CHRISTIAN THIEL

Streit ist auch keine Lösung

Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen, was Sie wirklich wollen

humboldt

CHRISTIAN THIEL

Streit ist auch keine Lösung

Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen, was Sie wirklich wollen

humboldt

In Liebe, meiner Frau Dorothea gewidmet –
meiner liebsten Streitpartnerin

INHALT

Einleitung 10

Mythen der Liebe 11
Mythos Nr. 1 11
Mythos Nr. 2 11
Mythos Nr. 3 11
Mythos Nr. 4 12
Mythos Nr. 5 12
Mythos Nr. 6 13
Mythos Nr. 7 14
Was dieses Buch will 17

Was ist ein Streit? 20

Biologie des Streits 21
Körperliche Reaktionen 21
Überleben, nicht Denken zählt 22
Kosten eines Streits 23
Verlust der Gefühle 24

Warum spitzt sich ein Streit so schnell zu? 26

Psychologische Gründe 27
Gedanken bewerten eine Situation 29
Externale und internale Ursachenzuschreibungen 31
Negative Bewertungen 33
Streitbegünstigende Umstände 34
Soziologische Erklärungen 36
Moderne Lebensform 36
Modernes Liebeskonzept 38

Wie beendet man einen Streit? 40

Streit schnellstmöglich beenden 40
Der Trick mit dem Wasserglas 41
Die Top Five zur Beruhigung 43
Mit Freunden sprechen? 44

Ist faires Streiten möglich? 46

Bei Wut hilft faires Streiten nicht 46
Männer streiten anders 47

Wie versöhnt man sich am besten wieder? 50

Das klärende Gespräch 51
Warum ein klärendes Gespräch oft nicht hilft 52
Konflikte ruhen lassen 53
Sich entschuldigen 54
Entschuldigen – aber ehrlich 56
Sich für die Folgen entschuldigen 56
Zur Tagesordnung übergehen 58
Die Physiologie der Versöhnung 60
Positive Zuwendung als Stresskiller 60
Oxytocin für Gespräche 61
Sex oder reden – was hilft besser? 62
Reden hilft 62
Sex hilft 63
Die beste Lösung: der Mittelweg 63

Ist Streit grundsätzlich schädlich für eine Partnerschaft? 65

Das Beziehungskonto 66
Das Positive stärken 68
Gleichen sie Ihr Konto aus! 70

Ist es möglich, den Partner zu ändern? 72

Phasen einer Liebe 73
Verliebtsein 73
Der andere ist anders 74
Dein ist mein ganzes Herz! 75
Wenn der erste Streit auch schon der letzte ist 76
Zu nett sein 77
Aus Vorwürfen Wünsche machen 79
Übung: Den Partner verändern 80
Veränderungen brauchen Zeit 81
Partner ändern sich immer 82

Was kann ich tun, wenn ich im Recht bin und mein Partner das nicht einsieht? 84

Einfach: Wer ist im Recht? 84
Komplizierter: Wer hat welche Bedürfnisse? 85
Die eigene Sicht und die des Partners 86
Überzogenes Beziehungskonto 87
Resultat: Machtkämpfe 88
Was ist ein Machtkampf? 89
Ein Machtkampf kann die Beziehung zerstören 90
Einen Machtkampf so schnell wie möglich beenden 91
Streit vertagen 92

Gibt es ein Geheimrezept, den Partner zu Änderungen zu bewegen? 94

Höflichkeit 95
Rückfälle sind normal 96
Beharrlichkeit 97
Wie erreiche ich, dass er sich mehr an der Hausarbeit beteiligt? . . 101

Wie kann ich Probleme ansprechen, ohne dass daraus ein Streit wird? 104

Höflich und beharrlich bleiben 104
Einen sanften Einstieg wählen 106
Tipp Nr. 1: Sich auf das Gespräch strategisch vorbereiten 109
Tipp Nr. 2: Sich der eigenen Wut stellen 111
Tipp Nr. 3: Schnell auf Unmut reagieren 112
Tipp Nr. 4: Vorwürfe vermeiden 112
Tipp Nr. 5: Herausfinden, wie der Partner den Konflikt sieht 114
Tipp Nr. 6: Den Partner um Hilfe bitten 114
Tipp Nr. 7: Eine Entscheidung treffen 116

