

CHRISTIAN THIEL

# Streit ist auch keine Lösung

Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen, was Sie wirklich wollen



# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>Mythen der Liebe</b>	<b>11</b>
Mythos Nr. 1	11
Mythos Nr. 2	11
Mythos Nr. 3	11
Mythos Nr. 4	12
Mythos Nr. 5	12
Mythos Nr. 6	13
Mythos Nr. 7	14
<b>Was dieses Buch will</b>	<b>17</b>
<b>Was ist ein Streit?</b>	<b>20</b>
<b>Biologie des Streits</b>	<b>21</b>
Körperliche Reaktionen	21
Überleben, nicht Denken zählt	22
<b>Kosten eines Streits</b>	<b>23</b>
<b>Verlust der Gefühle</b>	<b>24</b>
<b>Warum spitzt sich ein Streit so schnell zu?</b>	<b>26</b>
<b>Psychologische Gründe</b>	<b>27</b>
Gedanken bewerten eine Situation	29
Externale und internale Ursachenzuschreibungen	31
Negative Bewertungen	33
<b>Streitbegünstigende Umstände</b>	<b>34</b>
<b>Soziologische Erklärungen</b>	<b>36</b>
Moderne Lebensform	36
Modernes Liebeskonzept	38

<b>Wie beendet man einen Streit?</b>	<b>40</b>
Streit schnellstmöglich beenden .....	40
Der Trick mit dem Wasserglas .....	41
Die Top Five zur Beruhigung .....	43
Mit Freunden sprechen? .....	44
<b>Ist faires Streiten möglich?</b>	<b>46</b>
Bei Wut hilft faires Streiten nicht .....	46
Männer streiten anders .....	47
<b>Wie versöhnt man sich am besten wieder?</b>	<b>50</b>
<b>Das klärende Gespräch</b> .....	51
Warum ein klärendes Gespräch oft nicht hilft .....	52
Konflikte ruhen lassen .....	53
<b>Sich entschuldigen</b> .....	54
Entschuldigen – aber ehrlich .....	56
Sich für die Folgen entschuldigen .....	56
<b>Zur Tagesordnung übergehen</b> .....	58
<b>Die Physiologie der Versöhnung</b> .....	60
Positive Zuwendung als Stresskiller .....	60
Oxytocin für Gespräche .....	61
<b>Sex oder reden – was hilft besser?</b> .....	62
Reden hilft .....	62
Sex hilft .....	63
Die beste Lösung: der Mittelweg .....	63

<b>Ist Streit grundsätzlich schädlich für eine Partnerschaft?</b>	<b>65</b>
<b>Das Beziehungskonto</b> .....	66
Das Positive stärken .....	68
Gleichen sie Ihr Konto aus! .....	70
<b>Ist es möglich, den Partner zu ändern?</b>	<b>72</b>
<b>Phasen einer Liebe</b> .....	73
Verliebtsein .....	73
Der andere ist anders .....	74
<b>Dein ist mein ganzes Herz!</b> .....	75
Wenn der erste Streit auch schon der letzte ist .....	76
Zu nett sein .....	77
<b>Aus Vorwürfen Wünsche machen</b> .....	79
Übung: Den Partner verändern .....	80
Veränderungen brauchen Zeit .....	81
<b>Partner ändern sich immer</b> .....	82
<b>Was kann ich tun, wenn ich im Recht bin und mein Partner das nicht einsieht?</b>	<b>84</b>
<b>Einfach: Wer ist im Recht?</b> .....	84
<b>Komplizierter: Wer hat welche Bedürfnisse?</b> .....	85
Die eigene Sicht und die des Partners .....	86
Überzogenes Beziehungskonto .....	87
<b>Resultat: Machtkämpfe</b> .....	88
Was ist ein Machtkampf? .....	89
Ein Machtkampf kann die Beziehung zerstören .....	90
Einen Machtkampf so schnell wie möglich beenden .....	91
<b>Streit vertagen</b> .....	92

## Gibt es ein Geheimrezept, den Partner zu Änderungen zu bewegen? 94

**Höflichkeit** ..... 95

Rückfälle sind normal ..... 96

**Beharrlichkeit** ..... 97

**Wie erreiche ich, dass er sich mehr an der Hausarbeit beteiligt?** .. 101

## Wie kann ich Probleme ansprechen, ohne dass daraus ein Streit wird? 104

**Höflich und beharrlich bleiben** ..... 104

**Einen sanften Einstieg wählen** ..... 106

Tipp Nr. 1: Sich auf das Gespräch strategisch vorbereiten ..... 109

Tipp Nr. 2: Sich der eigenen Wut stellen ..... 111

Tipp Nr. 3: Schnell auf Unmut reagieren ..... 112

Tipp Nr. 4: Vorwürfe vermeiden ..... 112

Tipp Nr. 5: Herausfinden, wie der Partner den Konflikt sieht ..... 114

Tipp Nr. 6: Den Partner um Hilfe bitten ..... 114

Tipp Nr. 7: Eine Entscheidung treffen ..... 116

## Wie kommt man am besten zu Lösungen? 120

**Beispiel Ines und Markus** ..... 120

1. Vorschlag: In den Arm nehmen ..... 121

2. Vorschlag: Eine Ausnahme vereinbaren ..... 121

3. Vorschlag: Ein kurzes Gespräch ..... 122

4. Vorschlag: Eine Freundin anrufen ..... 122

**Entscheiden statt reden** ..... 122

<b>Vier wichtige Gedanken</b> .....	124
1. Verständnis signalisieren .....	124
2. Tempo reduzieren .....	124
3. Zuhören .....	124
4. An den nächsten Schritt denken .....	125
<b>Welche Lösung ist die richtige?</b> .....	125

### **Müssen Geben und Nehmen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein?**

**127**

<b>Auf das Partnerschaftskonto einzahlen</b> .....	128
<b>Bedürfnisse tauschen</b> .....	129
Die eigene Wunschliste .....	129
Die Wunschliste des Partners .....	130
So tauschen Sie Bedürfnisse .....	130
<b>Die wichtigen oder die unwichtigen Punkte zuerst angehen?</b> . . .	131

### **Gibt es für jedes Problem auch eine Lösung?**

**133**

<b>Lösbare und unlösbare Probleme</b> .....	133
<b>Unlösbare Probleme entschärfen</b> .....	135
<b>Ewige Probleme erkennen</b> .....	136
Schallplattenstreit – immer die gleichen Argumente .....	137
<b>Mit ewigen Problemen umgehen</b> .....	139
Drei Lösungsphasen für ewige Probleme .....	139
Humor ist, wenn man trotzdem lacht .....	140

### **Was sind die wahren Gründe für einen Streit?**

**142**

<b>Streit ist oft nur ein Symptom</b> .....	142
Wahre Hintergründe für den Streit über den Samstagsplan .....	144

<b>Streitgrund Nr. 1: Zu wenig Zeit für ein Gespräch</b> .....	145
Intensive Gespräche verbinden .....	146
Geeignete Gesprächsthemen .....	147
Was können Sie tun? .....	149
Was tun, wenn der Partner den Sinn eines täglichen Gespräches nicht einsieht? .....	151
<b>Streitgrund Nr. 2: Zu viel Kritik</b> .....	152
Destruktives Gesprächsverhalten .....	152
Was können Sie tun? .....	154
Was tun, wenn der Partner zu Kritik neigt? .....	156
<b>Streitgrund Nr. 3: Zu viel Stress</b> .....	158
Schwierige Lebenssituationen .....	159
Was können Sie tun? .....	161
Eine Teambesprechung verabreden .....	163
Gelungene Problemlösungen stärken die Beziehung .....	165
<b>Streitgrund Nr. 4: Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben</b> .....	166
Unerkannte Unzufriedenheiten .....	167
Unzufriedenheiten erkennen .....	168
Übung: Die gute Fee .....	169
Übung: Wieder Single – und was nun? .....	170
<b>Streitgrund Nr. 5: Der andere ist anders</b> .....	171
Unser Charakter bestimmt unser Leben .....	173
Mit charakterlichen Gegensätzen umgehen .....	174
Zu sechst im Bett .....	175
Was können Sie tun? .....	179
Auf alle Charakterzüge mit Verständnis reagieren? .....	181

<b>Streitgrund Nr. 6: Konzentration auf Probleme</b> .....	182
Das Positive stärken .....	185
Die Kraft der Dankbarkeit .....	185
Übung: Kritik und Dankbarkeit .....	187
Dankbarkeit äußern .....	188

**Welche Streitgründe gibt es in Ihrer Partnerschaft? 190**

<b>Die Zwölf-Wochen-Kur</b> .....	191
Erste und zweite Woche .....	191
Dritte und vierte Woche .....	192
Fünfte und sechste Woche .....	192
Siebte und achte Woche .....	192
Neunte und zehnte Woche .....	193
Elfte und zwölfte Woche .....	193
Bilanz ziehen .....	193

**Nachwort 195**

**Über den Autor 198**

**Register 199**

# EINLEITUNG

Sie wollen keinen Streit in Ihrer Beziehung. Auch Ihr Partner ist eher harmoniebedürftig. Und doch ist es neulich passiert. Sie kamen nach Hause, nach einem langen und anstrengenden Tag. Eine Jacke und ein Schal lagen herum. Das störte Sie. Sie sagten ein paar Worte, Ihr Partner auch, und ehe Sie wussten, wie Ihnen geschah, waren Sie in einen unschönen Streit verwickelt, in dessen Verlauf so unangenehme Worte fielen wie „immer muss ich“, „du musst gerade reden“ und „mach doch deinen blöden Abwasch alleine“. In gehobener Lautstärke, versteht sich.

