

Acht Regeln Wie sich Paare besser streiten

Streit ist wichtig - in manchen Beziehungen eskalieren Diskussionen jedoch immer wieder. Dann helfen Streitpausen und fest vereinbarte Regeln.

Dienstag, 02.05.2017 08:38 Uhr



Getty Images, Pausen machen

Keine Beziehung verläuft immer nur harmonisch. Dabei ist Streit grundsätzlich nichts Schlimmes: Er hat eine wichtige Ventilfunktion. "Bei vielen Paaren prallen zwei Kulturen aufeinander", sagt Berit Brockhausen, Psychologin und Buchautorin aus Berlin. Manche Dinge müssen einfach geklärt werden. "Das zeigt aber, dass da etwas ist zwischen den Partnern. Wir streiten uns nur mit Menschen, die uns wichtig sind."

Wenn ein Streit jedoch immer wieder eskaliert, die Partner sich anschreien, beleidigen oder Vorwürfe machen, endet das in Missmut. "Solche Paare werden mit der Zeit feindselig, misstrauisch, denken: 'Der andere meint es nicht mehr gut mit mir'", sagt Brockhausen. Psychologen raten deshalb zum Time-out. Dabei unterbrechen die Partner den Streit, bevor er richtig fies wird. Sie regen sich ab und reden später weiter.

Das erfordert guten Willen.
Und einige Regeln:

1. Vertrag vereinbaren: Beide Partner sollten in einem ruhigen Moment ausmachen, dass sie Beschimpfungen, pauschale Vorwürfe und Ähnliches nicht wollen. Wenn sie wollen, können sie dazu einen Vertrag unterschreiben, sagt der Diplom-Psychologe Peter Groß aus Köln. Brockhausen zufolge sollten beide Partner überlegen, ab wann ein Streit nichts mehr bringt. "Das kann zum Beispiel sein, wenn ich die gleiche Sache zum dritten Mal erkläre", sagt die Diplom-Psychologin. Man könne sich vorher eine Art Codewort oder einen Satz überlegen. "Oder ich schreibe mir etwas auf, das ich dem Partner dann zeige wie eine Gelbe Karte."

2. Pause akzeptieren: Sagt einer "Stopp", dann gilt das. "Wenn einer von beiden das Gefühl hat, das geht ihm gerade zu weit, darf er oder sie das jederzeit sagen, auch mitten im Satz", erklärt Groß. Die Situation wird sofort unterbrochen, die Partner gehen auseinander, auch räumlich. "An dem Punkt muss ich aus dem Zimmer gehen können, ohne dass der andere mir nachkommt."

Der Partner muss das Time-out des anderen akzeptieren, sonst wird der Vertrag schnell wirkungslos. Die Streitpause eignet sich auch, um Zoff an Feiertagen, Wochenenden oder im Urlaub zu umgehen: "Viele Paare streiten nämlich genau dann, wenn es eigentlich schön sein sollte", sagt Groß.

3. Abregen: "Emotionen drücken sich körperlich in Hormonen aus", erklärt Groß. Wer sich aufregt, produziert Stresshormone und ist rasch auf 180. "Genauso schnell werden die Hormone aber auch wieder zerlegt." Wer den Raum verlässt, hat gute Chancen, sich schnell wieder zu beruhigen. "Um sich abzuregen, braucht jeder etwas anderes", erklärt Paartherapeutin Brockhausen. Der eine geht joggen, der andere hört lieber Musik.

4. Problem erkennen: Viele Paare glauben, dass sie wegen Kleinigkeiten streiten - etwa wegen nicht gespülten Geschirrs oder herumliegender Socken. "Meist ist das aber nur der Anlass", sagt Brockhausen. In Wahrheit gehe es um mehr. Zum Beispiel, dass beide Vollzeit arbeiten, sich der eine überlastet fühlt und dann denkt: Ich habe meinen Partner schon so oft darum gebeten, mir zu helfen. Daraus entwickelt sich schnell der Gedanke "Was ich denke oder fühle, zählt für ihn nicht." Damit der Streit nicht weiter eskaliert, sollten beide in Ruhe überlegen, wo das wahre Problem liegt.

5. Zeit begrenzen: Streit sollte nicht ausufern. "Wenn es immer auf endlose Diskussionen hinausläuft, macht das mürbe und kaputt", sagt Groß. Brockhausen ergänzt: "20 Minuten reichen! Wenn das Problem dann nicht geklärt ist, lieber erneut eine Pause machen." Helfen könnten dabei ein Timer oder eine Eieruhr. Die Begrenzung der Zeit erhöht die Bereitschaft, sich erneut auf ein kontroverses Thema einzulassen.

6. Einstellungen überdenken: "Es macht einen riesigen Unterschied, mit welcher Haltung ich in ein Gespräch gehe", sagt Brockhausen. Betrachtet man den Partner als Gegner, gegen den man etwas durchsetzen möchte, oder als Verbündeten, mit dem man eine Lösung finden will? Die Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen in Dortmund empfiehlt in einem Leitfaden zu konstruktivem Streiten: Überlegen Sie sich, welche Folgen eine weitere Eskalation hätte - und ob Sie diese in Kauf nehmen wollen.

7. Gespräch fortführen: Wer im Streit ein Time-out einfordert, muss unbedingt einen Zeitpunkt nennen, wann das Gespräch weitergehen soll. "Es ist sehr wichtig, später weiterzureden und den strittigen Punkt wieder aufzugreifen", sagt Brockhausen. Für das Klärungsgespräch überlegt man sich am besten, was einen so aufgeregt hat: "Seien Sie dabei ehrlich mit sich selbst." Umso ehrlicher könne man später mit dem Partner reden, und umso weniger angegriffen fühle der sich.

8. Gutes Klima schaffen: Für das Klärungsgespräch sollten beide ausgeruht sein und Zeit haben. "Auf keinen Fall morgens vor dem ersten Kaffee oder abends todmüde auf dem Sofa", rät Brockhausen. Je nachdem, wie man den Partner anspricht, kann man das Gespräch lenken. "Ich kann sagen: 'Das war unmöglich von dir.' Ich kann den anderen aber auch einladen: 'Das hat mich total beschäftigt. Es würde mich interessieren, was du darüber denkst.'"

Als Grundregel empfiehlt Brockhausen: "Überschütten Sie den Partner nicht damit, wie schlimm er ist." Statt sich beim Gespräch frontal am Tisch gegenüberzusetzen, sollte man lieber spazieren gehen und Händchen halten. "Dann hört man einander ganz anders zu", sagt sie.