Wie kommt man am besten zu Lösungen? 120

Beispiel Ines und Markus 120
1. Vorschlag: In den Arm nehmen 121
2. Vorschlag: Eine Ausnahme vereinbaren 121
3. Vorschlag: Ein kurzes Gespräch 122
4. Vorschlag: Eine Freundin anrufen 122
Entscheiden statt reden 122

Vier wichtige Gedanken 124
1. Verständnis signalisieren 124
2. Tempo reduzieren 124
3. Zuhören 124
4. An den nächsten Schritt denken 125
Welche Lösung ist die richtige? 125

Müssen Geben und Nehmen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein? 127

Auf das Partnerschaftskonto einzahlen 128
Bedürfnisse tauschen 129
Die eigene Wunschliste 129
Die Wunschliste des Partners 130
So tauschen Sie Bedürfnisse 130
Die wichtigen oder die unwichtigen Punkte zuerst angehen? 131

Gibt es für jedes Problem auch eine Lösung? 133

Lösbare und unlösbare Probleme 133
Unlösbare Probleme entschärfen 135
Ewige Probleme erkennen 136
Schallplattenstreit – immer die gleichen Argumente 137
Mit ewigen Problemen umgehen 139
Drei Lösungsphasen für ewige Probleme 139
Humor ist, wenn man trotzdem lacht 140

Was sind die wahren Gründe für einen Streit? 142

Streit ist oft nur ein Symptom 142
Wahre Hintergründe für den Streit über den Samstagsplan 144

Streitgrund Nr. 1: Zu wenig Zeit für ein Gespräch 145
Intensive Gespräche verbinden 146
Geeignete Gesprächsthemen 147
Was können Sie tun? 149
Was tun, wenn der Partner den Sinn eines täglichen Gespräches nicht einsieht? 151
Streitgrund Nr. 2: Zu viel Kritik 152
Destruktives Gesprächsverhalten 152
Was können Sie tun? 154
Was tun, wenn der Partner zu Kritik neigt? 156
Streitgrund Nr. 3: Zu viel Stress 158
Schwierige Lebenssituationen 159
Was können Sie tun? 161
Eine Teambesprechung verabreden 163
Gelungene Problemlösungen stärken die Beziehung 165
Streitgrund Nr. 4: Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben 166
Unerkannte Unzufriedenheiten 167
Unzufriedenheiten erkennen 168
Übung: Die gute Fee 169
Übung: Wieder Single – und was nun? 170
Streitgrund Nr. 5: Der andere ist anders 171
Unser Charakter bestimmt unser Leben 173
Mit charakterlichen Gegensätzen umgehen 174
Zu sechst im Bett 175
Was können Sie tun? 179
Auf alle Charakterzüge mit Verständnis reagieren? 181

Streitgrund Nr. 6: Konzentration auf Probleme 182
Das Positive stärken 185
Die Kraft der Dankbarkeit 185
Übung: Kritik und Dankbarkeit 187
Dankbarkeit äußern 188

Welche Streitgründe gibt es in Ihrer Partnerschaft? 190

Die Zwölf-Wochen-Kur 191
Erste und zweite Woche 191
Dritte und vierte Woche 192
Fünfte und sechste Woche 192
Siebte und achte Woche 192
Neunte und zehnte Woche 193
Elfte und zwölfte Woche 193
Bilanz ziehen 193

Nachwort 195

Über den Autor 198

Register 199

EINLEITUNG

Sie wollen keinen Streit in Ihrer Beziehung. Auch Ihr Partner ist eher harmoniebedürftig. Und doch ist es neulich passiert. Sie kamen nach Hause, nach einem langen und anstrengenden Tag. Eine Jacke und ein Schal lagen herum. Das störte Sie. Sie sagten ein paar Worte, Ihr Partner auch, und ehe Sie wussten, wie Ihnen geschah, waren Sie in einen unschönen Streit verwickelt, in dessen Verlauf so unangenehme Worte fielen wie „immer muss ich“, „du musst gerade reden“ und „mach doch deinen blöden Abwasch alleine“. In gehobener Lautstärke, versteht sich.

