

Guy Bodenmann

Streitet euch!

Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: NotionPic/Shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1433-7

Inhalt

1. Wenn Paare streiten	7
Was ist ein Paarkonflikt?	8
Die Phasen eines Konflikts	11
Worüber streiten Paare?	16
Streiten zufriedene Paare anders?	17
Streiten Frauen anders als Männer?	22
Ist Streiten nicht schädlich?	23
2. Verschiedene Konfliktstile	26
Vermeidender Konfliktstil	26
Schwelender Konfliktstil	36
Passiv-aggressiver Konfliktstil	39
Verbal-aggressiver Konfliktstil	45
Gewaltsamer Konfliktstil	76
Konstruktiver Konfliktstil	83
3. Folgen von Konflikten für Paare	97
4. Folgen von Konflikten für Kinder	100
Konflikte vergiften die Umgebung	100
Kinder sind wie Seismographen	102
So geht's doch auch	102
So lieber nicht	107
Reaktionen der Kinder auf elterliche Konflikte	110
Die Dosis ist das Gift	121
Folgen der verschiedenen Konfliktstile für Kinder	128
5. Konfliktstile verändern	141
Konstruktiv werden	141
Veränderung des vermeidenden Konfliktstils	158
Veränderung des schwelenden Konfliktstils	164

Veränderung des passiv-aggressiven Konfliktstils	166
Veränderung des verbal-aggressiven Konfliktstils.	170
Veränderung des gewaltsamen Konfliktstils	175
Nachkonfliktgespräch.	177
Schluss: Worauf es ankommt	182
Anhang	185
Anmerkungen	185
Literatur.	188

I. Wenn Paare streiten

Täglich liest und hört man von sozialen, politischen, militärischen Konflikten, Konflikten zwischen Gruppen, Staaten, Generationen, Geschlechtern. Man wird den Eindruck nicht los, dass es mehr Spannungen und Zerwürfnisse als Verträglichkeit und Frieden gibt. Konflikte werden mit Ausschreitungen, Krisen und Krieg in Zusammenhang gebracht. Entsprechend negativ ist das Wort „Konflikt“ geprägt.

In diesem Buch wollen wir der Frage nachgehen, ob Konflikte in Paarbeziehungen wirklich so negativ sind. Wir wollen ausloten, welche Bedeutung ihnen im Rahmen der Partnerschaft und Familie zukommt, wie sie entstehen, wie sie ausgetragen werden und welche Auswirkungen sie auf das Paar und seine Kinder haben können.

Beispiel¹

Als Beate nach der Arbeit nach Hause kommt, findet sie die Wohnung im Chaos vor. Till hatte diesen Nachmittag die beiden Kinder betreut. Offenbar hatten sie viel Spaß gehabt, denn das ganze Wohnzimmer ist völlig durcheinander und zugestellt. Beate kommt fast nicht zur Tür rein, überall liegen Spielsachen verstreut. Kissen und heruntergeworfene Gegenstände zeugen von einer Kissenschlacht. „Oje, wie sieht es denn hier aus!“, stöhnt Beate, als sie ihren Partner begrüßt. „Wir hatten echt eine tolle Zeit“, entgegnet Till und grinst. „Ja, das sehe ich“, erwidert Beate leicht sauer. „Es ist ja toll, wenn ihr Spaß habt, doch ich finde es nicht okay, dass die Wohnung wie ein Saustall aussieht, wenn ich nach Hause komme.“ „Musst du gleich rummeckern, kaum kommst du zur Tür rein?“, gibt Till ebenfalls verärgert zurück. „Ich möchte mal sehen, wie *du* reagierst, wenn die Wohnung so aussieht, wenn ich mit den Kindern zusammen war“, schnappt Beate zurück.

Diese Situation wurde mir jüngst von einem Paar erzählt. Die beiden sind seit zehn Jahren in einer festen Partnerschaft, haben zwei Kinder im Alter von sechs und acht Jahren. Beate arbeitet halbtags, Till über-

nimmt zwei Nachmittage pro Woche die Kinderbetreuung. Die geschilderte Situation hatte sich jüngst zugetragen und war kein Einzelfall. Beate merkte, wie es sie zusehends nervte, dass sie, wenn sie mit der Kinderbetreuung dran war, nebenher auch den Haushalt machte, kochte, putzte und bügelte oder den Kindern bei den Hausaufgaben half, während Till die Zeit einfach genoss und Spaß mit den Kindern hatte. So würde immer alles an ihr hängen bleiben, was sie immer stärker als unfair empfand. Die spaßige Zeit hätte der Vater mit den Kindern, sie dagegen würde alles allein stemmen müssen, das sei ungerecht. Beate und Till hatten danach nicht weiter darüber gesprochen, aber irgendwie wurmte sie es. Doch wie konnte sie es ändern?

