung nach hört der Partner jedoch erst dann zu schreien auf, wenn er das Gefühl hat: Ich bin gehört worden. Und auch erst dann wird er bereit sein, selbst zuzuhören. Das Ehepaar Grimm ist also gerade im Begriff, sich einen schönen Abend kaputtzustreiten. Herrn Grimms Stimme tönt in unveränderter Tonlage aus dem Badezimmer: „Ich habe es dir doch schon hundertmal gesagt! Kannst du das nicht lassen! Aber was ich mir wünsche, interessiert dich ja nicht.“ Sie, weiterlesend und halblaut: „Dass er sich auch immer gleich so aufregen muss.“ Aus dem Bad kommen noch mehr Vorwürfe, vermischt mit Selbstmitleid. Schließlich wirft Frau Grimm, wütend über ihre unmögliche Partnerwahl, die Bettdecke zur Seite: „So, jetzt reicht es! Ich gehe ins Gästezimmer. Ich habe keine Lust, die ganze Nacht so weiterzumachen!“ Die letzten Worte äußert sie ebenso laut wie ihr Gatte. Frau Grimm geht davon aus, dass er sie gehört hat. Glauben Sie das auch? Haben Sie verstanden, worüber die zwei streiten? Denken Sie, dass die beiden wissen, worum was es dem jeweils anderen geht? Wenn Sie jedes Mal Nein geantwortet haben, sind wir einer Meinung.

Gehen wir jetzt zu den Nachbarn. Auch Herr Anders ist noch im Bad und seine Frau liest im Bett. Vielleicht ist es sogar der gleiche Bestseller, den die beiden Frauen gerade lesen. Auch Herr Anders hat eine tiefe und laute Stimme, mit der er durch die geschlossene Badezimmertür ruft: „Das darf doch nicht wahr sein!“ Auch Frau Anders findet es unmöglich, wenn ihr Mann durch die ganze Wohnung schreit. Und brüllt zurück: „Schrei doch nicht schon wieder so!“

#### DIE ART DER AUSEINANDERSETZUNG LÄSST SICH VERÄNDERN

Bis jetzt könnte man sich auch in der Wohnungstür geirrt haben und man würde es am Dialog nicht merken. Aber jetzt kommt die Variante. Herr Anders verlässt das Bad mit der Zahnbürste in der Hand: „Okay, dann sage ich es dir eben in ruhigem Ton: Ich habe dich um etwas gebeten. Aber es interessiert dich wohl nicht besonders, auf meine Wünsche Rücksicht zu nehmen. (Ohne dass er es merkt, hat seine Stimme wieder die ursprüngliche Lautstärke erreicht.) Du weißt schon, was ich meine, ich habe keine Lust, es zum x-ten Mal zu erklären!“ An dieser Stelle hört sein Schimpfen tatsächlich auf. Man merkt zwar, dass Herr Anders seinem Ärger noch weitere freie Bahn lassen könnte, aber er hat sich selbst gestoppt, um zu sehen, ob er eine Erwiderung bekommt. Und tatsächlich, er bekommt sie: „Mein Gott, bist du kleinlich. Ja, ich weiß, was du nicht magst. Aber ich war so in Gedanken vertieft, dass ich heute nicht daran gedacht

habe. Es fällt mir wirklich schwer, immer daran zu denken. Ich finde es einfach so unnötig.“ Er antwortet etwas leiser: „Und ich finde, so einfache Sachen kannst du doch für mich machen.“ Sie, unterdrückt stöhnend: „Ja, gut, ich weiß, ich habe es dir versprochen, aber es fällt mir schwer, immer (sie betont das Wort) daran zu denken. Du musst doch zugeben (hier steigt die Lautstärke wieder etwas), dass ich in letzter Zeit öfter als früher daran gedacht habe.“ Er steht immer noch mit der Zahnbürste in der Hand in der Zimmertür und merkt, dass er eigentlich lieber im Bett liegen würde, als im Pyjama in der Kälte herumzustehen und zu →