Am Ende waren auch die Nachbarn über alle Details Ihrer Zwistigkeiten informiert. Die Versöhnung – später dann, als sich Ihre Gemüter beruhigt hatten – war reumütig. Und dann hofften Sie beide, dass das so schnell nicht wieder passieren möge. Bis zur nächsten Auseinandersetzung. Und die ließ leider nicht lange auf sich warten.

Wir alle mögen ihn nicht und doch bleibt niemand davon verschont: ein Streit. Bei manchen Paaren ist er nur selten zu Gast. Bei anderen dagegen geht er regelmäßig ein und aus. Ungebeten klopft er immer wieder an die Tür, tritt – so hat es zumindest den Anschein – unaufgefordert ein und verschwindet anschließend genauso überraschend, wie er gekommen ist.

Keine Frage, Streit ist kein gern gesehener, sondern ein unberechenbarer und die Nerven belastender Gast. Viele Paare würden ihn gerne aussperren, verbannen aus ihrer Partnerschaft. Doch wie kann ihnen dies gelingen?

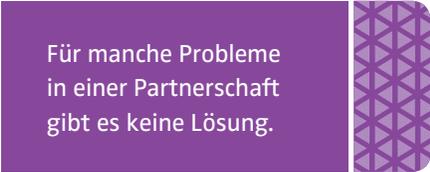
## Mythen der Liebe

### Mythos Nr. 1

Streitpunkte müssen nun einmal geklärt werden, damit es einem Paar wieder gut miteinander geht. Stimmt das? Nein. Genau umgekehrt wird ein Schuh daraus: Wenn es einem Paar wieder gut miteinander geht, dann können Streitpunkte besser gelöst werden.

### Mythos Nr. 2

Für jeden Streit gibt es auch eine Lösung – ein Paar muss nur lange genug miteinander über die Dinge reden. Stimmt es, dass es für jeden Streit eine Lösung gibt, wenn man nur lange genug darüber spricht? Nein. Auch diese Überzeugung ist falsch. Für manche Probleme in einer Partnerschaft gibt es keine Lösung – und schon gar keine schnelle. Zum Beispiel weil die Konflikte aus dem Charakter der Beteiligten entspringen. Und die Fixierung auf die Schwierigkeiten tut ein Übriges, um zu verhindern, dass ein Paar sich wieder näherkommt. An Stellen, wo es jetzt gerade möglich ist, bei dem Verbindenden. Bei den Dingen, bei denen sie sich nahe sind.



Für manche Probleme  
in einer Partnerschaft  
gibt es keine Lösung.

### Mythos Nr. 3

Vielleicht hilft Streiten uns ja auch weiter, sagen andere Paare. Der Streit sei ein reinigendes Gewitter, hoffen sie. Glauben Sie mir: Wenn die internationale Forschung und die Erfahrung von Praktikern ergäben hätten, dass Streiten ein guter Weg zu einer glücklichen und lang-

jährigen Partnerschaft wäre – ich würde es Ihnen ohne jede Bedenken empfehlen. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die Forschung belegt, dass Streiten nicht hilft. Es führt nicht dazu, dass Sie eine Lösung für Ihre Probleme finden. Es verbessert die Stimmung in der Beziehung nicht. Und es führt auch nicht dazu, dass Sie in Ihrer Partnerschaft bekommen, was Sie wollen. Die meisten Streite sind schon deshalb schädlich für eine Beziehung, weil sie Zeit und Energie kosten, die beide Partner für etwas ganz anderes brauchen. Für Lösungen zum Beispiel.

### Mythos Nr. 4

Sich zu streiten gehört wahrscheinlich zu einer Partnerschaft dazu, sagen viele Paare nach einigen bewegten Jahren resignierend. Auch die Freunde stimmen dem zu, wenn sie denn überhaupt von den Schwierigkeiten erfahren. Sich zu streiten ist ja so peinlich!

#### GEHÖRT STREIT ZUR LIEBE?

Stimmt es, dass der Streit zur Liebe dazugehört wie Eier zum Osterfest und Feuerwerk zu Silvester? Nein. Wo Streit ist, da ist – jetzt gerade – keine Liebe. Das ist es, was ihn so gefährlich macht. Und das ist es, was verhindert, dass Sie das bekommen, was Sie wollen. Denn ein Partner, der sich ungeliebt fühlt, ist zum Kompromiss nicht bereit.

### Mythos Nr. 5

Streiten? Nein – wir streiten uns nie, sagen andere Paare – und glauben, dass das alleine den Zusammenhalt einer Partnerschaft garantiert. Am Ende aber sind sie doch getrennt. Wie kann das sein? Wo sie

doch Streit und Auseinandersetzungen aller Art gemieden haben wie der Teufel das Weihwasser! Nie haben sie etwas gesagt, auch wenn es sie noch so sehr störte. Immer haben sie geschwiegen, selbst wenn es als Geschenk schon wieder das ungeliebte Parfüm gab oder eine weitere gestreifte Krawatte. Streit nur einfach mit aller Kraft zu vermeiden – das alleine ist also auch nicht die Lösung. Sich in einer Partnerschaft nicht auseinanderzusetzen, das ist noch gefährlicher als ab und zu den unangemeldeten Besuch des Streits vor der Tür stehen zu haben.

## Mythos Nr. 6

Früher war alles besser. Die Liebe ist heute aber auch schwierig geworden, sagen manche Paare und vermuten, dass wir uns heute öfter streiten als unsere Eltern und Großeltern. War früher wirklich alles besser? Sind Partnerschaften heute komplizierter als ehemals? Streiten wir heutzutage häufiger als frühere Generationen? Nein, früher war es nicht besser. Im Gegenteil! Auch wenn es Sie erstaunen mag, alles deutet darauf hin, dass wir heute deutlich zufriedener mit unseren Beziehungen sind als vergangene Generationen. Der Grund: Die Machtverteilung zwischen Männern und Frauen ist heute weit ausgeglichener als früher. Auch früher waren nur Beziehungen gut, in denen sich beide Partner auf Augenhöhe begegneten. War das nicht der Fall, etwa weil der Mann für sich eine herausgehobene Position beanspruchte, so rächte sich seine unterlegene Ehefrau in der einen oder anderen Weise.

Je gleichberechtigter,  
desto besser.

In die Vergangenheit lässt sich ja schwer schauen. Doch betrachtet man heutige Partnerschaften weltweit, so ergibt sich ein eindeutiger Befund: Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft, insbesondere mit

der Sexualität, steht in einem engen Zusammenhang mit einer gleichberechtigten Beziehung von Männern und Frauen. Je gleichberechtigter, desto besser. So ist die Gleichberechtigung der Frau also ein wahres Geschenk für Partnerschaften.

## Mythos Nr. 7

Ist Streiten nicht sogar gesund? Nein, sich zu streiten ist sogar ausgesprochen ungesund. Es führt kurzfristig zu Schlafmangel, zu Tränensäcken unter den Augen, einer gramgebeugten Körperhaltung und einer sorgenvollen Miene. Alles zweifellos nicht gesund, aber doch einigermaßen harmlos. Langfristig sind die gesundheitlichen Folgen allerdings erheblich gravierender. Wer sich oft und gerne streitet, wird häufiger krank, denn Streit schwächt das Immunsystem.

Warum das so ist, ist leicht zu erklären. Bei heftigen Auseinandersetzungen ist der Körper ausschließlich darauf aus, seine Kräfte für einen Kampf zu mobilisieren. Die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol ermöglicht es ihm, sich auf das im Augenblick wichtigste Ziel zu konzentrieren. Andere biochemische Prozesse müssen dagegen zurückstehen. Und dazu gehören auch wichtige Abwehrmechanismen des Körpers. Deshalb ist die Immunabwehr bei Paaren, die häufig streiten, geschwächt. Das macht sie anfälliger für Krankheiten.

Zufriedene Paare dagegen haben mehr weiße Blutkörperchen, die vor gesundheitlichen Gefahren schützen. Körpereigene Killerzellen, die Krankheitserregern entgegentreten, arbeiten bei glücklichen Paaren effektiver.

Nun könnten Sie vermuten, dass es sich bei den durch Streit drohenden Gesundheitsgefahren um Dinge wie einen harmlosen Schnupfen oder eine simple Magenverstimmung handelt und mehr nicht. Doch das ist nicht der Fall. Das menschliche Immunsystem hält auch schwierigere Krankheitsauslöser bis hin zu Krebszellen in Schach.

Außerdem kann Beziehungsknatsch auf Dauer sogar das Herz schädigen, wie Wissenschaftler feststellten. Das liegt vermutlich an einer der Folgen von dauerhaftem Beziehungstreit, dem hohen Blutdruck.

Schwedische Forscher untersuchten beispielsweise Frauen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten. Dabei stellten sie fest, dass Ehestress das Risiko verdreifacht, in den folgenden fünf Jahren neue Herzprobleme zu bekommen.

Wer sich oft und gerne streitet, wird häufiger krank.

Aus all diesen Gründen hat das Leben in einer von Streit geprägten Beziehung auf Dauer gravierende Auswirkungen, auch auf die Lebenserwartung von Menschen. Eine unglückliche Ehe erhöht die Gefahr zu erkranken, um ungefähr 35 Prozent und verkürzt das Leben um etwa vier Jahre.

Das alles sind Argumente gegen den Streit und gegen das Leben in einer von Streit geprägten Beziehung. Und doch glauben viele Menschen, es habe eine reinigende Wirkung, wenn es in ihrer Beziehung hin und wieder zu einem heftigen Gewitter kommt. Und dieser Glaube hat, so unwahrscheinlich es klingt, unter anderem mit dem Dampfkochtopf zu tun.

## DER DAMPFKOCHTOPF

Wer vom Streiten reden will und davon, warum es angeblich gesund sein soll, der darf vom Dampfkochtopf nicht schweigen. Der Dampfkochtopf ist keine ganz neue Erfindung. Es gab ihn schon im 18. Jahrhundert. Die ersten Modelle explodierten allerdings gelegentlich wegen eines zu hohen Dampfdrucks, da sie noch kein Überdruckventil hatten.