Solche Situationen sind häufig in Partnerschaften. Auf den ersten Blick wirken sie trivial. Aber sie sind es nicht. Wäre Beate nach einem kurzen Moment des Ärgers wieder guter Dinge und würde sie der Sache keine große Bedeutung beimessen, wäre die Geschichte auch keiner weiteren Rede wert. Dass es sie wurmt, dass sie es als ungerecht und unfair empfindet, darin liegt der Stachel, der sie immer stärker stören und Auswirkungen auf ihre Beziehungszufriedenheit haben wird.

Was ist ein Paarkonflikt?

Primär ist ein Konflikt² nichts Negatives. Ein Paarkonflikt ist schlicht und einfach eine Auseinandersetzung, bei der unterschiedliche Meinungen, Einstellungen, Bedürfnisse, Interessen oder Ziele aufeinandertreffen. Manchmal versuchen beide, ihre Vorstellungen durchzusetzen, manchmal geht es dem Paar um das gemeinsame Finden von Lösungen für ein Problem. Je nachdem arten Konflikte in Machtkämpfe aus oder bieten die Gelegenheit zum Innehalten und Nachdenken, zur Zielkorrektur und zu positiven Veränderungen.

Für Konflikte werden unterschiedliche Begriffe verwendet wie Auseinandersetzung, Meinungsverschiedenheiten, Differenzen, Uneinigkeit, Spannungen, Disput, heftiger Wortwechsel, Zank oder Streit. Je nachdem, welches Wort benutzt wird, versucht man, dem Konflikt eine abgeschwächte Bedeutung zu geben (z.B. „Wir haben nur eine kleine Differenz“) oder Konflikte als eine natürliche Sache zu sehen,

in welcher man sich mit einem Thema auseinandersetzt und sich gegenseitig mitteilt, was einen stört („Wir haben eine Meinungsverschiedenheit und tauschen uns aus“). Oder aber Konflikte werden als bedrohlich erlebt und mit Streit, Zank und Kampf gleichgesetzt. Aus dieser Perspektive sieht man den Partner, die Partnerin* als feindliches Gegenüber. Den Konflikt zu gewinnen, wird zur Aufgabe, um das Gesicht zu wahren, zu dem zu kommen, was einem zusteht, oder einfach, um sich zu behaupten oder seine Dominanz in der Beziehung zu wahren.

Zum Nachdenken

Welche Begriffe verwende ich für Konflikte? Welche Bedeutung hat das Wort *Konflikt* für mich? Assoziiere ich damit eher etwas Negatives oder Chancen und Veränderungsmöglichkeiten? Woher kommt das?

In diesem Buch verwenden wir die verschiedenen Begriffe synonym. Wir unterscheiden jedoch zwischen konstruktivem (positivem, förderlichem) und destruktivem (negativem, schädigendem und verletzendem) Streiten.

Konflikte bei Paaren gehören dazu. Es ist illusorisch zu denken, dass zwei Menschen, die auf engem Raum leben (z.B. in einem gemeinsamen Haushalt) und ihren Lebensrhythmus aufeinander abstimmen müssen, immer gleicher Meinung sind. Es ist unrealistisch, dass Partner:innen stets dieselben Bedürfnisse haben nach Zweisamkeit/Nähe oder Distanz, dass sie immer übereinstimmen bezüglich der Einrichtung der Wohnung und entsprechender Anschaffungen, hinsichtlich der Frage, wie viel Zeit man gemeinsam als Paar, mit Freund:innen, Verwandten, den Kindern verbringen möchte, wie man die Freizeit gestaltet und wohin man in die Ferien fährt. Es gibt mannigfache Reibungsflächen, wenn zwei Menschen in dieser Dichte zusammen sind, wie es bei den meisten Paaren der Fall ist. Doch diese

* Bei allen Nennungen von Personen sind immer Frauen, Männer, trans Frauen, trans Männer und non-binäre Personen gemeint. Um der besseren Lesbarkeit des Textes willen werden jedoch unterschiedliche Schreibweisen genutzt: weibliche und männliche Form, Schrägstrich, Gender-Doppelpunkt und an einigen Stellen auch das generische Maskulinum.

variieren nach Phasen. Es gibt Phasen, in denen die Bedürfnisse deckungsgleicher sind (häufig während der Verliebtheit), und andere, in denen sie stärker auseinanderklaffen. Und es gibt Bereiche, wo unterschiedliche Auffassungen und Einstellungen mehr oder weniger Spannungen verursachen (z.B. Haushaltsführung, Rollen- und Aufgabenverteilung, Häufigkeit und Art von Sex) oder zur Zerreißprobe werden wie beispielsweise bei der Frage, ob man Kinder möchte oder nicht und wenn ja, wie viele.