Am Ende waren auch die Nachbarn über alle Details Ihrer Zwistigkeiten informiert. Die Versöhnung – später dann, als sich Ihre Gemüter beruhigt hatten – war reumütig. Und dann hofften Sie beide, dass das so schnell nicht wieder passieren möge. Bis zur nächsten Auseinandersetzung. Und die ließ leider nicht lange auf sich warten.

Wir alle mögen ihn nicht und doch bleibt niemand davon verschont: ein Streit. Bei manchen Paaren ist er nur selten zu Gast. Bei anderen dagegen geht er regelmäßig ein und aus. Ungebeten klopft er immer wieder an die Tür, tritt – so hat es zumindest den Anschein – unaufgefordert ein und verschwindet anschließend genauso überraschend, wie er gekommen ist.

Keine Frage, Streit ist kein gern gesehener, sondern ein unberechenbarer und die Nerven belastender Gast. Viele Paare würden ihn gerne aussperren, verbannen aus ihrer Partnerschaft. Doch wie kann ihnen dies gelingen?

Mythen der Liebe

Mythos Nr. 1

Streitpunkte müssen nun einmal geklärt werden, damit es einem Paar wieder gut miteinander geht. Stimmt das? Nein. Genau umgekehrt wird ein Schuh daraus: Wenn es einem Paar wieder gut miteinander geht, dann können Streitpunkte besser gelöst werden.

Mythos Nr. 2

Für jeden Streit gibt es auch eine Lösung – ein Paar muss nur lange genug miteinander über die Dinge reden. Stimmt es, dass es für jeden Streit eine Lösung gibt, wenn man nur lange genug darüber spricht? Nein. Auch diese Überzeugung ist falsch. Für manche Probleme in einer Partnerschaft gibt es keine Lösung – und schon gar keine schnelle. Zum Beispiel weil die Konflikte aus dem Charakter der Beteiligten entspringen. Und die Fixierung auf die Schwierigkeiten tut ein Übriges, um zu verhindern, dass ein Paar sich wieder näherkommt. An Stellen, wo es jetzt gerade möglich ist, bei dem Verbindenden. Bei den Dingen, bei denen sie sich nahe sind.

> Für manche Probleme in einer Partnerschaft gibt es keine Lösung.

Mythos Nr. 3

Vielleicht hilft Streiten uns ja auch weiter, sagen andere Paare. Der Streit sei ein reinigendes Gewitter, hoffen sie. Glauben Sie mir: Wenn die internationale Forschung und die Erfahrung von Praktikern ergäben hätten, dass Streiten ein guter Weg zu einer glücklichen und lang-

jährigen Partnerschaft wäre – ich würde es Ihnen ohne jede Bedenken empfehlen. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die Forschung belegt, dass Streiten nicht hilft. Es führt nicht dazu, dass Sie eine Lösung für Ihre Probleme finden. Es verbessert die Stimmung in der Beziehung nicht. Und es führt auch nicht dazu, dass Sie in Ihrer Partnerschaft bekommen, was Sie wollen. Die meisten Streite sind schon deshalb schädlich für eine Beziehung, weil sie Zeit und Energie kosten, die beide Partner für etwas ganz anderes brauchen. Für Lösungen zum Beispiel.

Mythos Nr. 4

Sich zu streiten gehört wahrscheinlich zu einer Partnerschaft dazu, sagen viele Paare nach einigen bewegten Jahren resignierend. Auch die Freunde stimmen dem zu, wenn sie denn überhaupt von den Schwierigkeiten erfahren. Sich zu streiten ist ja so peinlich!

GEHÖRT STREIT ZUR LIEBE?