So richtig populär wurde der Dampfkochtopf dann – mit einem Überdruckventil versehen – erst in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts. Die Menschen hatten Geld, sich so ein teures Küchenutensil zu kaufen, und die Anwendung war jetzt komfortabel und sicher. Doch die 70er-Jahre waren auch eine Zeit grundlegender Veränderungen. Frauen forderten die Gleichberechtigung, das neue Scheidungsgesetz wurde erlassen und machte Scheidungen leichter. Das Zusammenbleiben als Paar war jetzt keine Selbstverständlichkeit mehr. Beziehungsexperten traten auf den Plan, um zu erklären, wie eine gute Ehe zu führen sei. Dafür griffen sie auf die Probleme mit den ersten Dampfkochtöpfen zurück. Sie empfahlen das Streiten als einen wichtigen Beitrag zur partnerschaftlichen Gefühlshygiene. Ihr Argument: Wie in einem Dampfkochtopf entstehe in der Beziehung Unmut, der regelmäßig abgelassen werden müsse – natürlich beim Partner –, sonst drohe eine Explosion. Lassen Sie Ihre Gefühle heraus – so die Devise dieser Experten.

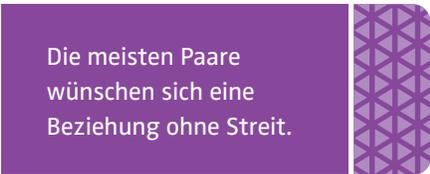
Nicht nur der Dampfkochtopf hat seit dieser Zeit an Beliebtheit verloren, auch die Theorie des Dampfablassens beim Partner als eines guten Weges zu einer stabilen Partnerschaft ist seither mächtig unter die Räder gekommen. Der Grund: Sie hat sich nicht bewährt. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gar das Gegenteil als günstig erwiesen. Glaubt man Wissenschaftlern wie dem amerikanischen Paartherapeuten und Beziehungsforscher John Gottman oder dem Bochumer Psychologieprofessor Hans-Werner Bierhoff, dann ist es

für eine Beziehung sogar ausgesprochen förderlich, wenn wir nicht regelmäßig beim Partner oder bei der Partnerin Dampf ablassen. Wir selbst wollen ja auch nicht vom Partner mit Unmut überhäuft werden.

Lassen Sie Ihre Gefühle heraus! Mit dieser Devise gehen auch heute noch viele Paare an partnerschaftliche Konflikte heran. Sie haben immer noch das Bild von einem Dampfkochtopf vor Augen, der ungedingt Druck ablassen muss. Seltsam, warum folgen Menschen gerade in der Partnerschaft so gerne der Devise „Lassen Sie Ihre Gefühle heraus!“, während sie sich in Freundschaften und auch gegenüber Kolleginnen und Kollegen und bei Chefs ganz anders verhalten?

## Was dieses Buch will

Seit vielen Jahren berate ich Singles, die nach einer Trennung den Weg zu einer neuen Liebe suchen. Und ich berate Menschen, die in einer Partnerschaft leben und nach Wegen suchen, ihre Schwierigkeiten miteinander zu überwinden. Die Liebe ist meiner Ansicht nach eine Erfahrungswissenschaft. Ich will Sie deshalb in diesem Buch teilhaben lassen an den Erfahrungen, die ich – und andere Experten – mit der Liebe machen. Was wirkt? Und was wirkt nicht? Welche Wege führen Sie immer weiter hinein in partnerschaftliche Konflikte? Und welche führen Sie hinaus?



Die meisten Paare  
wünschen sich eine  
Beziehung ohne Streit.

Es ist schon seltsam mit dem Thema „Streit ist auch keine Lösung“. Wenn ich mit Paaren spreche, dann erzählen die allermeisten, wie sehr sie unter dem Streiten leiden. Ein Leben ohne Streit in der Beziehung wäre ihnen viel lieber. Und sie fragen sich: Wie kann uns das gelingen? Wenn ich aber von meinem Vorhaben erzähle, ein Buch

darüber zu schreiben, wie es möglich ist, sich nicht zu streiten und dauerhaft ein glückliches Paar zu sein, dann sind die Reaktionen ganz anders. Ob Experten oder Freunde und Bekannte – sie alle sagen das Gleiche: „Nein, das geht doch nicht. Ohne Streit ist eine Beziehung nicht möglich.“

### DER FUCHS UND DIE TRAUBEN

Mich erinnern diese Reaktionen an die Geschichte des antiken griechischen Fabeldichters Äsop vom Fuchs und den Trauben. Der Fuchs schlich an einen Weinstock heran, den Blick sehnsüchtig auf die dicken, blauen, überreifen Trauben gerichtet. Er reckte sich, so sehr er konnte, aber er kam nicht an sie heran. Dann versuchte er es auf einem anderen Wege. Er sprang so hoch, wie er nur konnte. Aber auch diesmal verfehlte er die ersehnten Köstlichkeiten. Der sonst so listige Fuchs kam an die Trauben einfach nicht heran. Sie hingen zu hoch. Zugeben wollte er seine Niederlage aber nicht und so stellte er am Ende missmutig fest: „Die Trauben sind zu sauer.“

Wer eine Beziehung ohne Streit will, der muss bereit sein, sich – bildlich gesprochen – auf die Hinterbeine zu stellen und sich für sein Ziel anzustrengen. Aufgeben gilt nicht!

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie es möglich ist, Beziehungstreit zu vermeiden. Sie werden erfahren, wie es zum Streit kommt und welche Ursachen ihn befeuern. Ich will Ihnen zeigen, warum Streiten uns nicht hilft, in einer Partnerschaft glücklich und zufrieden zu werden, welche kurzfristigen Alternativen es zum Streiten gibt und welche langfristigen Lösungen, damit wir ohne Streit miteinander leben können. Und ich will Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ziele, Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft ohne kräftezehrende Auseinandersetzungen erreichen können.

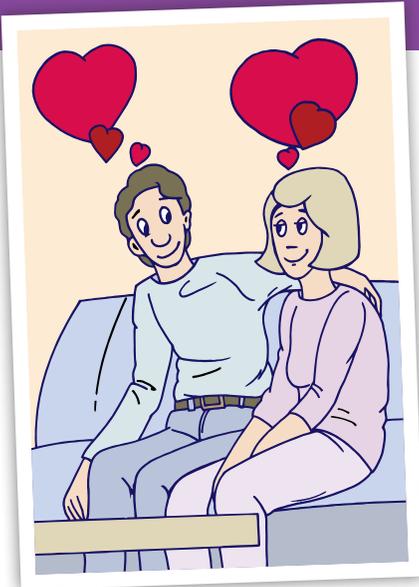
In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie es schaffen können, sich nicht zu streiten und gleichzeitig Ihrem Partner nicht auszuweichen. Denn eines steht fest: Dem anderen zuliebe mal eben auf die eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche zu verzichten, ist eine noch schlechtere Strategie als sich zu streiten. In der Beratung erlebe ich es leider allzu oft, dass Beziehungen scheitern, weil einer oder beide um der Harmonie willen auf seine Wünsche verzichtet hat.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie vor allem, was ein Streit ist, wie er verläuft und wie Sie gegensteuern können. Im zweiten Teil erfahren Sie, welche Haltungen einen Streit gefährlich machen. Und im dritten Teil schließlich wollen wir uns die wahren Ursachen für Beziehungstreit ansehen. Was sind die Gründe, die zum Streit führen? Wissen ist – auch in der Partnerschaft – eine ungeheure Macht. Wenn wir wissen, wie ein Streit entsteht, wenn wir die tieferen Ursachen kennen, die zu ihm führen, wenn wir Alternativen zum Streiten kennen, dann haben wir gute Chancen, in einer Beziehung ohne Beziehungstreit zu leben – und das zu bekommen, was wir wirklich wollen.

Wissen über Streit kann  
Streiten verhindern.

Sich nicht zu streiten ist für mich allerdings auch kein Gebot. Es ist ein Ziel, mehr nicht. Ein Ziel allerdings, das nach meiner Überzeugung Anstrengung und Bemühung lohnt. Doch auch wenn Sie sich gemeinsam mit mir auf den Weg machen: Natürlich dürfen Sie sich weiterhin ab und zu streiten. Der Weg ist das Ziel. Und vielleicht finden auch Sie Gefallen daran, ohne schlaflose Nächte und ein reumütiges „Entschuldige bitte!“ von Ihnen oder Ihrem Partner genau das zu bekommen, was Sie wollen: Eine befriedigende Beziehung.

# WIE VERSÖHNT MAN SICH AM BESTEN WIEDER?



Wie man sich am besten wieder versöhnt, das ist eine Frage, auf die wir alle gerne eine Antwort wüssten. Wir alle haben uns schon einmal gestritten. Und wir alle haben danach versucht, wieder zueinander zu finden. Mit mehr oder weniger großem Erfolg.

Auch Ines und Markus stehen jetzt vor der Frage, wie sie sich am besten wieder vertragen.

Wer wie Ines wutschnaubend zur besten Freundin flüchtet, der muss doch irgendwann einmal wieder nach Hause kommen. Und muss sich vertragen. Und wer wie Markus heilfroh ist, dass der andere das Feld räumt und voller Wut das Geschirr an der Wand zerschmettert, der muss sich später, nach dem Wegfegen der Scherben in seiner Küche, fragen, wie er die Scherben in der Beziehung wieder kitten will. Er muss sich vertragen. Doch wie?