diskutieren. Er antwortet: „Ja (noch recht zögerlich), das stimmt schon. Aber dann nervt es mich umso mehr (hier wird der Ton erneut lauter), wenn du es wieder vergisst, weil ich ja weiß, du kannst es, wenn du willst.“ Sie lächelt spitzbübisch: „Aha, dann hast du bemerkt, dass ich mich bemüht habe.“ Dieses besondere Lächeln von ihr hat schon immer eine bestimmte Wirkung auf ihn gehabt. „Okay, ich mache mich jetzt fertig und dann komm ich ins Bett ...“ Hier werden die Worte etwas undeutlich, aber die Art, wie die beiden sich weiter necken, ist unmissverständlich. Während er endlich seine Zahnbürste loswird, denkt er für sich: „Na ja. Sie wird es bestimmt noch öfter vergessen. Aber es stimmt tatsächlich, dass sie sich in letzter Zeit bemüht hat. Ich muss mich wirklich mehr zusammenreißen und nicht wegen jeder Kleinigkeit gleich so losbrüllen.“ Während sie ihr Buch ohne Bedauern zur Seite legt, weil sie weiß, dass jetzt gleich etwas Interessanteres ins Bett kommt, läuft dieser Text in ihrem Kopf ab: „Na ja, er ist nun mal ein Choleriker und dann gehen eben manchmal die Pferde mit ihm durch. Das wird bestimmt noch öfter vorkommen. Aber er hat sich in letzter Zeit wirklich zusammengenommen. Heute habe ich richtig gemerkt, wie er sich selbst davon abgehalten hat, weiter in Rage zu geraten.“

#### JEDER MENSCH HAT ANDERE BEDÜRFNISSE – DARÜBER MUSS MAN REDEN

Haben Sie verstanden, worüber das Paar gestritten hat? Nein? Ich auch nicht. Aber ich weiß, dass nach diesem Streit seine Beziehung ein klein wenig stabiler geworden ist. Und dass das Partnerschaftsgebäude der Grimms ein paar Risse mehr hat als am Vortag.

Wenn man verliebt ist, denkt man: „Wir sind ein Herz und eine Seele.“ Das fühlt sich tatsächlich so an. Jeder von uns kennt dieses wunderbare Gefühl, das aber leider nicht ewig anhält. Denn Menschen sind unterschiedlich. Auch das innigste Liebespaar besteht aus zwei Individuen mit charakteristischen Wesenszügen und verschiedenen Arten, mit den Dingen umzugehen. Wenn man verliebt ist, dann will man diese Verschiedenheit nicht wahrhaben. Man glaubt, immer ganz automatisch im Einklang zu sein. Tatsächlich aber kommt es zu diesem Gefühl des Gleichklangs, indem beide ihre Unterschiede leugnen. So kann das verliebte Paar auf seiner rosaroten Wolke schweben.

Irgendwann lässt dieser Ausnahmezustand der Verliebtheit nach. Dann beginnt man langsam zu bemerken, dass man zwei verschiedene Herzen hat, die naturgemäß auch in unterschiedlichem Takt schlagen. Man nimmt enttäuscht wahr, dass der Partner andere Dinge braucht und anders mit den Dingen umgeht. In anderen Worten, dass es einen natürlichen Konflikt zwischen den Bedürfnissen zweier Menschen gibt. Jetzt kommt die entscheidende Phase: Akzeptiert →



## 7 REGELN FÜR ERFOLGREICHE KONFLIKTLÖSUNG

**1. Auch der Partner streitet nicht gern**  
Stellen Sie sich vor, ein Mensch mit Platzangst streitet mit jemandem, der Klaustrophobie (Raumangst) hat. Beide haben Angst – aber aus ganz unterschiedlichen Gründen. Sie können sich unendlich lange darüber auseinander setzen, warum ein enger Raum etwas ganz Tolles oder etwas ganz Schlimmes ist. Sie werden sich nicht einigen können. Sie können sich aber darüber verständigen, dass sie beide gleich viel Angst in unterschiedlichen Situationen haben. Anzuerkennen, dass es dem Partner mit der aktuellen Auseinandersetzung genauso schlecht geht wie einem selbst, kann einen destruktiven in einen konstruktiven Streit verwandeln.