Stimmt es, dass der Streit zur Liebe dazugehört wie Eier zum Osterfest und Feuerwerk zu Silvester? Nein. Wo Streit ist, da ist – jetzt gerade – keine Liebe. Das ist es, was ihn so gefährlich macht. Und das ist es, was verhindert, dass Sie das bekommen, was Sie wollen. Denn ein Partner, der sich ungeliebt fühlt, ist zum Kompromiss nicht bereit.

Mythos Nr. 5

Streiten? Nein – wir streiten uns nie, sagen andere Paare – und glauben, dass das alleine den Zusammenhalt einer Partnerschaft garantiert. Am Ende aber sind sie doch getrennt. Wie kann das sein? Wo sie

doch Streit und Auseinandersetzungen aller Art gemieden haben wie der Teufel das Weihwasser! Nie haben sie etwas gesagt, auch wenn es sie noch so sehr störte. Immer haben sie geschwiegen, selbst wenn es als Geschenk schon wieder das ungeliebte Parfüm gab oder eine weitere gestreifte Krawatte. Streit nur einfach mit aller Kraft zu vermeiden – das alleine ist also auch nicht die Lösung. Sich in einer Partnerschaft nicht auseinanderzusetzen, das ist noch gefährlicher als ab und zu den unangemeldeten Besuch des Streits vor der Tür stehen zu haben.

Mythos Nr. 6

Früher war alles besser. Die Liebe ist heute aber auch schwierig geworden, sagen manche Paare und vermuten, dass wir uns heute öfter streiten als unsere Eltern und Großeltern. War früher wirklich alles besser? Sind Partnerschaften heute komplizierter als ehedem? Streiten wir heutzutage häufiger als frühere Generationen? Nein, früher war es nicht besser. Im Gegenteil! Auch wenn es Sie erstaunen mag, alles deutet darauf hin, dass wir heute deutlich zufriedener mit unseren Beziehungen sind als vergangene Generationen. Der Grund: Die Machtverteilung zwischen Männern und Frauen ist heute weit ausgeglichener als früher. Auch früher waren nur Beziehungen gut, in denen sich beide Partner auf Augenhöhe begegneten. War das nicht der Fall, etwa weil der Mann für sich eine herausgehobene Position beanspruchte, so rächte sich seine unterlegene Ehefrau in der einen oder anderen Weise.

Je gleichberechtigter, desto besser.

In die Vergangenheit lässt sich ja schwer schauen. Doch betrachtet man heutige Partnerschaften weltweit, so ergibt sich ein eindeutiger Befund: Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft, insbesondere mit

der Sexualität, steht in einem engen Zusammenhang mit einer gleichberechtigten Beziehung von Männern und Frauen. Je gleichberechtigter, desto besser. So ist die Gleichberechtigung der Frau also ein wahres Geschenk für Partnerschaften.

Mythos Nr. 7

Ist Streiten nicht sogar gesund? Nein, sich zu streiten ist sogar ausgesprochen ungesund. Es führt kurzfristig zu Schlafmangel, zu Tränensäcken unter den Augen, einer gramgebeugten Körperhaltung und einer sorgenvollen Miene. Alles zweifellos nicht gesund, aber doch einigermaßen harmlos. Langfristig sind die gesundheitlichen Folgen allerdings erheblich gravierender. Wer sich oft und gerne streitet, wird häufiger krank, denn Streit schwächt das Immunsystem.

Warum das so ist, ist leicht zu erklären. Bei heftigen Auseinandersetzungen ist der Körper ausschließlich darauf aus, seine Kräfte für einen Kampf zu mobilisieren. Die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol ermöglicht es ihm, sich auf das im Augenblick wichtigste Ziel zu konzentrieren. Andere biochemische Prozesse müssen dagegen zurückstehen. Und dazu gehören auch wichtige Abwehrmechanismen des Körpers. Deshalb ist die Immunabwehr bei Paaren, die häufig streiten, geschwächt. Das macht sie anfälliger für Krankheiten.

Zufriedene Paare dagegen haben mehr weiße Blutkörperchen, die vor gesundheitlichen Gefahren schützen. Körpereigene Killerzellen, die Krankheitserregern entgegentreten, arbeiten bei glücklichen Paaren effektiver.