## Das klärende Gespräch

„Ist doch klar“, werden Sie vielleicht sagen, „die beiden müssen miteinander reden und ihre Differenzen besprechen.“ Dann denken Sie vermutlich wie einer dieser Kommunikationsexperten, der glaubt, der Schlüssel zur Lösung eines Streits liege immer im Gespräch – im klärenden Gespräch, versteht sich. Vielleicht haben Sie ja auch einmal eines dieser Bücher gelesen. Sie haben Titel wie „Faires Streiten – leicht gemacht“ oder „Die Liebe retten im Gespräch“ und sie wollen uns vom Sinn eines klärenden Gespräches nach einem Streit überzeugen. Seit den 70er-Jahren gilt die Devise „Reden Sie darüber“ als ein Allheilmittel für Beziehungsprobleme. Und deshalb erhalten Sie diesen Rat nicht nur in Beziehungsbüchern, sondern auch in den Ratgeberspalten von Zeitungen und Zeitschriften. Und da viele Paare schon solche Bücher oder die entsprechenden Tipps in Zeitschriften gelesen haben, halten eben auch viele Paare das klärende Gespräch für den besten Weg, sich nach einer mehr oder weniger heftigen Auseinandersetzung wieder anzunähern.

Ich bin ein großer Anhänger des Gesprächs. Des schönen Gesprächs über Lebenserfahrungen und die Schlüsse, die wir daraus gezogen haben. Des neugierigen Gesprächs über Lebensziele und Wünsche, die noch verwirklicht werden wollen. Des unterstützenden Gesprächs über den Tag und seine Widrigkeiten. Ja, und wenn es sein muss, auch des konfrontativen Gesprächs, bei dem Dinge ausgesprochen werden, die unbedingt auf den Tisch gehören. Aber ob ein klärendes Gespräch nach einem Streit immer die beste Lösung ist, daran habe ich große Zweifel. Und je länger ich mit Paarkonflikten zu tun habe, desto kritischer sehe ich die Ansicht, dass Paarkonflikte am besten durch klärende Gespräche

Ein klärendes Gespräch  
ist nicht immer  
die beste Lösung.



beigelegt werden können. Denn klärende Gespräche zur Versöhnung funktionieren nur bei einer Minderheit der Paare.

Vielleicht gehören Sie und Ihr Partner ja zu denjenigen Paaren, bei denen solch ein Vorgehen zum Erfolg, sprich: zu einer besseren Stimmung führt. Vielleicht. Vielleicht aber auch nicht. Und dann haben Sie ein echtes Problem. Denn wenn allenthalben zum Gespräch als Lösung für einen Partnerschaftsstreit geraten wird und das bei Ihnen und Ihrer Liebe nicht funktioniert, dann könnten Sie durchaus auf die Idee kommen, dass es an Ihnen liegt. Oder an Ihrer Liebe. Vielleicht liegt es aber gar nicht an Ihnen und auch nicht an Ihrem Partner. Und schon gar nicht daran, dass mit Ihrer Liebe zueinander irgendetwas nicht stimmt. Vielleicht liegt es schlicht an dem Rat, den Sie bekommen haben.

## Warum ein klärendes Gespräch oft nicht hilft

Menschen sind nicht annähernd so rational, wie viele Kommunikationsexperten und Beziehungstherapeuten sie gerne hätten.

Ein klärendes Gespräch entgleitet schneller, als heiße Milch überkocht. Gerade noch dachten Sie, Sie hätten alles im Griff, dann drehen Sie sich nur eben mal um, um dem Kind die Nase zu putzen, und – schwups – fängt es hinter Ihnen auf dem Herd an zu zischen und zu qualmen.

So ähnlich ist es oft auch bei einem klärenden Gespräch. Gerade noch dachten Sie: „Es geht doch!“, und schon befinden Sie sich wieder in einer heftigen Auseinandersetzung, bei der es im übertragenen Sinne nur so qualmt und zischt. Eine Auseinandersetzung also, bei der die unangenehmsten Worte fallen und alle Aussichten auf eine Annäherung in weite Ferne entschwinden. Sind beide Partner immer noch

wütend und fühlen sich voll und ganz im Recht, dann ist es sogar sehr wahrscheinlich, dass Sie den ersten Streit nur einfach wiederholen. Mit anderen Worten zwar, aber mit ebenso enttäuschenden Gefühlen.

Nach unserem Abstecher über die Biologie des Streits im ersten Kapitel wissen Sie ja, warum das so ist. Das Ge-

spräch, das die Lage doch eigentlich verbessern sollte, führt die Gegner wieder mitten in ihren Streit zurück. Mit allen körperlichen Reaktionen: hohem Puls, Muskelanspannung und mangelnder Versorgung des Gehirns. Denken ist später.

Oft sind die Fronten für eine Streitlösung zu verhärtet.

Viele Paarkonflikte lassen sich überdies nicht eben mal einfach klären. Möglicherweise gehen die unterschiedlichen Ansichten der Streitenden auf deren – unterschiedliche – Charaktere zurück. Möglicherweise sind aber auch einfach die Standpunkte der Partner zurzeit noch viel zu weit auseinander. Da hilft auch das schönste Gespräch nichts. Oft sind die Fronten so verhärtet, dass eine Lösung auf diese Weise nicht zu erreichen ist. Jeder wiederholt monoton seinen Standpunkt, seine Sicht der Dinge, und hofft – vergeblich – auf ein Entgegenkommen des Partners. Der andere soll einsehen, dass er im Unrecht war. Und genau das tut er natürlich nicht. Menschen brauchen Zeit, um ihre Standpunkte zu überdenken und zu verändern.

## Konflikte ruhen lassen

In vielen Fällen ist es nach meiner Erfahrung deshalb tatsächlich besser, etwas zu tun, was Kommunikationsexperten und Paartherapeuten in der Regel rundheraus ablehnen: den Konflikt zunächst einmal nicht zu klären, sondern ihn ruhen zu lassen und stattdessen etwas ganz anderes zu tun. Etwas, das die Stimmung in der Beziehung ver-

bessert. Denn eine bessere Stimmung vergrößert die Aussichten, dass ein Gespräch zur Klärung beiträgt.

Wenn Reden also bei Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin hilft – wunderbar. Wenn das aber nicht so gut läuft, dann meiden Sie dieses Vorgehen und suchen Sie nach anderen Wegen, das zerschlagene Porzellan wieder zu kitten. Zum Glück gibt es noch einige andere Methoden, die zum Erfolg führen. Und denen wollen wir uns jetzt zuwenden.

## Sich entschuldigen

Die erste und einfachste dieser Möglichkeiten heißt: sich entschuldigen. Klingt altmodisch? Kann sein. Aber es hilft! Wenn Sie, wie ich, Ihre Jugend in den 70er-Jahren verbracht haben, dann kennen Sie wahrscheinlich den Film „Love Story“. Eine herzerreißende Liebesgeschichte, in der die weibliche Hauptfigur Jenny unheilbar an Leukämie erkrankt. „Sich lieben heißt, nie um Entschuldigung zu bitten“, sagt die Heldin Jenny bei einer Versöhnung zu ihrem Mann Oliver, der sich bei ihr entschuldigen will. Wow! Das ist wirklich ganz großes Gefühlskino. Hollywood at its best. Kein Auge bleibt hier trocken. Sie verzeiht ihm – auch wenn er noch so verletzend war – ganz ohne Worte, einfach so. So hätten wir es gerne, das Leben, und deshalb werden solche hinreißenden Gefühlsduseleien ja auch produziert.

So hätten wir es gerne, doch so ist es nicht. „Sich lieben heißt, nie um Entschuldigung zu bitten“ – im realen Leben ist das, mit Verlaub, grober Unsinn. In Wahrheit ist es nirgendwo wichtiger, Entschuldigung zu sagen oder auch einmal um Entschuldigung zu bitten, als in der Liebe. Nirgendwo ist die Nähe zum anderen so groß wie in der Liebe. Nirgendwo sind wir so verletzbar wie in der Partnerschaft. Nirgendwo

verletzen wir selbst so sehr – auch wenn wir das möglicherweise gar nicht vorhaben – wie in der Liebe. Das ist einer der wichtigsten Gründe, warum manche Menschen auf eine Lebenspartnerschaft gänzlich verzichten. Sie kommen mit den – unvermeidlichen – Verletzungen in einer Beziehung nicht zurecht. Weil ein falsches Wort zur falschen Zeit immer wieder alte Wunden aus der Kindheit aufreißt.

In der Hitze des Gefechtes, wenn wir uns streiten, sagen wir alle einmal etwas, was wir später bereuen. Sich dann zu entschuldigen ist die einfachste Art, den Frieden wiederherzustellen. Dazu reicht ein einfaches „Entschuldige bitte!“ schon aus. Das geht nicht nur schnell, es wirkt auch sofort: Die Stimmung in der Beziehung wird besser. Das ist natürlich keine Einbahnstraße. Auch der Partner kann sich auf diese Art entschuldigen.

#### EIN SCHRITT AUF DEN ANDEREN ZU

Eine ehrlich gemeinte Entschuldigung ist ein großer Schritt auf den anderen zu. Sie schafft neues Vertrauen. Und wenn die Stimmung wieder besser ist, dann steigt auch die Lust auf mehr Nähe. Das ist auch daran zu spüren, dass ein Paar jetzt wieder anfängt, sich in die Augen zu schauen und sich zu berühren.