**2. Wenn zwei das Gleiche erleben, erleben sie nicht dasselbe**  
Beide Partner haben unterschiedliche Filme über den strittigen Ablauf im Kopf. Das hat überhaupt nichts mit lügen oder auch nur leugnen zu tun, sondern beide erleben eine Situation unterschiedlich und filtern andere Aspekte heraus. Es hat deshalb gar keinen Sinn, darüber zu streiten, „was wirklich war“. Wenn man hingegen feststellt: „Erstaunlich, wie du es so anders erleben konntest“, wird auch der Partner eher diese Haltung einnehmen können. Damit sind gute Voraussetzungen geschaffen, um die beiden Wahrheiten konstruktiv zu einer gemeinsamen zusammenzuführen.

**3. Prüfen: Habe ich wirklich in allen Punkten Recht?**  
Ich gebe meine Position nicht auf, wenn ich einräume, dass ich an einer bestimmten Stelle etwas falsch gemacht habe. Hier ist es viel besser, nicht nur ein allgemeines Statement abzugeben wie: „Na ja, natürlich mache ich auch Fehler.“ Das ist meistens nicht wirklich überzeugend. Tatsächlich hilfreich ist es hingegen, wenn man an dieser Stelle bestimmte Punkte anspricht. Je genauer man sagt, was man falsch gemacht hat, desto eher kommt das Zugeständnis beim anderen an. Ein Satz, der mit „Das stimmt, an der Stelle hätte ich anders handeln können“ anfängt, kann einen Streit schnell in die konstruktive Zone bringen. Besonders, wenn als Nächstes nicht gleich ein „Aber du hast ja schließlich auch ...“, sondern ein „Ich will versuchen, in Zukunft mehr darauf zu achten“ folgt. Danach ist es viel leichter, dem anderen auch den eigenen Ärger verständlich zu machen.

**4. Dem Partner zuzuhören, ist eine Grundvoraussetzung für konstruktive Auseinandersetzungen**  
Ein Streit verläuft in aller Regel lösungsorientierter, wenn man dem anderen wirklich zuhört. Das heißt, man sollte die Haltung „Ich weiß sowieso schon, was er will“ ab-

legen und stattdessen darauf achten: Was meint mein Partner in dem Moment tatsächlich? Viele formulieren schon, während der Partner noch spricht, ihre Antwort im Kopf. Bereits bei seinen ersten Worten glauben sie zu wissen, was er gleich sagen wird, und deshalb bemühen sie sich auch nicht, weiter zuzuhören. Dadurch verpassen sie, Punkte wahrzunehmen, in denen der Partner sich vielleicht doch weiterentwickelt hat. Meine Erfahrung ist, dass man sehr wohl spürt, ob einem zugehört wird oder ob man gegen die Wand redet. Wenn man merkt, dass das Gegenüber ein offenes Ohr hat, wird man selbst verständnisvoller und die vorgebrachten Argumente werden automatisch konstruktiver.

**5. Jeder sieht den anderen, aber keiner das große Ganze der Beziehung**  
Beide Partner wissen nicht, welchen Gesichtsausdruck sie in einer bestimmten Situation hatten, wie sie geklungen haben und in der Regel auch nicht, was sie gesagt haben. Man weiß nur, was man sagen wollte und was man glaubt, vom anderen gehört zu haben. Das Zusammenspiel mit dem Partner ist für beide nicht sichtbar. Nur ein Dritter kann erkennen, wie der abschätzig Blick des einen – der ihm sicher nicht bewusst ist – immer wieder die zynische Bemerkung des anderen – die dieser für humorvoll hält – hervorruft. Wenn beide akzeptieren, dass sie nicht den vollen Durchblick haben, sondern jeder nur einen Teil des Geschehens sehen kann, werden beide eher bereit sein, die konträre Sichtweise des Partners anzuhören. Mit der Zeit wird aus den Teilperspektiven ein konstruktives Ganzes werden.

**6. Ein klärendes Gespräch gelingt erst, wenn die anfängliche Wut verraucht ist**  
Ist man emotional aufgewühlt, fällt es sehr schwer, ein konstruktives Gespräch zu führen. Es geht dabei meist noch mehr Zuneigung zu Bruch, als bereits durch den ursprünglichen Streit verloren gegangen ist. Viel besser ist es, sich die Verletzungen anzusehen, wenn die erste Wut verraucht ist. Dann sollten beide Partner zu einem klärenden Gespräch zusammenfinden.