Wenn zwei Menschen mit einer unterschiedlichen Biographie, unterschiedlichen Wertvorstellungen, Bedürfnissen, Wünschen und Zielen zusammen sind, kommt es zwangsläufig zu Spannungen. Das Gegenteil wäre verwunderlich, denn wie soll es ohne Auseinandersetzungen gehen, wenn z.B. der eine Partner, die eine Partnerin einen autoritären Erziehungsstil, der/die andere dagegen einen Laisser-faire-Erziehungsstil vorzieht? Wie bringt man das Bedürfnis des einen nach freien Wochenenden ohne Verpflichtungen mit dem Wunsch des anderen zusammen, diese Zeit für die Einladung von Freunden zu nutzen? Wie löst man das Problem, wenn die eine Partnerin die Ferien am Meer, die andere sie in den Bergen verbringen möchte?

Merke

Das Problem sind weder die unterschiedlichen Bedürfnisse noch der Partner, die Partnerin, welcher nicht dasselbe will, sondern dass viele entweder diesen Spannungen aus dem Weg gehen oder den anderen dafür offen oder insgeheim kritisieren („Warum musst du ständig was anderes wollen?“; „Können wir nicht wenigstens *einmal* einer Meinung sein?“).

Bei Konflikten geht es darum, die unterschiedlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich gemeinsam damit auseinanderzusetzen. Es gilt, unterschiedliche Auffassungen zu akzeptieren und die daraus resultierenden Spannungen anzusprechen und aufzulösen. Doch viele wählen einen anderen Weg, sie fressen Störendes in sich hinein, kehren es unter den Teppich. Andere werden laut, dominant oder aggressiv. Wieder andere nörgeln oder schmollen oder sabotieren heimlich. Auf diese verschiedenen Konfliktstile komme ich später zu sprechen, gehen wir zuerst auf die Phasen eines Konfliktes ein.

Die Phasen eines Konflikts

Ein Konflikt kommt meist nicht aus heiterem Himmel. Vielmehr fiel einem schon länger etwas auf, was einen störte, ein Verhalten des Partners, der Partnerin, Bemerkungen, Versäumnisse, Veränderungen. So hat der Partner, die Partnerin immer weniger Zeit für einen, ist gereizter oder verschlossener als früher, kommt häufiger verspätet nach Hause, ist weniger offen und fürsorglich, egoistischer und selbstzentrierter. Zu Beginn hat man das negative Gefühl darüber beiseitegeschoben, abgewartet und beobachtet. Man hat auf eine positive Wende gehofft. Doch wenn diese nicht eintritt, steigt das Unbehagen, das Störende nimmt immer mehr Raum ein, man wird dafür sensibler und beginnt nur noch darauf zu achten. Die Wahrnehmung wird eingengt und bald sieht man vor lauter Störendem die positiven Seiten des Partners, der Partnerin nicht mehr.

Insgesamt können vier Phasen eines Konflikts unterschieden werden.

Die vier typischen Phasen von Konflikten	
1. Phase: Erkennen, dass einen etwas stört	Einer oder beide merken, dass sie etwas stört. Dies äußert sich in innerer Spannung, dem Aufkommen negativer Gefühle, zunehmender Gereiztheit und Unzufriedenheit. Oft kommt es zu häufigerem Nörgeln oder Rückzug.
2. Phase: Mut aufbringen, das Störende anzusprechen	Eine:r macht den ersten Schritt und spricht das Störende an. Er/sie wagt sich aus der Komfortzone und überwindet das Bedürfnis nach Harmonie.
3. Phase: Diskussion der störenden Punkte	Es kommt zu einem Konfliktgespräch. Die eigene Sicht wird geschildert, der Leidensdruck thematisiert. Der/die andere hört zu, versucht zu verstehen und schildert seine/ihre Optik. Beide gehen aufeinander ein.
4. Phase: Lösungsfindung und Beilegung des Konflikts	Mit gemeinsamer Anstrengung gelingt es, für die unterschiedlichen Positionen einen Kompromiss zu finden.