Entschuldigen Sie sich – dieser Rat gilt auch für Ines und Markus. Ines hat sich bei ihrer Bemerkung über den stehen gelassenen Teller im Ton vergriffen. Was also spricht gegen eine Entschuldigung für den ruppigen Ton? „Tut mir leid, dass ich gleich so aufgebracht war.“ Auch Markus war bei seiner Entgegnung ziemlich unhöflich. Was spricht dagegen, sich dafür zu entschuldigen? „Tut mir leid, dass ich dich so angefahren habe.“

## Entschuldigen – aber ehrlich

Sich nach einem Streit zu entschuldigen ist immer eine gute Idee. Doch Vorsicht: Alleine aus taktischen Gründen eine Entschuldigung vorzubringen, zum Beispiel um den anderen zu besänftigen, hilft nicht. Denn für die Entschuldigung gibt es eine Regel: Entschuldigungen sollten immer ehrlich gemeint sein. Denn genauso wichtig wie das, was Sie sagen, ist Ihre innere Haltung. Wenn Sie denken „Es war völlig richtig, dass ich sie als naive Gans bezeichnet habe“, dann hilft auch die wortgewandteste Entschuldigung nicht weiter. Im Grunde ist die innere Einstellung sogar noch wichtiger als das, was Sie sagen. Eine Entschuldigung sollte also niemals aus taktischen Gründen erfolgen. Sie sollten immer ehrlich sein. Entschuldigen Sie sich nicht für etwas nur um der lieben Ruhe willen. Fragen Sie sich lieber aufrichtig, welche Äußerungen Sie – jetzt, im Nachhinein – wirklich bedauern.

## Sich für die Folgen entschuldigen

Nun kann es aber sein, dass Sie sich keiner Verfehlung bewusst sind. Kein scharfer Ton, kein unangemessenes Wort, an das Sie sich erinnern können. Sie haben lange nachgedacht, doch da ist nichts. Wenn Sie rein gar nichts finden, wofür Sie sich entschuldigen mögen, dann können Sie ausnahmsweise einmal etwas von den Politikern lernen. Die entschuldigen sich nämlich oft nicht für das, was sie getan oder gesagt haben, sondern für das, was sie mit ihren Taten oder Worten angerichtet haben. Ein Beispiel: „Es tut mir leid, dass du dich so verletzt gefühlt hast.“ Auch solch ein „Es tut mir leid!“ wirkt oftmals wahre Wunder an Stimmungsverbesserung.

Apropos versöhnen! Was machen eigentlich Ines und Markus? Grollen sie etwa immer noch miteinander? Oder haben sie unterdessen einen Weg gefunden, um sich wieder zu versöhnen? Zwischenzeitlich

ist einiges passiert. Nachdem Ines wütend gegangen war, klingelte Markus bei seinen Nachbarn, Klaus und Marieke, einem Paar, mit dem sie seit einigen Jahren befreundet sind.

„Wir haben uns gestritten“, sagte Markus tonlos. Markus berichtete, wie der Streit verlaufen war. „Sie hat angefangen“, sagte er zum Schluss trotzig und schaute zu Marieke hinüber, offenbar in der Hoffnung, von ihr eine Bestätigung dafür zu bekommen, dass er im Recht war.

Marieke tat ihm den Gefallen nicht. „Na und!“, gab sie zurück und ihre Augen funkelten. „Zum Streiten gehören immer zwei! Wenn ich genervt von der Arbeit nach Hause komme, dann passiert es mir auch schon mal, dass ich meinen Mann wegen irgendeiner Kleinigkeit anraunze.“ Marieke schwieg einen Augenblick. „Wahrscheinlich hatte sie auf der Arbeit einen schlechten Tag“, schob sie noch nach.

„Wahrscheinlich“, sagte Markus und seufzte. Ja, so mit dem nötigen Abstand betrachtet, schien ihm das eine passende Erklärung zu sein.

„Aber ich muss mir das doch nicht gefallen lassen!“, verteidigte er sich.

„Nein, natürlich nicht!“ erwiderte Marieke. „Ich würde mir so etwas sicherlich auch nicht gefallen lassen. Vielleicht gibt es ja eine andere Möglichkeit, als zurückzuschimpfen“, schlug Marieke vorsichtig vor.

„Welche denn?“, fragte Markus ganz interessiert.

„Du könntest zum Beispiel zu ihr gehen, ihr in die Augen schauen und sagen: ‚Ich will mich nicht streiten!‘“, schlug sie vor. „Oder du atmest dreimal tief durch und sagst dann, so ruhig wie du kannst: ‚Ich habe den Teller da stehen lassen. Tut mir leid.‘ Ich könnte mir vorstellen, dass ihr das den Wind aus den Segeln nimmt.“

Markus' Gesichtszüge entspannten sich sichtlich. „Ja, so wäre es wohl wirklich besser“, sagte er. Dann dachte er ein wenig nach. „Ich wüsste noch eine andere Lösung“, setzte er nach. „Vielleicht so: Ich hatte einen sehr anstrengenden Tag bei der Arbeit und du vielleicht auch. Ich will mich jetzt nicht über einen Teller mit dir streiten. Tut mir leid, dass ich nicht daran gedacht habe.“ An der Stelle machte Markus eine kunstvolle Pause, ehe er mit einer eindringlichen Stimme fortfuhr. „Aber in dem Ton möchte ich nicht auf so eine Kleinigkeit hingewiesen werden. Das tut weh.“

Jetzt war Markus entspannter. Mit einem Mal freute er sich auf Ines und wollte sich unbedingt mit ihr versöhnen. Gerade einmal zwei Stunden war es her, dass sie sich gestritten hatten und er so wütend auf sie war! Wie elend er sich gefühlt hatte! Jetzt war alles ganz anders. Markus wollte sich eben verabschieden, als es an der Tür klingelte. Es war Ines. „Ist Markus da?“, fragte sie. Sie klang zerknirscht. Ihre Wangen glänzten rot. Die Augen waren geschwollen. Markus verabschiedete sich sichtlich erleichtert von Klaus und Marieke. Sie hörten, als sie die Tür schlossen, noch, wie Markus „Entschuldige bitte!“ zu Ines sagte. Ines tat das Gleiche. Und dann fielen sich beide erleichtert in die Arme.

## Zur Tagesordnung übergehen

Markus und Ines sind seit vielen Jahren ein Paar und haben schon manchen Streit hinter sich gebracht. Sie sind im Laufe der Zeit echte Streitprofis geworden. Die meisten ihrer Auseinandersetzungen waren eher überflüssig – keine Frage. Aber sie haben nun einmal stattgefunden. Kein Grund, sich zu grämen oder in Selbstmitleid zu zerfließen. Es ist passiert – auf ein Neues. Zum Glück wissen Ines und Markus auch ganz genau, wie sie wieder zueinanderfinden. Sie sind also auch Versöhnungsprofis.

Nach einer Auseinandersetzung machen Markus und Ines etwas, was manchen Paartherapeuten befremden würde. Die beiden gehen einfach zur Tagesordnung über. Sie planen den kommenden Tag. Sie erledigen zusammen den Einkauf. Markus kocht Ines einen Tee, den er ihr bringt, während sie die Zeitung liest. Sie küssen sich öfter, nehmen sich in den Arm. Ihren Konflikt aber besprechen sie nicht.

Zur Tagesordnung überzugehen, das bedeutet nicht, still nebeneinanderher zu leben oder gar grummelnd vor sich hinzubrüten. Gemeint sind vielmehr konkrete Schritte, sich dem anderen im Alltag wieder zuzuwenden oder dem anderen durch Gesten der Zuwendung Zusammengehörigkeit zu signalisieren. Das stärkt das Bindungsgefühl und senkt die Ängste vor einer Trennung.

Worüber freut sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin? Was könnten Sie für ihn oder für sie tun? Was zählt, sind alltägliche Zuwendungen, nicht die Größe der Versöhnungsgeste mit roten Rosen oder gar Diamantringen. Etwas kochen, das er gerne isst. Ihn den Einkauf abnehmen. Ihm über den Rücken streicheln. Ihn ein Kompliment machen.

Signalisieren Sie  
Zusammengehörigkeit.

Nach einem Streit zur Tagesordnung überzugehen – ein solches Vorgehen bringt das Blut eines jeden Kommunikationsexperten in Wallung. „Aber zunächst müssen die beiden doch miteinander reden!“, sagen sie. „Aber wozu denn das?“, halte ich dagegen. Glauben Sie mir: Zur Tagesordnung überzugehen ist ein Vorgehen, das sich in der Praxis bestens bewährt hat.

Markus und Ines machen das schon seit Jahren so. Am nächsten Tag oder einige Tage darauf reden sie dann oft auch über den Streit und versuchen sich zu einigen. Oft. Aber beileibe nicht immer. Manchmal lassen Ines und Markus den Streit auch einfach Streit sein – und wenden sich den angenehmen Seiten ihrer Beziehung zu. Was ich für

eine ausgesprochen gute Idee halte. Das hat mit den physiologischen, also körperlichen, Folgen zu tun, die das Sich-einander-Zuwenden, das Sich-Entschuldigen, die Berührungen und die Blicke nach sich ziehen. Und diese körperlichen Auswirkungen wollen wir uns jetzt einmal näher anschauen.

## Die Physiologie der Versöhnung

Ob Sie sich nach einem Streit nun für eine Entschuldigung entscheiden oder dafür, zur Tagesordnung überzugehen, meinetwegen auch für beides – beide Vorgehensweisen sind deshalb so wirksam, weil sie sich im Einklang mit der menschlichen Biologie befinden. Die gute Stimmung, die sowohl das eine als auch das andere hervorruft, geht nämlich mit körperlichen Veränderungen einher.

Wer sich gestritten hat, der hat eine hohe Dosis an Stresshormonen im Blut, die ihn unter Anspannung setzen und wenig versöhnungsbereit machen. Das ist der entscheidende Grund, weshalb Gespräche direkt nach einem Streit oft nicht viel bringen. Der Körper beruhigt sich anschließend nur langsam wieder. Hinzu kommt: Die Erinnerung an die gerade erlebte Auseinandersetzung vermag den Strom der Stresshormone immer wieder in Gang zu bringen.