Nun könnten Sie vermuten, dass es sich bei den durch Streit drohenden Gesundheitsgefahren um Dinge wie einen harmlosen Schnupfen oder eine simple Magenverstimmung handelt und mehr nicht. Doch das ist nicht der Fall. Das menschliche Immunsystem hält auch schwierigere Krankheitsauslöser bis hin zu Krebszellen in Schach.

Außerdem kann Beziehungsknatsch auf Dauer sogar das Herz schädigen, wie Wissenschaftler feststellten. Das liegt vermutlich an einer der Folgen von dauerhaftem Beziehungsstreit, dem hohen Blutdruck.

Wer sich oft und gerne streitet, wird häufiger krank.

Schwedische Forscher untersuchten beispielsweise Frauen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten. Dabei stellten sie fest, dass Ehestress das Risiko verdreifacht, in den folgenden fünf Jahren neue Herzprobleme zu bekommen.

Aus all diesen Gründen hat das Leben in einer von Streit geprägten Beziehung auf Dauer gravierende Auswirkungen, auch auf die Lebenserwartung von Menschen. Eine unglückliche Ehe erhöht die Gefahr zu erkranken, um ungefähr 35 Prozent und verkürzt das Leben um etwa vier Jahre.

Das alles sind Argumente gegen den Streit und gegen das Leben in einer von Streit geprägten Beziehung. Und doch glauben viele Menschen, es habe eine reinigende Wirkung, wenn es in ihrer Beziehung hin und wieder zu einem heftigen Gewitter kommt. Und dieser Glaube hat, so unwahrscheinlich es klingt, unter anderem mit dem Dampfkochtopf zu tun.

DER DAMPFKOCHTOPF

Wer vom Streiten reden will und davon, warum es angeblich gesund sein soll, der darf vom Dampfkochtopf nicht schweigen. Der Dampfkochtopf ist keine ganz neue Erfindung. Es gab ihn schon im 18. Jahrhundert. Die ersten Modelle explodierten allerdings gelegentlich wegen eines zu hohen Dampfdrucks, da sie noch kein Überdruckventil hatten.

So richtig populär wurde der Dampfkochtopf dann – mit einem Überdruckventil versehen – erst in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts. Die Menschen hatten Geld, sich so ein teures Küchenutensil zu kaufen, und die Anwendung war jetzt komfortabel und sicher. Doch die 70er-Jahre waren auch eine Zeit grundlegender Veränderungen. Frauen forderten die Gleichberechtigung, das neue Scheidungsgesetz wurde erlassen und machte Scheidungen leichter. Das Zusammenbleiben als Paar war jetzt keine Selbstverständlichkeit mehr. Beziehungsexperten traten auf den Plan, um zu erklären, wie eine gute Ehe zu führen sei. Dafür griffen sie auf die Probleme mit den ersten Dampfkochtöpfen zurück. Sie empfahlen das Streiten als einen wichtigen Beitrag zur partnerschaftlichen Gefühlshygiene. Ihr Argument: Wie in einem Dampfkochtopf entstehe in der Beziehung Unmut, der regelmäßig abgelassen werden müsse – natürlich beim Partner –, sonst drohe eine Explosion. Lassen Sie Ihre Gefühle heraus – so die Devise dieser Experten.

Nicht nur der Dampfkochtopf hat seit dieser Zeit an Beliebtheit verloren, auch die Theorie des Dampfablassens beim Partner als eines guten Weges zu einer stabilen Partnerschaft ist seither mächtig unter die Räder gekommen. Der Grund: Sie hat sich nicht bewährt. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gar das Gegenteil als günstig erwiesen. Glaubt man Wissenschaftlern wie dem amerikanischen Paartherapeuten und Beziehungsforscher John Gottman oder dem Bochumer Psychologieprofessor Hans-Werner Bierhoff, dann ist es

für eine Beziehung sogar ausgesprochen förderlich, wenn wir nicht regelmäßig beim Partner oder bei der Partnerin Dampf ablassen. Wir selbst wollen ja auch nicht vom Partner mit Unmut überhäuft werden.

