

Konstruktives Streiten in Partnerschaften

Streiten mit unterschiedlicher Wirkung

Streit hat nicht immer die gleiche Wirkung. Es gibt Streits, die eine Beziehung lebendig erhalten und gleichzeitig dafür sorgen, dass niemand zu kurz kommt. Es gibt Streits, die den angestrebten Zweck, eigenen Bedürfnissen und Interessen angemessen Geltung zu verschaffen, erfüllen. Es gibt aber auch Streits, die eskalieren und in ihren Konsequenzen nur noch leidvoll erlebt werden.

Wenn Streit eskaliert und länger anhält, können Paare in eine Sackgasse geraten, die immer bedrückender und auswegloser erscheint. Jeder erlebt sich als Opfer des Anderen. Aus der persönlichen Perspektive sind die eigenen Angriffe lediglich Verteidigungsmaßnahmen, ohne die man den Attacken des Anderen schutzlos ausgeliefert wäre. Der/ die Andere wird als Bedrohung empfunden, das eigene Verhalten erscheint dann nur als Reaktion darauf.

Mit den nachfolgenden Tipps wollen wir Sie anregen, Ihre Konflikte zufriedenstellender und leichter miteinander zu bewältigen.

Nach unserer Erfahrung ist es möglich, auf eskalierende Streitigkeiten zu verzichten und andere Lösungsversuche auszuprobieren.

Wege aus der Sackgasse

Damit es Paaren wieder gelingt, Wege aus dieser Sackgasse zu finden und konstruktive Lösungsversuche zu wählen, benötigen sie ein sinnstiftendes, übergeordnetes Ziel, das ihnen sehr am Herzen liegt. Dieses Ziel wird aber durch einen andauernden, eskalierenden Streit mit hoher Wahrscheinlichkeit Schaden nehmen.

So ist es bei Elternpaaren manchmal das Wohl der Kinder, dass sie dazu veranlasst, die gegenseitigen "Einladungen" zu Eskalationen nicht anzunehmen, sondern wertschätzender miteinander umzugehen.

Was ist es bei Ihnen?

Es lohnt sich, das herauszufinden!

Wenn Sie einen eskalierenden Streit verhindern wollen, stellen Sie sich also folgende Fragen:

- Wofür wären Sie bereit, auf eigene eskalationsfördernde Aktivitäten zu verzichten?
- Wenn z. B. die Eskalation mit ihrer Hilfe weiterläufe, was wäre dann die Folge davon?
- Wollen Sie dieses Ergebnis in Kauf nehmen?
- Wenn nein, dann überlegen Sie bitte, was Sie von nun an anders machen könnten, um eine eskalierende Situation zu verhindern.
- Auf welche Art und Weise ist es Ihnen auch früher schon gelungen, einen Konflikt zu entschärfen und eine Lösung zu finden, die Ihnen beiden gerecht geworden ist?
- Welches Verhalten von Ihnen hat zu dieser zufriedenstellenden Konfliktbewältigung maßgeblich beigetragen?
- Welche Auswirkungen hätte es, wenn Sie diesen erfolgreicherem Lösungsbeitrag heute anwenden würden?

Selbst wenn Sie den Eindruck haben, die Schuld für die Konflikte liege bei Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin, können Sie doch durch Ihr eigenes Verhalten auf die weitere Entwicklung Einfluss nehmen. Warten Sie nicht auf die Einsicht des Anderen, sondern probieren Sie aus, ob Sie einen Streit konstruktiver gestalten und so eine Eskalation verhindern können.

Gute Rahmenbedingungen

Ein konstruktiver Streit braucht gute Rahmenbedingungen. Prüfen Sie bitte immer zuerst, ob diese für Sie beide stimmen.

1. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie ungestört sind und der Ihnen beiden angenehm ist.
2. Finden Sie den geeigneten Zeitpunkt: Sie sollten beispielsweise ausreichend Zeit haben, das Handy ausschalten können, weder hungrig noch müde sein.
3. Verabreden Sie eine maximale Gesprächsdauer und den Zeitpunkt für eine eventuell notwendige Fortsetzung.
4. Ist Ihre Stimmung gut genug für einen konstruktiven Streit? Wenn Sie von sehr starken Gefühlen wie Wut, Ärger, Verzweiflung, Trauer überwältigt sind, ist es besser, **nicht** zu streiten. Stattdessen können Sie zum Beispiel vereinbaren, den Streit zu unterbrechen, mit einem anderen Menschen als mit dem Partner/ der Partnerin sprechen, sich sportlich betätigen usw.

Grundregeln für konstruktive Streitgespräche

- Hören Sie sich gegenseitig zu und lassen Sie sich ausreden.
- Schaffen Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen selbst reden und der/ dem Anderen zuhören.
- Sprechen Sie in der Ich-Form von sich und den eigenen Gefühlen und Vorstellungen.
- Versuchen Sie zu verstehen, was Ihnen Ihr Gegenüber mitteilen möchte, vor allem, welche Bedürfnisse und Interessen die/ der Andere hat.
- Vermeiden Sie Vorwürfe, Interpretationen und Unterstellungen. Formulieren Sie stattdessen Ihre Wünsche und Anliegen. Sagen Sie anstatt "du bist..."/ "du hast..." lieber "ich brauche..."/ "ich wünsche mir...". Bitten Sie um das, was Sie brauchen!
- Versöhnen Sie sich wieder miteinander, wenn es trotz guter Vorsätze dennoch verletzend wurde.
- Geben Sie sich – nach einer angemessenen Zeit – ein Zeichen des guten Willens. Den Zeitpunkt für eine Wiederannäherung können Sie vorher gemeinsam vereinbaren.

Beratungsangebote

Falls Sie den Eindruck haben, dass Sie trotz eigener Bemühungen zurzeit nicht die gewünschten Ergebnisse in Konfliktsituationen erzielen, können Sie sich Unterstützung in einer Ehe- und Lebensberatungsstelle holen.



Klosterstraße 16
Fon: 0231 22962 480
Fax: 0231 22962 489

Email: familienberatung@ekkdo.de
Internet: www.familienberatung-ekkdo.de

Wir freuen uns,
wenn Sie unsere Arbeit
finanziell unterstützen.
Spenden sind steuerlich
absetzbar und kommen
unserer Beratungsstelle
ohne Abzug zugute.

Stadtparkasse Dortmund
IBAN: 4405 0199 0001 0611 00
BIC: DORTDE33XXX
Verwendungszweck:
Beratungsstelle Klosterstraße



Tipps für streitende Paare



www.familienberatung-ekkdo.de