### Positive Zuwendung als Stresskiller

Was passiert nun, wenn wir uns entschuldigen, wenn Gesten der Versöhnung, Augenkontakt und Berührungen einsetzen? All dies setzt einen wahren Engelskreis in Gang, eine positive Aufwärtsspirale, bei der ein positives Gefühl unmittelbar das nächste nach sich zieht. So wie der Streit ein Paar immer weiter auseinandertreibt, je länger er dauert – ein echter Teufelskreis eben –, so wirken positive Zuwen-

dungen auch körperlich als Stresskiller und damit als Liebesgarant. Sie setzen im Körper eine völlig andere Dynamik in Gang. Der Körper produziert nun wieder Oxytocin, das auch gerne als Bindungshormon bezeichnet wird. Denn es kommt immer wieder ins Spiel, wenn menschliche Nähe behagliche Gefühle erzeugt. Oxytocin ist mit von der Partie, wenn eine Mutter ihr Neugeborenes stillt. Und Oxytocin strömt durch unsere Adern, wenn wir eine Liebesbeziehung eingehen.

Der Körper, genauer gesagt unser Gehirn, produziert Oxytocin schon bei nonverbalen Annäherungen wie Blicken, Berührungen und Umarmungen. Er tut es bei Zuwendungen durch den Partner. Deshalb läuft es nach einem Streit auch dann schon deutlich besser, wenn die Partner anfangen, sich wieder in die Augen zu sehen, sich anzufassen oder in den Arm zu nehmen.

Wir fühlen uns mit dem Partner wieder besser, verhalten uns zugewandter – was die Ausschüttung von Oxytocin durch die Hirnanhangsdrüse, die Hypophyse, erhöht. Die positive Grundstimmung sorgt für noch mehr Gesten der Zuwendung – was die Ausschüttung von Oxytocin wiederum erhöht. Immer nur in kleinen, aber doch spürbaren Mengen. Und ehe wir uns versehen, sind wir wieder so positiv zum Partner eingestellt, dass wir sogar zu einer Versöhnung im Bett geneigt sind. Erstaunlich, wie schnell das alles geht!

## Oxytocin für Gespräche

Für Gespräche ist Oxytocin eine wichtige Voraussetzung. Klärende Gespräche, das hat die Forschung nachgewiesen, setzen ein möglichst hohes Maß an Oxytocin, an Bindungshormonen voraus. Denn Oxytocin stimmt den Menschen nicht nur bindungs-, sondern auch kompromissbereit.

Vielleicht interessiert es Sie ja, wie die Forschung diese Wirkung von Oxytocin nachgewiesen hat. Dazu wurden Paare gebeten, einen Streitpunkt im Gespräch miteinander zu klären. Ein Teil der Paare bekam vor dem Gespräch mithilfe eines Nasensprays eine Dosis Oxytocin verabreicht. Die anderen Paare gingen leer aus und mussten ohne eine künstliche Zufuhr des Bindungshormons auskommen. Diejenigen Paare, die Oxytocin bekommen hatten, waren deutlich besser zu einer Einigung in der Lage als diejenigen, die ohne eine Extraportion des Bindungshormons auskommen mussten.

## Sex oder reden – was hilft besser?

Wenn es um das Sich-Vertragen geht, sind die Ansichten der Geschlechter oft sehr unterschiedlich. Pauschal gesprochen ziehen Männer und Frauen zwei unterschiedliche Vorgehensweisen vor:

- Sie möchte gerne reden, also über das Gespräch wieder mehr Nähe herstellen.
- Er zieht eine Versöhnung im Bett vor. Wie können die beiden da zueinanderfinden?

### Reden hilft

Beide Varianten funktionieren unter bestimmten Bedingungen gut. Reden klappt, wenn jeder ein wenig auf den anderen zugeht. Oder wenn sich jeder für seinen flegelhaften Ton oder ein verletzendes Wort entschuldigt. Reden klappt nicht, wenn einer oder beide Partner dem anderen zeigen möchten, dass er im Recht war. Das Ergebnis solcher Gespräche ist dann nur die Neuauflage des ursprünglichen Streits. Das ist einer der Gründe, warum Männer nach einem Streit nicht gerne reden wollen. Sie fürchten die erneute verbale Auseinandersetzung.

## Sex hilft

Auch Sexualität hilft beim Sich-Vertragen. Sexuelle Intimität entspannt die Stimmung, weil sie signalisiert: Wir sind weiterhin ein Paar – auch wenn es Streit gab. Sexualität ist zur Versöhnung – physiologisch – sogar am wirkungsvollsten. Bei der Sexualität – und vor allem beim Orgasmus – werden besonders große Mengen Oxytocin ausgeschüttet. Oxytocin reduziert die im Körper angesammelten Stresshormone und sorgt für eine ausgleichende Stimmung. Beide Partner werden deshalb durch die Sexualität milde und versöhnlich gestimmt. Und beide Partner sind so eher zu einem Kompromiss bereit. Sie haben sich, ganz wie die Versuchspersonen, die Oxytocin mithilfe eines Nasensprays verabreicht bekamen, auf natürlichem Wege mit einer Extraportion Oxytocin versorgt.

## Die beste Lösung: der Mittelweg

Reden oder Versöhnung im Bett – beides klappt also. Was aber tun, wenn beide etwas anderes wollen? Vielleicht hilft es ja, wenn wir uns über die Motive der Beteiligten klar werden: Er möchte nicht reden, weil er ein erneutes Konfliktgespräch befürchtet. Stattdessen zieht er körperliche Nähe vor. Sie möchte nach der ersten, zaghaften Berührung nicht gleich mit ihm ins Bett, sondern lieber noch einige mündliche Sympathiebekundungen. Der Mittelweg scheint mir – wie so oft – die beste Lösung: Eine Entschuldigung ebnet den Weg zu mehr körperlicher Nähe. Umarmungen, Berührungen und Küsse sorgen für einen hohen Spiegel an Bindungshormonen. Aus dem verunsicherten, angespannten Paar wird so ein entspanntes Paar, das seiner Liebe wieder sicher ist – so wie Ines und Markus. Die beiden haben sich abends im Bett aneinandergekuschelt und sind zufrieden eingeschlafen. Nein, sie haben nicht miteinander geschlafen. Es ist nicht ihre Art, sich so schnell nach einem Streit im Bett zu versöhnen. Morgen vielleicht.

Schön, dass es den beiden so gut gelungen ist, sich wieder zu versöhnen! Und während Ines und Markus da so liegen und friedlich schlafen, können wir der Frage nachgehen, wie schädlich ein Streit eigentlich für eine Beziehung ist. Alles spricht ja für eine gewisse Friedfertigkeit. Doch so schlüssig das auch klingt und so überzeugend die wissenschaftlichen Ergebnisse sind, die von den Experten geforderte Gefühlskontrolle ist nicht leicht zu erreichen. Und was dann? Müssen wir uns etwa, zusätzlich zu den Problemen, die ein Streit mit sich bringt, auch noch mit einem schlechten Gewissen belasten? Bei all den Argumenten für „Streit ist auch keine Lösung“ entsteht leicht der Eindruck, dass jeder Streit in der Partnerschaft schon einen schweren Schaden nach sich zieht. Doch das ist zum Glück ganz und gar nicht der Fall.

# IST STREIT GRUNDSÄTZLICH SCHÄDLICH FÜR EINE PARTNERSCHAFT?

Die Antwort auf diese Frage klingt ein bisschen seltsam. Sie lautet nämlich: Njein. Das klingt nicht überzeugend, ich weiß. Aber dafür wird uns die Antwort ganz neue Horizonte eröffnen beim Verständnis von Streit und seiner Auswirkungen auf eine Partnerschaft.

Fangen wir mit dem Ja an. Ja, ein Streit ist immer schädlich für ein Paar. Er schadet der Beziehung. Und das wirklich in jedem Fall.

Er hat keinen Nutzen, dafür aber einen hohen Preis. Er stellt die Liebe eines Paares in Frage. Er verunsichert beide Partner. Er verbraucht Zeit und Energie, die an anderer Stelle besser eingesetzt wären. Und er verursacht Verletzungen.

Nun aber kommt das Nein und die Nachricht, die es enthält, ist für alle eine gute Nachricht, die sich hin und wieder oder gar häufiger



streiten: Nein, ein Streit schadet zwar immer, er schädigt eine Beziehung aber nicht zwangsläufig. Ein Streit alleine ist nicht, oder nur sehr, sehr selten in der Lage, eine Partnerschaft auch zu beschädigen. Auch wenn bei Ihnen monatlich oder sogar wöchentlich die Fetzen fliegen, schädigt das Ihre Partnerschaft nicht zwangsläufig. Und das hat folgenden Grund: Die Folgen eines Streites lassen sich wiedergutmachen.

## Das Beziehungskonto

Lassen Sie mich, um das zu erklären, einen Vergleich ziehen: Es ist ein wenig wie bei einem Girokonto. Jeder von uns hat so ein Konto und wenn es gut läuft, dann ist es im Plus. Wenn es aber schlecht läuft – dann ist eine Überziehung nötig.

Nicht anders verhält es sich bei einer Partnerschaft. Läuft sie gut, dann ist die Stimmung im Plus, alle freuen sich aneinander, haben schöne Stunden miteinander und leidenschaftliche Sexualität. Läuft es hingegen schlecht, dann wird das Beziehungskonto überzogen. Es gerät ins Minus.



Eine Partnerschaft gleicht einem Girokonto.

Ein Streit ist eine solche Überziehung, eine drastische sogar, wenn auch nicht die allerschlimmste. Seine Kosten auf

dem Beziehungskonto belaufen sich auf, sagen wir: 1.000 Euro. Ein Problem wird daraus erst, wenn Sie sich immer wieder streiten, also immer wieder 1.000 Euro abheben, und nie an die Rückzahlungen denken. Es ist wie im wirklichen Leben: Wenn Sie dauernd abheben, aber nur selten oder nie Geld eingeht, dann sind Sie innerhalb kurzer Zeit pleite.