Lassen Sie Ihre Gefühle heraus! Mit dieser Devise gehen auch heute noch viele Paare an partnerschaftliche Konflikte heran. Sie haben immer noch das Bild von einem Dampfkochtopf vor Augen, der ungedingt Druck ablassen muss. Seltsam, warum folgen Menschen gerade in der Partnerschaft so gerne der Devise „Lassen Sie Ihre Gefühle heraus!“, während sie sich in Freundschaften und auch gegenüber Kolleginnen und Kollegen und bei Chefs ganz anders verhalten?

Was dieses Buch will

Seit vielen Jahren berate ich Singles, die nach einer Trennung den Weg zu einer neuen Liebe suchen. Und ich berate Menschen, die in einer Partnerschaft leben und nach Wegen suchen, ihre Schwierigkeiten miteinander zu überwinden. Die Liebe ist meiner Ansicht nach eine Erfahrungswissenschaft. Ich will Sie deshalb in diesem Buch teilhaben lassen an den Erfahrungen, die ich – und andere Experten – mit der Liebe machen. Was wirkt? Und was wirkt nicht? Welche Wege führen Sie immer weiter hinein in partnerschaftliche Konflikte? Und welche führen Sie hinaus?

Die meisten Paare wünschen sich eine Beziehung ohne Streit.

Es ist schon seltsam mit dem Thema „Streit ist auch keine Lösung“. Wenn ich mit Paaren spreche, dann erzählen die allermeisten, wie sehr sie unter dem Streiten leiden. Ein Leben ohne Streit in der Beziehung wäre ihnen viel lieber. Und sie fragen sich: Wie kann uns das gelingen? Wenn ich aber von meinem Vorhaben erzähle, ein Buch

darüber zu schreiben, wie es möglich ist, sich nicht zu streiten und dauerhaft ein glückliches Paar zu sein, dann sind die Reaktionen ganz anders. Ob Experten oder Freunde und Bekannte – sie alle sagen das Gleiche: „Nein, das geht doch nicht. Ohne Streit ist eine Beziehung nicht möglich."

DER FUCHS UND DIE TRAUBEN

Mich erinnern diese Reaktionen an die Geschichte des antiken griechischen Fabeldichters Äsop vom Fuchs und den Trauben. Der Fuchs schlich an einen Weinstock heran, den Blick sehnsüchtig auf die dicken, blauen, überreifen Trauben gerichtet. Er reckte sich, so sehr er konnte, aber er kam nicht an sie heran. Dann versuchte er es auf einem anderen Wege. Er sprang so hoch, wie er nur konnte. Aber auch diesmal verfehlte er die ersehnten Köstlichkeiten. Der sonst so listige Fuchs kam an die Trauben einfach nicht heran. Sie hingen zu hoch. Zugeben wollte er seine Niederlage aber nicht und so stellte er am Ende missmutig fest: „Die Trauben sind zu sauer."

Wer eine Beziehung ohne Streit will, der muss bereit sein, sich – bildlich gesprochen – auf die Hinterbeine zu stellen und sich für sein Ziel anzustrengen. Aufgeben gilt nicht!

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie es möglich ist, Beziehungsstreit zu vermeiden. Sie werden erfahren, wie es zum Streit kommt und welche Ursachen ihn befeuern. Ich will Ihnen zeigen, warum Streiten uns nicht hilft, in einer Partnerschaft glücklich und zufrieden zu werden, welche kurzfristigen Alternativen es zum Streiten gibt und welche langfristigen Lösungen, damit wir ohne Streit miteinander leben können. Und ich will Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ziele, Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft ohne kräftezehrende Auseinandersetzungen erreichen können.