Bei einem konstruktiven Durchlaufen der vier Phasen macht das Paar die Erfahrung, dass Konflikte nichts Schlimmes sind, zum Alltag gehören und eine wichtige Möglichkeit darstellen, um Probleme wirkungsvoll aus dem Weg zu räumen. Es gibt ihnen das Gefühl, Einfluss nehmen zu können und gemeinsam mit dem Partner, der Partnerin Bedingungen zu schaffen, die für beide passend sind.

Allerdings kann auch jede der vier Phasen zu einer Quelle von Stress werden, wenn einer oder beide Partner:innen destruktiv reagieren. Eine an und für sich fruchtbare Auseinandersetzung mündet dann schnell in einen eskalierenden Streit.

Das Problem kann bereits in der *ersten Phase* (Erkennen) darin liegen, dass die Bereitschaft oder Fähigkeit fehlt, Störendes überhaupt wahrzunehmen. Viele haben zu Hause keine Vorbilder für eine angemessene Konfliktkultur erlebt. Konflikte gab es nicht („Bei uns wurde nie gestritten“). Sie erschrecken daher bereits bei einem lauten Wort des Partners, der Partnerin, da sie es nicht gewohnt sind. Beim Heben der Stimme zucken sie zusammen und wittern die Beziehung in Gefahr. Oder sie finden es inakzeptabel, wenn der andere sich echauffiert („Man sollte immer und überall Haltung bewahren“). Lautwerden, Schimpfen oder Herumschreien werden als Zeichen einer schlechten Erziehung oder charakterlichen Schwäche gewertet und nicht toleriert.

Beispiel

„Dass er so rumschreit, geht gar nicht. Man kann auch dann den Anstand wahren, wenn man sich aufregt. Ich habe echt Mühe damit, wenn er so laut wird. Bei uns zu Hause wurde nie gestritten“ (S. K., 35 Jahre alt).

Schwierigkeiten in der *zweiten Phase* (Ansprechen) können im Blockieren oder Bestrafen des Ansprechens von Problemen durch den Partner, die Partnerin liegen. Er/sie sieht keine Notwendigkeit für ein Gespräch, will keine Probleme wahrhaben (zumindest keine nennenswerten) oder hat keine Zeit und keine Lust, darüber zu diskutieren. Man solle doch die wenigen Momente, die man zusammen verbringt, nicht mit Schwierigkeiten trüben und unnötig Probleme ans Licht zerren. Verständlicherweise fällt das Ansprechen von Störendem auch

schwer, wenn der Partner, die Partnerin bei vorherigen Versuchen bereits negativ reagiert hatte. Man verliert dann schnell den Mut, Dinge anzusprechen und verändern zu wollen. Es kommt zu keinem klärenden Gespräch und keiner Lösung für das Problem. Negative Gefühle wie Ärger, Frustration, Enttäuschung oder Traurigkeit werden runtergeschluckt. Man klagt anderswo (bei der besten Freundin) über die Situation oder versucht sich damit zu arrangieren. Auf diese Weise kann sich keine konstruktive Konfliktkultur entwickeln.

Beispiel

„Immer, wenn ich etwas anspreche, das mich stört, nimmt mein Partner dies persönlich und zieht sich zurück. Das empfinde ich als extrem mühsam und demotivierend“ (K. H., 45 Jahre alt).

In der dritten Phase (Diskussion) kann es zu Schwierigkeiten kommen, wenn das Konfliktgespräch ausartet oder eskaliert. Anstatt Argumente auszutauschen und sich zuzuhören, wird abgewertet, lächerlich gemacht, bloßgestellt oder gekränkt. Oft kommt es im Verlauf der Konfliktodynamik dazu, dass beide sich verhärten, auf ihren Sichtweisen beharren und kein Bemühen zeigen, die Position des anderen verstehen zu wollen, und nur die eigene Sicht gelten lassen. Häufig werden solche Konflikte laut, es wird geschrien, man fällt sich wechselseitig ins Wort. Das Gespräch wird hitziger, feindseliger und am Ende kommt es oft zu einem abrupten Abgang (Tür hinter sich zuschlagen) oder im schlimmsten Fall zu psychischer oder physischer Gewalt.

