

Sara & Peter Michalik



Warum streiten Paare?

Neue Wege aus der Streitfalle

Warum streiten Paare?

Die meisten Paare streiten wegen „nichts“. Das ist eine gewagte Aussage, doch lesen Sie weiter und stellen sich am Ende des Textes die Frage: „Warum streiten Paare“ erneut.

Es war ein schöner Tag, den wir beide zusammen verbracht haben. Kurz nachdem wir zu Hause angekommen sind, ergab ein Wort das andere. Ein Schlagabtausch, wie er schon oft da war. Wir schreien uns an, was das Zeug hält, bis sie ihre Jacke nimmt, mit der Tür knallt und geht. Wenn Sie mich jetzt fragen, um was es dabei ging, kann ich es Ihnen nicht sagen.

Haben Sie das auch schon mal erlebt? Und sich gefragt, warum das so gekommen ist?

Paare, die in die Paarberatung kommen und mangelnde Kommunikation als einen Hauptgrund für ihren Streit angeben, meinen zu 80%: „Wir wollen nicht mehr streiten“ oder „Wir wollen nicht mehr so oft und auf diese Art und Weise streiten“.

Beim näheren Hinschauen stellt sich dann oft heraus, dass das Problem gar nicht in der Kommunikation liegt und die Lösung daher ganz woanders zu finden ist.

Was macht das Streiten so attraktiv?

Es ist die AUFMERKSAMKEIT. Wenn Sie streiten, können Sie sich der Aufmerksamkeit und Zuwendung des Partners bzw. der Partnerin sicher sein. Im Streit sind sich die Partner zugewandt, hören einander meist gut zu, suchen den Blickkontakt und symbolisieren auch mit dem Körper

Aufmerksamkeit. Je häufiger Sie wegen Kleinigkeiten streiten, umso mehr sollten Sie die Qualität Ihrer Zeit als Paar hinterfragen.

Wenn nach und nach die Paarzeit immer weniger wird, sinkt die gegenseitige Aufmerksamkeit. Es mag sein, dass Sie als Paar oder Eltern sehr gut funktionieren und sich sozusagen blind verstehen. Wenn aber die gegenseitige Aufmerksamkeit nur noch oberflächlich oder nur noch über die Aufgaben, die man in einer Beziehung zu erfüllen hat, stattfindet, geschieht etwas Seltsames: Das Streiten wird immer attraktiver. Die Gründe werden dann immer banaler, Hauptsache, man streitet, und die Auseinandersetzungen werden immer häufiger und heftiger. Bis das Ganze schließlich dann doch zu einer großen Belastung wird.

Wenn in einer Beziehung Aufmerksamkeit nur im Streit vorhanden ist, wird öfter gestritten. Das ist eine logische Folge. Kommt die Aufmerksamkeit aus anderen Quellen (siehe vorherige Kapitel), wird weniger gestritten.

Werden Paare mit dieser Ursache konfrontiert, wird schnell klar: Streit hat nicht immer mit mangelnder Kommunikation zu tun.

Nun möchten wir einen weiteren, auf den ersten Blick nicht erkennbaren Grund für das Streiten vorstellen.

Doch zuerst ein Beispiel:

Sie:

Hast Du daran gedacht, das Päckchen auf die Post zu bringen?

Er:

Oh nein, sorry, das habe ich vergessen.

Sie:

Wenn es etwas für deine Firma wäre, hättest du es sicher nicht vergessen! Ich habe es dir heute Morgen extra gesagt, dass es wichtig ist, das Päckchen abzuschicken. Aber für dich ist eh nur dein Job wichtig, meine Sachen interessieren dich gar nicht.

Er:

Hey, hallo, ich habe den ganzen Tag gearbeitet und eigentlich weiß ich nicht, wo mir der Kopf steht.

Sie:

Immer deine Arbeit. Die ist viel wichtiger als ich.

Vielleicht haben Sie schon ähnliche Auseinandersetzungen mit Ihrem Partner geführt oder von solchen gehört.

Auf den ersten Blick ist das ein Streit, der so in jeder Beziehung stattfinden kann. Bei näherem Hinschauen wird schnell klar, es geht hier um Bindungsunsicherheit.

Im Kapitel „Viertes Geheimnis glücklicher Paare“ haben wir bereits beschrieben, warum auch Erwachsene Bindung brauchen.

Auf diesem Hintergrund kann man Streitgespräche in der Partnerschaft völlig anders verstehen. Beide Partner sind in einer Art emotionalem Hungerzustand, weil sie befürchten, ihre emotionale Nahrungsquelle zu verlieren. Und sie bemühen sich verzweifelt, das, was sie so dringend brauchen, wiederzubeschaffen.

Hinter dem oben skizzierten Streit verbergen sich dann eigentlich Fragen wie:

- Bin ich für Dich wichtig?
- Nimmst du mich noch wahr?
- Kann ich mich auf Dich verlassen?
- Wirst Du mir antworten, wenn ich Dich brauche und wenn ich Dich rufe?
- Akzeptierst Du mich?
- Brauchst Du mich und verlässt Du Dich auf mich?
- ...

Eine Beziehung ist nicht ein Vertrag, bei dem es darum geht, dass beide Parteien ihren Pflichtteil erfüllen (obwohl es Paartherapeuten gibt, die diesen Ansatz favorisieren). Beziehungen haben vor allem mit einem angeborenen Bedürfnis nach einer sicheren emotionalen Verbundenheit zu tun.