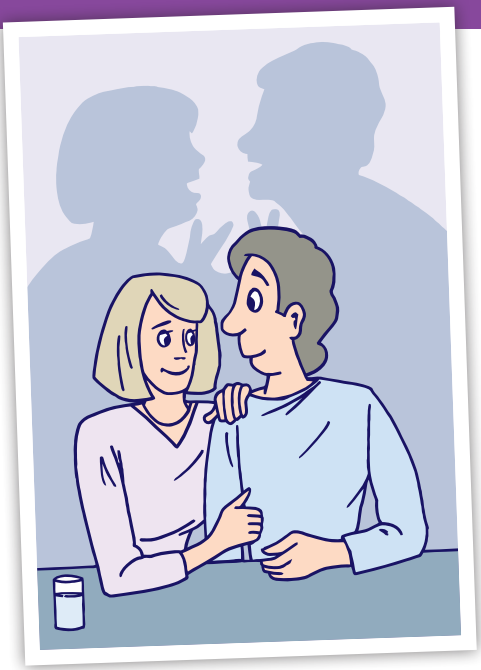
In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie es schaffen können, sich nicht zu streiten und gleichzeitig Ihrem Partner nicht auszuweichen. Denn eines steht fest: Dem anderen zuliebe mal eben auf die eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche zu verzichten, ist eine noch schlechtere Strategie als sich zu streiten. In der Beratung erlebe ich es leider allzu oft, dass Beziehungen scheitern, weil einer oder beide um der Harmonie willen auf seine Wünsche verzichtet hat.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie vor allem, was ein Streit ist, wie er verläuft und wie Sie gegensteuern können. Im zweiten Teil erfahren Sie, welche Haltungen einen Streit gefährlich machen. Und im dritten Teil schließlich wollen wir uns die wahren Ursachen für Beziehungsstreit ansehen. Was sind die Gründe, die zum Streit führen? Wissen ist – auch in der Partnerschaft – eine ungeheure Macht. Wenn wir wissen, wie ein Streit entsteht, wenn wir die tieferen Ursachen kennen, die zu ihm führen, wenn wir Alternativen zum Streiten kennen, dann haben wir gute Chancen, in einer Beziehung ohne Beziehungsstreit zu leben – und das zu bekommen, was wir wirklich wollen.

Wissen über Streit kann Streiten verhindern.

Sich nicht zu streiten ist für mich allerdings auch kein Gebot. Es ist ein Ziel, mehr nicht. Ein Ziel allerdings, das nach meiner Überzeugung Anstrengung und Bemühung lohnt. Doch auch wenn Sie sich gemeinsam mit mir auf den Weg machen: Natürlich dürfen Sie sich weiterhin ab und zu streiten. Der Weg ist das Ziel. Und vielleicht finden auch Sie Gefallen daran, ohne schlaflose Nächte und ein reumütiges „Entschuldige bitte!“ von Ihnen oder Ihrem Partner genau das zu bekommen, was Sie wollen: Eine befriedigende Beziehung.

WAS IST EIN STREIT?



Ines ist im Wohnzimmer, Markus in der Küche. Die Stimmung war nicht gut, als Ines nach Hause kam, das hat Markus sofort gespürt. „Was hat der blöde Teller hier zu suchen?“, schimpft sie. Stille. Markus setzt zu einer Entgegnung an. „Ach, Fräulein Ordnungssinn hat mal wieder schlechte Laune“, ruft er ihr aus der Küche zu, mit einer Stimme, die vor Ironie nur so trieft. Stille. Ines schnappt nach Luft. „Du denkst ja wohl, ich bin dein Hausmädchen“, brüllt sie ihn an. „Kannst du eigentlich noch normal mit mir reden?“, schreit Markus zurück.

Ines zieht ihren Mantel an und greift nach dem Schlüsselbund. „Ich gehe zu Renate“, zischt sie und knallt die Tür hinter sich zu. „Bleib doch, wo der Pfeffer wächst“, ruft Markus ihr nach. Er ist so wütend, dass er nach dem Teller greift und ihn an die Wand wirft. Dort zerspringt er in tausend Stücke.

Wie sich ein Streit anhört, das wissen wir alle. Doch was ist das eigentlich, so ein handfester Streit? Mit gehobener Lautstärke, Beschimp-