Beispiel

„Sie wird dann so laut und schreit herum. Das macht mir Angst und verunsichert mich. Ihre Vorwürfe empfinde ich als ungerecht, undifferenziert und häufig einfach nur verletzend. Ich gehe dann in die Gegenoffensive über und werfe ihr auch Dinge an den Kopf, die ich in der Hitze des Gefechts zwar ausspreche, die mir nachträglich aber leidtun“ (G. S., 28 Jahre alt).

Die vierte Phase (Lösungsfindung) findet bei vielen Paaren häufig gar nicht statt. Man ist weit davon entfernt, nach einem eskalierenden

Streit eine Lösung zu finden oder sich wieder zu vertragen. Beide gehen verletzt auseinander, geben die Schuld für das Desaster dem anderen. Hätte er/sie nur zugehört, sich mehr Mühe gegeben, wenigstens ein bisschen Verständnis gezeigt oder nur ein wenig eingelenkt, wäre alles möglich gewesen. Doch nein, diese Sturheit, diese Arroganz und Ignoranz! Man sucht nach Erklärungen für den negativen Ausgang und findet sie in der Person des Partners, der Partnerin. Bei der nächsten Begegnung wirkt der letzte ungelöste Streit nach – keine gute Voraussetzung für ein Gelingen in einer nächsten Diskussionsrunde. Das Paar reitet sich mit jedem ungünstig verlaufenden Konflikt noch mehr in die Aussichtslosigkeit hinein. Bald erwarten beide schon gar nicht mehr, dass sie wahrgenommen, in ihren Bedürfnissen gesehen und als Person wertgeschätzt werden könnten. Die Fronten verhärten sich und Entfremdung stellt sich ein.

Beispiel

„Nach einem Streit zieht sich jeder von uns zurück. Wir reden dann mehrere Stunden nicht mehr miteinander. Wenn der Streit besonders heftig war, geht S. mir aus dem Weg und schläft nachts auf der Couch im Wohnzimmer. Das zermürbt mich dann vollends. Ich frage mich dann, ob ich zu ihm hingehen soll, doch habe ich nicht den Mut dazu. Ich denke, er würde mich zurückstoßen und erneut beschimpfen“ (M. M., 35 Jahre alt).

Die vierte Phase könnte auch die Gelegenheit bieten, nach einem wenig fruchtbaren Verlauf der Diskussion innezuhalten und das Vorgefallene zu analysieren. Dabei könnte man realisieren, was eine konstruktive Kommunikation verunmöglicht hat. Dies böte die Möglichkeit, aus Negativem zu lernen. Denn diese Bereitschaft ist eine Grundvoraussetzung für eine gelingende Konfliktkommunikation.

Selbstevaluation Was trifft auf mich/unsere Partnerschaft zu?	Trifft gar nicht zu			Trifft sehr zu		
	0	1	2	3	4	5
Ich realisiere, wenn etwas nicht stimmt, und kann benennen, was mich in unserer Beziehung stört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, ein Gespräch zu initiieren, und spreche Störendes an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Immer bin ich es, der/die Störendes ansprechen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konfliktgespräche verlaufen bei uns meistens erfolgreich, und wir finden für beide passende, faire Lösungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir zerreden das Problem und kommen auf keinen grünen Zweig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konfliktgespräche laufen bei uns meistens aus dem Ruder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufgrund früherer negativer Erfahrungen sprechen wir Störendes immer seltener an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Konflikte haben immer zwei Bedeutungen: Einerseits können sie als Chance genutzt werden, um Dinge zu verändern, welche für einen nicht stimmen. Doch dazu muss das Störende angesprochen, miteinander ausdiskutiert und gemeinsam aufgelöst werden. In einem solchen Fall sind Konflikte fruchtbar und tragen längerfristig zur Beziehungsqualität und -stabilität bei. Andererseits können Konflikte die Partnerschaftszufriedenheit unterminieren, wenn sie ständig destruktiv verlaufen oder vermieden werden. Anstatt die Partnerschaft zu stärken, werden sie zum Stolperstein.

Merke

Konflikte sind Ausdruck davon, dass etwas nicht stimmt, dass einen etwas stört und man genauer hinsehen sollte. Konflikte bei Paaren sind notwendig. Dass man nicht immer gleicher Meinung ist, nicht immer dieselben Bedürfnisse hat oder nicht immer dieselben Ziele verfolgt, liegt in der Natur der Dinge. Diese Meinungs-

verschiedenheiten sollten ernst genommen und akzeptiert werden. Es braucht jedoch die Bereitschaft beider, sich den Problemen zu stellen und diese nicht als Bagatelle abzutun oder sie vorschnell als Gefahr zu sehen.