Das ist der Grund, warum Beziehungen manchmal so rasant zu Ende gehen. Ein Partner wird arbeitslos, die Stimmung in der Beziehung wird schlecht und schon drei Monate später steht das Paar vor einem Scherbenhaufen. Nichts geht mehr. Er redet nicht mehr mit ihr und sie nicht mehr mit ihm. Sie spricht gegenüber Freunden nur noch abfällig von ihm. Er übernachtet mittlerweile bei einem Freund. Und alle fragen sich: „Wie konnte das so schnell passieren?“ Ganz einfach: Mit Beginn der Krise – und für viele Menschen ist eine Arbeitslosigkeit eine schwere Lebenskrise – hörte einer der Partner auf, das Beziehungskonto zu füllen. Der andere folgt dann oft, weil er gar nicht mehr einsieht, warum er ständig geben soll und nichts dafür erhält. Ein paar Wochen geht das noch leidlich gut. Nach drei Monaten aber ist aus der Beziehung dann die Luft raus.

In Partnerschaften, in denen die Einzahlungen unterbleiben, hat der Streit ein leichtes Spiel. Er entfaltet eine ausgesprochen zerstörerische Kraft. So schlecht, wie sich Menschen fühlen, die mit ihrem Konto bereits bei 20.000 Euro im Minus stehen und die jeden Tag damit rechnen müssen, dass die Bank ihnen den Zugang zu weiterem Geld verwehrt, so schlecht fühlen sich auch Partner, deren Beziehungskonto bei 20.000 Euro im Minus steht.



Streit entfaltet eine  
zerstörerische Kraft.

Die Basis für die Beziehung schwindet in solchen Partnerschaften und damit setzt eine verhängnisvolle Spirale ein. Jetzt geht es oft gar nicht mehr um Lösungen und Auswege aus den Schwierigkeiten. Jetzt versucht jeder nur noch, seine Haut zu retten. Deshalb gerät die Schuldfrage in den Vordergrund. Niemand von beiden will derjenige sein, der das Ende der Beziehung verursacht hat. Da aber beide kräftig daran mitgestrickt haben, müssen auch beide ihre Anteile an der schwierigen Situation leugnen. Der andere ist schuld – das ist der feste Glaube in dieser Phase.

## Das Positive stärken

Es ist also nicht das Streiten an sich, das eine Beziehung zwangsläufig in eine Schieflage geraten lässt. Es ist vielmehr das Ausbleiben der positiven Einzahlungen auf das Partnerschaftskonto, das eine Partnerschaft ins Trudeln bringt. Ein Streit alleine oder mehrere Streite richten zwar Schaden an, ein dauerhaftes Problem für eine Partnerschaft wird daraus aber erst, wenn sich beide Partner ob all der Probleme, die sie miteinander haben, nicht mehr um die Einzahlungen kümmern. Da funktioniert ein Partnerschaftskonto nicht anders als ein wirkliches Girokonto auch. Bleiben die Einzahlungen aus, dann sperrt die Bank den Zugang zum Konto.

Weiter gehen die Parallelen zum realen Wirtschaftsleben aber nicht. Den wohl größten Unterschied gibt es bei der Höhe der Überziehungszinsen. Auch da sind Banken ja bekanntlich nicht gerade zimperlich. Warum auch, wenn sich doch so der eine oder andere Euro verdienen lässt! 12–15 Prozent Überziehungszinsen gelten in Deutschland zurzeit als normal. Partnerschaftskonten sind in dieser Beziehung deutlich teurer. Sie fordern von uns glatte 500 Prozent! Und das nicht etwa pro Jahr, sondern auf der Stelle. Sofort!

Das ist jedenfalls das Ergebnis der jahrelangen Forschungen von John Gottman. Der amerikanische Psychologieprofessor und Paartherapeut leitet in Seattle ein Ehelabor, in dem er Partnerschaften auf den Prüfstand stellt. Regelmäßig kommen dort Paare zum Beziehungsstreit zu ihm. Er filmt sie dabei, um später neben der Wortwahl auch ihre Mimik auswerten zu können. Er verkabelt sie auch, um körperliche Reaktionen wie Veränderungen des Hautwiderstandes oder einen erhöhten Puls festzustellen.

Seit mehr als dreißig Jahren forscht John Gottman nun und seine Erkenntnisse ermöglichen es ihm, die langfristige Haltbarkeit von Partnerschaften mit einer Sicherheit von über 90 Prozent vorherzusagen. Auch John Gottman hat sich natürlich mit dem Streiten beschäftigt. Und er hat dabei eine interessante Entdeckung gemacht: Sich zu streiten schwächt eine Partnerschaft vor allem dann, wenn das Verhältnis der positiven Erlebnisse und der negativen Erlebnisse mit dem Partner schlechter ist als 5 zu 1.

Oder anders ausgedrückt: Für jeden Streit und jedes böse Wort bedarf es der fünffachen Anzahl an positiven Erlebnissen, Handlungen und Äußerungen des Partners, um eine Beziehung im Lot zu halten. 500 Prozent eben.

John Gottmans Erkenntnisse werfen ein interessantes Licht auf das Thema Beziehungsstreit und beleuchten einen Aspekt, der von vielen Paarexperten und Ehetherapeuten nicht genug wahrgenommen wird. Sie kümmern sich nämlich oft allzu sehr um das Negative in einer Beziehung, um die Streite, um die Anlässe für die Streite. Und dann suchen sie nach möglichen Lösungen.

John Gottmans Formel aber legt nahe, dass es noch eine ganz andere Möglichkeit gibt, Partnerschaften zu betrachten. Wenn es die positiven Erlebnisse sind, die einen Streit wieder ausgleichen können, könnte es dann sein, dass es Paaren mehr hilft, sich auf die angenehmen Seiten ihrer Beziehung zu konzentrieren und diese zu stärken? Vieles deutet genau darauf hin. Sich zu streiten mag zwar unangenehm sein. Und sich zu streiten ist ganz sicher kein Ausweis seelischer Reife und auch kein Nachweis eines gelungenen Umgangs miteinander – aber ein Streit ist mit Sicherheit auch keine

Ein Streit ist keine  
Katastrophe.



Katastrophe. Das ist die gute Nachricht. Um eine wirklich gute Beziehung zu führen, muss niemand Streit um jeden Preis vermeiden. Eine gute Beziehung ist möglicherweise ganz einfach eine Beziehung, in der jeder der Partner versucht, mehr auf das Beziehungskonto einzuzahlen als der andere.

### **Gleichen sie Ihr Konto aus!**

„Gleichen Sie Ihr Konto aus!“ ist eine wichtige Devise für glückliche Paare. „Halten Sie Ihr Beziehungskonto im Plus“ wäre eine andere Variante. Wie sehen Einzahlungen im Beziehungsleben nun aber aus? Einzahlungen auf das Partnerschaftskonto bestehen aus positiven Zuwendungen aller Art. Das kann ebenso ein gutes Gespräch sein wie ein großer Gefallen, den ich dem anderen tue, eine nette Überraschung oder ein kleines Dankeschön. Ein Kompliment. Ein interessantes Zuhören. Ein bewundernder Blick. Es zählt einfach alles, was dem anderen Anerkennung, Wertschätzung und Respekt zukommen lässt. Und alles, was die wohlwollenden Gedanken über ihn bestärkt. Das sind Gedanken an die positiven Seiten des Partners. Schon wer nur an die Dinge denkt, die er an seinem Partner schätzt, stärkt nachweislich seine Beziehung. Wer das dann auch noch sagt, der hat wiederum auf sein Partnerschaftskonto eingezahlt.

Das alles klingt einfach und ist es für viele Paare doch nicht. Sie vernachlässigen die positiven Seiten der Beziehung. Sie vernachlässigen das Einzahlen auf ihr Partnerschaftskonto. Sorgen Sie also für laufende Einzahlungen auf Ihr Partnerschaftskonto. Sie zahlen dafür einen hohen Preis. Wer das tut, der kann möglichen Streiten gelassener begegnen.

Das ist ein wenig so, als wenn Sie mit einem Boot einen kleinen Fluss befahren wollen, dessen Flussbett voller großer Steine ist. Haben Sie Niedrigwasser, dann stößt das Boot unentwegt an – und nimmt an den Felsen im Wasser möglicherweise sogar Schaden. Es kentert oder schlägt leck.

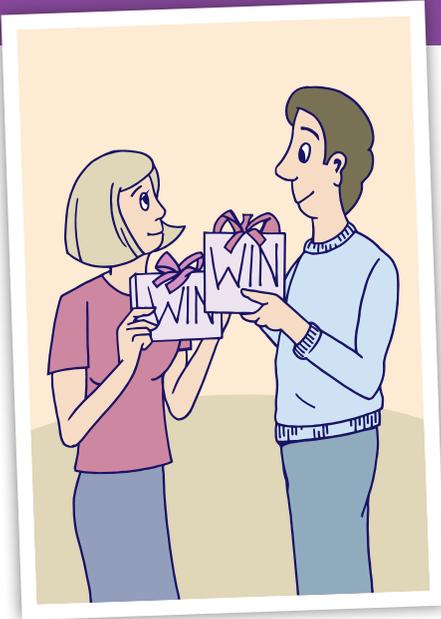
Viel einfacher verläuft die Fahrt, wenn Sie genug Wasser im Fluss haben. Dann können die Steine Ihrem Boot nichts mehr anhaben. Es gleitet problemlos darüber hinweg. Statt sich also auf den Streit – die Steine – zu konzentrieren, ist es für Paare oft viel hilfreicher, genug Wasser in den Fluss ihrer Partnerschaft zu leiten. Durch Einzahlungen auf ihr Partnerschaftskonto.

Was ein Streit ist, das wissen Sie nun. Sie wissen außerdem, wie Sie sich gut wieder vertragen können und dass der Blick auf das Positive, auf Ihre Einzahlungen wichtiger sein kann als das Starren auf mögliche Streitereien.

