

# Die sieben Todsünden beim Streiten mit dem Partner

Von Karin Polz  
und Tobias Schormann

Niemand streitet gern. Dabei ist ein Streit an sich nichts Schlechtes. Er darf aber nicht verletzen. Nur: Wie geht das? Sieben Fehler, die Paare vermeiden sollten.

## 1 Bloß nicht streiten wollen

Kein Streit ist auch keine Lösung. Probleme nur unter den Teppich zu kehren, geht auf Dauer nicht gut. Streit ist generell nichts Schlechtes, erklärt der Paartherapeut David Wilchfort aus München. Schlecht ist er nur, wenn es bloß darum geht, wer recht hat oder schuld ist. Das bestätigt Monika Veit, Partner-Coach aus Salzweg (Landkreis Passau): „Paare müssen sich auseinandersetzen, das ist menschlich und normal.“ Allerdings sei das „Wie“ der Kommunikation ein wesentlicher Eckpfeiler für Zufriedenheit und Glück in der Partnerschaft. Und zur Kommunikation gehöre auch ein konstruktiver Streit. „Streit ist Auseinandersetzung, bei der man sich zusammensetzt“, gibt Monika Veit allen Paaren als Merksatz mit auf dem Weg.

## 2 Gewinnen wollen

Wer diesen Merksatz berücksichtigt, kommt gar nicht darum herum, eine gemeinsame Lösung anzustreben. Monika Veit empfiehlt, die Denkweise dementsprechend anzupassen. Das Motto sollte nicht lauten: „Wir beide gegeneinander“, sondern: „Wir beide gegen das Problem“. Wenn es gut läuft, heißt es bei einem Streit also nicht: Ich will gewinnen. Sondern: Wir wollen gewinnen. „Dann findet sich am Ende eher eine Lösung

für das Problem, mit der beide gut leben können“, erklärt David Wilchfort. Er veranschaulicht das so: Beide Partner sind mit einem Seil verbunden. Wenn einer den Spielraum zu sehr ausreizt, spürt der andere, wie sich das Seil in seiner Hand spannt. Und reflexartig zieht er daran. Dasselbe spürt und tut der andere. Schon entwickelt sich ein Tauziehen. „Und keiner hat das Gefühl, er habe angefangen.“ Und dann? Der Klügere gibt nach? Nein, sagt David Wilchfort. „Es muss heißen: Die Klügeren geben gleichzeitig nach.“ Erst wenn beide aufeinander zugehen, löst sich die Spannung im Seil.

## 3 Kleines aufbauschen

Es ist der Klassiker: der Streit um eine offene Zahnpastatube oder die liegen gelassenen Socken. Warum dabei aus der Mücke so schnell ein Elefant wird? Dahinter stecken eben ganz andere und viel größere Dinge, erklärt David Wilchfort. Es ist der Gedanke: Der andere respektiert meine Wünsche nicht. Und hinzu kommt der Gedanke, etwas im Beziehungsalltag immer wieder erdulden zu müssen. „Es ist ja nicht die eine Socke, die der andere liegen lässt. Man sieht dann vor sich gleich die tausend Socken, die der andere in den nächsten Jahren liegen lassen wird“, sagt David Wilchfort. Mit so einem Sockenberg vor dem geistigen Auge wird der Streit zur Grundsatzdebatte. In so einem Fall kann es helfen, eine Woche lang Buch zu führen. Dann sieht man, wie oft der andere seine Socken nicht liegen lässt.

## 4 Pauschalvorwürfe

Natürlich hat die Situation, die zum Streit führt, immer noch ein



Ein Streit kommt in der besten Beziehung vor. Wenn sich Paare allerdings so stark zoffen, dass einer nachts samt Kopfkissen und Bettdecke aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausziehen will, ist etwas falsch gelaufen. Fairness ist auch beim Streit wichtig. – Foto: Elsa Dillon/Juicyimages

„Drumherum“. „Bei einem Streit sollte man aber bei einer Sache bleiben“, sagt Monika Veit, man streite um diesen, einen Vorfall, nicht über Dinge, die damit vielleicht in Zusammenhang stehen, aber wenig konkret und Jahre zurückliegen. Auch Pauschalurteile und Verallgemeinerungen wie „Immer lässt du deine Sachen herumliegen“ oder „Nie gehst du einkaufen“ zählen zu den unfairen Mitteln im Streitgespräch. „Wörter wie ‚immer‘ und ‚nie‘ sollte man tunlichst vermeiden“, sagt Monika Veit. Statt eines pauschalen Vorwurfs wie „Du übergehst mich ständig“ sollte man lieber formulieren: „Bei diesem Problem fühle ich mich von dir übergangen.“ Bei dieser Aussage ist nicht nur der konkrete Fall angesprochen, sondern es wird auch die nächste Todsünde beim Streit vermieden.

## 5 Du-Botschaften

Ob etwas verletzend wirkt oder nicht, hängt auch davon ab, wie man etwas sagt. Eine Du-Botschaft wie „Du hast mich verletzt“ klingt schon von der Formulierung her aggressiv. Monika Veit rät daher eher zu Ich-Botschaften wie dieser: „Ich fühle mich in dieser Situation verletzt.“ Es reicht aber nicht, bloß die Satzstellung zu ändern und die Stoßrichtung beizubehalten. „Wenn der eine sagt: ‚Ich finde, das ist saublöd, was du da machst‘, kommt das auch nicht besser an“, erklärt David Wilchfort.

## 6 Vor anderen streiten

Die Eltern sind zu Besuch? Die Freunde sind zum Essen da? Beste Bedingungen dafür, dass ein Streit so richtig peinlich wird. „Vor allem

für die anderen kann das sehr peinlich werden“, sagt Monika Veit. Wenn sie dazu neigen, vor anderen in Streitigkeiten auszubrechen, sollten Paare im Vorfeld Absprachen treffen – erst einmal folgende: „Wenn uns das passiert, muss einer von uns die Stopptaste drücken.“ Wie das passiert, vereinbart man individuell. Ein bestimmtes Wort, ein bestimmter Blick oder eine Berührung machen dann dem anderen klar: „Wir sprechen nachher drüber.“ Sitzt man nebeneinander, kann man diese Signale sogar senden, ohne dass es die anderen bemerken. Monika Veit bekräftigt aber: „Ein solches Zeichen muss vorher vereinbart werden, sonst wirkt es nicht, wenn einer die ‚Stopptaste‘ drücken will.“ Passt es trotzdem, dass man vor Publikum sich gegenseitig eine Szene macht, sollte man unbedingt nachher das Gespräch suchen. „So eine Situation ist sehr verletzend, es ist wirklich wichtig, sie möglichst zu vermeiden“, warnt Monika Veit.

## 7 Keine Hilfe annehmen

Trotz aller Regeln und guter Vorschläge, Streit fair und respektvoll über die Bühne zu bringen, kann es natürlich immer mal wieder zu bösen Auseinandersetzungen kommen. „Das kann passieren, es ist menschlich, aber wenn sich solche Verhaltensweisen und Vorfälle summieren, sollte man handeln“, sagt Monika Veit. Denn dies sei für Partnerschaften eine Bedrohung. Hilfe ist möglich: Streit sei ein „Trainingsfeld“, darum kann es sich positiv auswirken, dass ein Dritter Anleitung gibt und mitstrukturiert. Monika Veit empfiehlt hier ein evaluiertes Kommunikationsprogramm für Paare namens EPL – „Ein partnerschaftliches Lernprogramm“. Kurse gibt es regelmäßig zum Beispiel auch von kirchlichen Trägern.