Beziehungen sind dynamisch, und Bedürfnisse, Wünsche, Ziele und Erwartungen verändern sich laufend, daraus resultiert immer neues Konfliktpotenzial. Damit das Paar damit Schritt halten kann, soll Störendes rasch angesprochen und nicht auf die lange Bank geschoben werden. Nicht erst, wenn der Unmut überhandnimmt, sondern rechtzeitig, bevor sich weitere Kritikpunkte anhäufen, gilt es, Störendes anzusprechen. Denn je früher man dies tut, desto größer ist die Chance auf eine positive Veränderung.

Worüber streiten Paare?

Zufriedene und unzufriedene Paare streiten mehrheitlich über dieselben Themen. Wenn sie Kinder haben, sind diese das Hauptkonfliktthema.³ Man streitet über die richtige Erziehung, wer was falsch macht oder besser machen sollte, wie viel Hobbys gut für sie sind, ob sie Nachhilfeunterricht benötigen, warum sie einem Sorgen bereiten, und bringt ihre Schwachstellen gerne mit den Genen des Partners, der Partnerin in Zusammenhang. Man streitet darum, was man den Kindern an Verhalten durchgehen lassen soll, welcher Umgang für sie am besten ist, wann sie abends beim Ausgehen mit Freunden zu Hause sein müssen, welche Schulleistungen sie zu erbringen haben und wofür das Geld für sie ausgegeben werden soll. Paare mit Kindern streiten auch allgemein häufiger als solche ohne und dies in Bezug auf ganz unterschiedliche Bereiche wie Hausarbeit, Finanzen, Freizeitgestaltung, Beziehung zu Eltern/Schwiegereltern.⁴

Ganz allgemein streiten die meisten Paare in Bezug auf die *Haushaltsführung* („Warum muss ich immer die Drecksarbeit machen?“; „Findest du das fair, dass ich neben Berufstätigkeit und Kinderbetreuung auch noch den Haushalt mache?“), die *Freizeitgestaltung* („Was machen wir eigentlich gemeinsam?“; „Warum hast du eigentlich mehr Freizeit als ich?“; „Warum hast du so teure Hobbys?“), die *Herkunftsfamilie* („Warum können wir nicht mal was selbst entscheiden?“; „Wa-

rum mischen sich deine Eltern immer ein?“; „Warum beziehst du nie Stellung und verklickerst denen mal, dass wir unser eigenes Leben führen wollen“) oder bezüglich ihrer *Kommunikation* („Mit dir kann man ja nicht reden!“; „Du verstehst mich überhaupt nicht!“).

In Paartherapien sind die drei häufigsten Streitthemen: (1) *Eifersucht* („Warum gehst du mit der einen Kaffee trinken?“; „Was soll das, so spät nach Hause zu kommen?“; „Hast du eben mit dem geflirtet?“), (2) *Finanzen* („Brauchen wir das wirklich?“; „Warum entscheidest immer du, für was unser Geld ausgegeben wird?“; „Ich möchte auch mein eigenes Geld zur Verfügung haben“) und (3) *Kinder* („Wenn du die Kinder so erziehst, ist klar, was dabei rauskommt“; „Du bist eine Helikoptermutter, lass sie mal selbst zurechtkommen“; „Immer hängt alles an mir, du könntest dich auch mal in der Erziehung engagieren“).⁵

Wird nicht nach Konfliktthemen, sondern nach dem Wunsch nach Veränderung gefragt, wünschen sich Frauen vom Partner mehr Emotionalität und emotionale Unterstützung sowie ein stärkeres Engagement bei der Kinderbetreuung und -erziehung. Männer wünschen sich mehr Sex.⁶

Merke

Es sind nicht die Streitthemen, bei denen sich glückliche und unglückliche Paare unterscheiden, praktisch alle streiten über dieselben Dinge. Allerdings machen Kinder einen Unterschied, indem sie dazu führen, dass Paare allgemein häufiger streiten. Dies kann mit einem insgesamt höheren Stressniveau zusammenhängen, wenn Paare Kinder haben und dadurch die Nerven häufiger blank liegen.

Streiten zufriedene Paare anders?

Ja, zufriedene Paare streiten anders, und zwar finden sich die folgenden Unterschiede:⁷

- Sie streiten weniger häufig und weniger heftig, da sie Störendes schneller ansprechen und der Streit dadurch zu keiner großen Sache wird.