Man könnte auch sagen: Je besser die Bindung zwischen den Partnern ist, umso weniger Auseinandersetzungen finden statt.

John Gottman filmte Tausende von Paaren während eines Streits über ein Thema und untersuchte danach, was Paare, die zusammen bleiben, anders machen als Paare, die sich nach einigen Jahren trennten.

Er fand heraus, dass es nicht die Anzahl oder die Heftigkeit der Auseinandersetzungen war, die ein Paar zur Trennung brachten. In den meisten Fällen war es die emotionale Distanz zwischen den Partnern.

Solange ein Paar es schafft, während einer Auseinandersetzung emotional verbunden zu bleiben, ist die Beziehung nicht gefährdet.

In drei Schritten aus der Streitfalle

Es gibt Wege, die aus dieser Streitfalle führen. Roland Kopp-Wichmann, ein Paar- und Persönlichkeitsberater zeigt, wie Sie in drei konkreten Schritte, diesen Kreislauf durchbrechen können.

1. Erkennen Sie Ihre gegenseitige Abhängigkeit

Hinter den meisten Nörgeleien und Vorwürfen steckt ein Hilferuf nach emotionaler Verbundenheit. Es ist nicht primär der vergessene Hochzeitstag, sondern die Befürchtung, dass dies ein weiteres Zeichen dafür ist, dass man dem anderen nicht mehr wichtig ist.

Hinter dem Rückzug und Mauern von vielen Männern steckt der Versuch, negative Gefühle durch Rückzug und Taubstellen zu neutralisieren. Der Mann fühlt sich als Versager oder unzulänglicher Partner. Er schlägt rationale Problemlösungsstrategien vor, um aus emotionalen Interaktionen zu entfliehen, bei denen er glaubt, sowieso zu verlieren.

Das ist meist geschlechtsspezifisch. Frauen haben eher guten Zugang zu ihren Bedürfnissen nach Bindung und übernehmen deshalb öfter die Rolle des verfolgenden und beschuldigenden Partners.

Männer haben dagegen früh gelernt, Bedürfnisse nach Kontakt und Gefühle generell zu unterdrücken, und tendieren daher eher zur Rolle des Partners, der sich zurückzieht.

2. Entdecken Sie Ihre verborgenen Ängste hinter dem Streit

Nichts verbindet so sehr wie ein gemeinsamer Feind. Wenn zwei Partner sich gegenseitig bekriegen, führt das selten zu etwas Gutem. Lernen Sie, nicht den Anderen, sondern die Dialoge, die unfruchtbaren Streite als gemeinsamen Feind zu betrachten.

Dazu muss wenigstens ein Partner erkennen, dass Sie drin stecken:

„Wir sind in einer Sackgasse. Ich bin dabei, mich immer mehr zurückzuziehen, und Du wirst immer heftiger. Das ist wohl so eine Situation, wo Du Dich abgeschnitten fühlst von mir. Stimmt das?“

„Ich werde immer wütender und Du wirst immer stiller und scheinst zu verschwinden. Hast Du jetzt Angst, dass Du mich gefühlsmäßig verlieren könntest?“

3. Sagen Sie Ihrem Partner, was sein Verhalten bei Ihnen bewirkt

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Angst und was genau Sie sich eigentlich wünschen.

„Ich habe Angst, dass Du mich verlässt, wenn ich mir mehr Nähe wünsche, weil Du denkst, dass doch alles in Ordnung ist bei uns und ich nur nie zufrieden bin.“

Auch die Gefühle und Befürchtungen, die Sie davor haben, mit ihm zu sprechen, sind wichtig und sollten angesprochen werden.

„Ich habe Angst, dass Du mich für ein Weichei hältst, wenn ich davon spreche, dass ich ...“

Benennen Sie Ihre Angst und was genau Sie sich eigentlich wünschen.

„Wenn ich so wütend auf Dich bin, wünsche ich mir am meisten von mir, dass Du ...“

„Wenn ich immer stiller werde und mich zurückziehe, versuche ich, meine Gefühle zu regulieren. Es würde mir dann sehr helfen, wenn Du ...“

Zum Schluss

Es ist nicht genug nur diese Zeilen zu lesen und nichts zu tun.

Wenn Sie etwas verändern wollen, dann ist es an der Zeit damit anzufangen.

Probieren Sie diese zwei einfachen Schritte aus:

1. Begegnen Sie sich immer wieder bewusst und
 2. verabreden Sie sich wieder regelmässig, am besten wöchentlich
- und Ihre Beziehung wird sich verändern.

Wir haben schon zu viele Paare in unserer Praxis gesehen, die gedacht haben, eine Beziehung muss nicht gepflegt werden. Bis es zu spät war. Darum wiederholen wir ganz bewusst: Pflegen Sie Ihre Beziehung, damit sie wachsen kann. Die Freude, die Zufriedenheit und das Glück sind zu schön um es nicht zu erfahren.

In unserem Newsletter bekommen Sie regelmäßig weitere Hinweise, wie Sie Ihre Beziehung pflegen und stärken können.

Wir würden uns freuen zu hören, wie es Ihnen ergangen ist. Schreiben Sie uns: info@beziehungs-abc.de

Dieser Test ist ein Auszug aus unserem Buch:
[Immer wieder zueinander finden](#)



Verbinden Sie sich mit uns.



[Beziehungs ABC](#)



[Beziehungs ABC](#)



[Beziehungs ABC](#)