**7. Vermeiden Sie abfällige Bemerkungen**  
Der Tod jedes konstruktiven Streits sind abfällige Bemerkungen. Eine Diskussion kann noch so lösungsorientiert geführt werden, eine abschätzig Bemerkung, Andeutung oder Geste macht die Aussicht auf Verständigung sicher zunichte. Denn dann dreht sich jede Auseinandersetzung sofort in die entgegengesetzte Richtung. Moderne Neurobiologie zeigt, dass eine verletzende Bemerkung im Gehirn an der gleichen Stelle ihre Wirkung zeigt wie ein körperlicher Schlag. Kein Wunder also, dass die konstruktive Haltung dabei den Bach runter geht.



das Paar seinen Unterschied als ein natürliches Phänomen, das es gilt, so gut wie möglich zu meistern, oder halten die beiden an ihrer Illusion aus der Verliebtheitsphase fest?

Im ersten Fall beginnt der Prozess des Zusammenraufens. Das ist nicht einfach und tut weh, aber es ist gesund. Wenn Partner versuchen, beide Persönlichkeiten unter einen Hut zu bringen, akzeptieren sie, dass Beziehung eine Auf-


gabe ist. Ihnen ist klar, dass sie sich nicht auf ihrem Verliebtsein ausruhen dürfen. Sie wissen, dass sie lernen müssen, mit ihren Unterschieden so umzugehen, dass sie im Wesentlichen glücklich dabei bleiben.

Im zweiten Fall halten die beiden an dem Anspruch fest, dass eine Beziehung ganz automatisch zu funktionieren hat. Bleiben sie bei der Einstellung „Wenn man sich nur genug liebt, gibt es keine Unterschiede in den Bedürfnissen“, sind Enttäuschungen programmiert. Dann werden Streitereien nur dazu dienen, auf den Anspruch der Problemlosigkeit zu pochen. Beide werden das Gefühl haben, der andere sei der Spielverderber, der nicht bereit ist, die Phase der Harmonie weiterzuführen. Dann werden beide sich selbstgerecht die eigenen Ansprüche präsentieren und sich nicht mit den Wünschen des Partners auseinander setzen. Aber wenn die Wünsche des Partners nicht zur Kenntnis genommen werden, kann es auch keine Lösung geben, die beide Beteiligten zufrieden stellt.

Dass zwei sich streiten, ist ganz natürlich und sogar notwendig. Streit hilft einem Paar, sich kennen zu lernen. Aber nur der konstruktive Streit hat diese positive Wirkung. Bei der destruktiven Auseinandersetzung bricht jedes Mal ein kleines Stück der ursprünglichen Liebe ab.

 *Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite **XXX***

**emotion.de** *Richtig streiten – können Sie das? Diskutieren Sie unter [www.emotion.de/foren](http://www.emotion.de/foren)*

 *Audiodatei unter [www.emotion.de/audio](http://www.emotion.de/audio)*

### **WAS HEISST DESTRUKTIV STREITEN?**

Beide wollen verstanden werden, hören aber selbst nicht zu. Da kann es leicht passieren, dass man gar nicht merkt, wo man vielleicht sogar einer Meinung ist. Nach dem Streit fühlt man sich schlechter als vorher. Man denkt zwar: „Jetzt bin ich meine Wut losgeworden!“, spürt aber schnell, dass der andere nicht zugehört hat – und der Zorn bleibt bestehen. Es wird nicht klarer, worin man tatsächlich unterschiedlicher Meinung ist. Nach jeder Auseinandersetzung ist man enttäuschter vom Partner und unzufriedener mit der Partnerschaft. Es ist ein Streit, der eine Beziehung zerstört.

### **WIE SIEHT EIN KONSTRUKTIVER STREIT AUS?**

Beide erfahren etwas Neues vom anderen. Mit diesen Informationen muss der Partner weder inhaltlich einverstanden sein noch sie als angenehm empfinden. Aber beide Partner sind danach besser darüber informiert, was im Kopf des anderen vorgeht. In der Regel leiten diese Erkenntnisse eine Veränderung in der Beziehung ein. Das heißt nicht unbedingt, dass gleich alle Probleme gelöst sind, aber die Konfliktthemen werden klarer. Und die Chancen stehen gut, dass ein trennendes Thema ausgeräumt werden kann. Es ist also ein Streit, der eine Beziehung aufbaut.