Es ist schon seltsam: Alle Welt will dringend wissen, wie man bei einem Streit der Sieger sein, seine Meinung gut vertreten und den anderen von seiner persönlichen Meinung überzeugen kann. Wir wollen uns durchsetzen. Dabei ist es doch viel angenehmer, uns gar nicht erst zu streiten, keine heftigen Vorwürfe zu äußern oder zu hören zu bekommen – und trotzdem das zu erhalten, was wir uns wünschen.

Im zweiten Teil des Buches erfahren Sie, wie das geht. Denn es gibt sie tatsächlich, die Tipps, wie es gelingt, sich in einer Partnerschaft nicht zu streiten. Erstaunlicherweise sogar in großer Zahl. Doch kaum jemand interessiert sich für sie. Wir alle möchten wohl doch lieber der Sieger sein, als erst gar nicht zu streiten.

# WIE KOMMT MAN AM BESTEN ZU LÖSUNGEN?



Um Paare dafür zu gewinnen, sich in Gesprächen nicht ihren Unmut an den Kopf zu werfen, sondern sich vielmehr um Lösungen zu bemühen, haben Experten schon eine Fülle von Vorschlägen erarbeitet. Kein Wunder, sind doch Lösungen das A und O in einer Beziehung. Für Lösungen gibt es eine einfache Grundregel. Sie sollten dem Grundsatz folgen: Beide müssen gewinnen. Deshalb reicht es auch nicht, dass

Sie um des lieben Friedens willen oder aus Bequemlichkeit einfach irgendeine Lösung für ein Problem akzeptieren. Eine gute Lösung trägt den Bedürfnissen beider Partner Rechnung. Und um die zu finden, brauchen Sie Zeit.

## Beispiel Ines und Markus

So ist es auch Ines und Markus ergangen – nach ihrem Streit um die Frage, ob sein Zeitungslernen vorgeht oder ihr Bedürfnis, sofort über die Probleme bei der Arbeit zu reden. Sie vertagten die Frage zunächst.

Einige Wochen später aber suchte Ines erneut das Gespräch mit Markus. Ines wählte den Zeitpunkt für diese Unterhaltung gut aus. Sie entschied sich für das Wochenende, nachdem sie einen Radausflug gemacht hatten. Die Stimmung war sehr entspannt und der Stress der Arbeit für beide weit weg. Da sprach sie Markus auf das Problem „Erst Gespräch oder erst Zeitung lesen?“ an. Sie begann das Gespräch sanft und schildert Markus das Problem. Sie beschrieb ihm, wie stark sie sich unter Druck fühlt, wenn sie ihre Erlebnisse bei der Arbeit nicht gleich ansprechen kann. Und dann fragte sie ihn um Rat. Eine spannende Situation. Ob Sie es glauben oder nicht: Markus hatte vier Vorschläge.

Finden Sie eine Lösung,  
bei der Sie beide  
gewinnen.

## 1. Vorschlag: In den Arm nehmen

Markus könnte sich zum Beispiel vorstellen, Ines in den Arm zu nehmen und eine Weile so festzuhalten. Danach könnte er wieder seine Zeitung lesen, bevor es später dann zu einem Gespräch kommt.

Was wir in schwierigen Situationen brauchen, das ist Zuwendung. Das geht nicht nur mit einem Gespräch, sondern auch wortlos. Markus könnte sich diese Form der Zuwendung gut vorstellen.

## 2. Vorschlag: Eine Ausnahme vereinbaren

Markus hat noch eine weitere Idee. Er würde auch ausnahmsweise, wenn der Druck für Ines besonders groß ist, einmal gleich zu Beginn des Feierabends einen wichtigen Konflikt mit ihr besprechen. An anderen Tagen dagegen akzeptiert sie sein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung hinter seiner geliebten Zeitung. Er fürchtet, sobald

er einmal nachgibt, könnte Ines regelmäßig, schon gleich nach der Arbeit von ihm erwarten, über ihren Tag zu sprechen. Und das will er nicht.

### 3. Vorschlag: Ein kurzes Gespräch

Markus könnte sich auch vorstellen, dass sie nur sehr kurz miteinander reden. Ines: „Heute war ein schrecklicher Tag.“ Markus: „Oh, das tut mir aber leid, Schatz.“ Dann könnten sie beide sich küssen, sich über den Rücken streicheln, und Ines macht sich an die Steuererklärung, um sich abzulenken.

### 4. Vorschlag: Eine Freundin anrufen

Markus hat noch eine letzte Idee: Ines könnte ja zunächst einmal auch eine Freundin anrufen und bei ihr Dampf ablassen. Später dann erzählt sie ihm von dem grauenvollen Tag.

Dieser Vorschlag von Markus gehört in die Rubrik, eine Entscheidung zu treffen, ein Vorgehen, das Sie aus dem letzten Kapitel bereits kennen. Ines kann diese Variante wählen, ohne Markus überhaupt um Rat zu fragen oder in irgendeiner anderen Form das Gespräch mit ihm zu suchen.

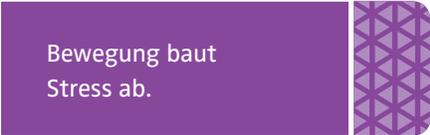
## Entscheiden statt reden

Viele Frauen klagen, mit ihren Männern sei nicht zu reden. Ich bin mir nicht sicher, ob das wirklich immer so ist. In vielen Fällen lassen sich Männer mit einer höflichen Ansprache sicherlich für ein Gespräch gewinnen. Trotzdem – nicht in jedem Fall ist Reden über-

haupt der richtige Weg, um zu einer Lösung zu kommen. Handeln, also selbstständig eine Entscheidung treffen, die die Situation verbessert, ist manchmal schlicht das bessere Vorgehen. Zumindest ist es immer auch eine zweite Möglichkeit, an die Sie denken sollten.

Und gerade wenn Ihr Partner tatsächlich eher von der schweigsamen Sorte ist und sich nicht einfach in ein Gespräch über Lösungen verwickeln lässt, eignet sich die Strategie, selbst zu entscheiden und so zu einer Verbesserung Ihrer Situation zu kommen. Sie können also auch handeln, wenn er nicht gesprächsbereit oder kompromissfähig ist, ja, Sie sollten es sogar unbedingt tun. Schon alleine durch das Wissen, dass Sie die Situation verändern können, steigt Ihre Stimmung. Das liegt an einer der unveränderbaren Grundeigenschaften unseres Seelenlebens: der Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Das ist die Überzeugung eines Menschen, selbst Einfluss auf sein Leben nehmen zu können. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung hat einen großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl. Glauben wir, dass wir etwas bewirken können, steigt unser Selbstwertgefühl.

Ines zum Beispiel hat noch eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten, das Problem „Erst Zeitung lesen oder erst das Gespräch?“ ganz ohne Markus' Zutun anzugehen und auf diese Weise ihren Konflikt mit ihm zu entschärfen. Sie kann sich zum Beispiel entscheiden, an Tagen, an denen es bei ihr auf der Arbeit schlecht läuft, zunächst ins Fitnessstudio zu gehen. Oder eine Runde mit dem Fahrrad zu fahren. Bewegung baut Stress ab! Wenn sie dann nach Hause kommt, hat Markus seine Zeitung längst gelesen.



Bewegung baut  
Stress ab.

Außerdem könnte sie etwas für ihre Entspannung tun und sich gehörend verwöhnen. Kochen fällt an diesen Tagen also aus. Macht Markus es nicht, dann ist eben der Pizzadienst fällig.

## Vier wichtige Gedanken

Vier wichtige Gedanken zum Gespräch über Lösungen möchte ich Ihnen gerne noch mit auf den Weg geben:

1. Verständnis signalisieren,
2. Tempo reduzieren,
3. zuhören und
4. an den nächsten Schritt denken.

### 1. Verständnis signalisieren

Verständnis für den Partner und seine Sicht ist der entscheidende Knackpunkt für jeden Paardialog. Der andere will zuallererst verstanden werden. Ob Sie sich seiner Sicht anschließen, ist dann gar nicht mehr die entscheidende Frage. Sie dürfen auch nach wie vor unterschiedliche Positionen haben.

- „Ich habe verstanden, dass du dich nicht wohlfühlst, wenn ich ...“

### 2. Tempo reduzieren

Verzichten Sie auf allzu schnelle Lösungen. Nehmen Sie sich Zeit.

- „Ich brauche ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken.“

### 3. Zuhören

Achten Sie auf die Sicht des Partners. Hören Sie dem anderen gut zu. Wie sieht er die Dinge? Eine Partnerschaft – hat der Tiefenpsychologe Alfred Adler einmal gesagt – setzt voraus, dass wir lernen, mit den Augen des anderen zu sehen und mit den Ohren des anderen

zu hören. Wischen Sie also seine Sicht nicht vom Tisch – auch und gerade dann, wenn es nicht die Ihre ist.

#### 4. An den nächsten Schritt denken

Machen Sie sich Gedanken über den nächsten Schritt. Im Grunde unseres Herzens haben wir alle die Vorstellung, dass der Partner sich bei einem Konflikt unserer Ansicht anschließen soll. Das ist nicht realistisch. Es ist, als ob Sie Ihren Partner aufforderten, einen Schritt zu machen, während er an der gegenüberliegenden Seite des Zimmers steht. Das bedeutet dann nicht, dass er die gesamte Wegstrecke bis zu Ihnen zurücklegt. Das ist einfach unmöglich. Einen Schritt zu machen bedeutet, dass er Ihnen ein wenig näher kommt. Und Sie möglicherweise auch ihm. Deshalb ist es – bei aller Unzufriedenheit Ihrerseits – in der Regel zu viel von Ihrem Partner verlangt, sich sofort in der Mitte zu treffen. Ein Schritt ist ein Schritt. Mehr nicht.

Ihre Aufgabe ist es, sich zu fragen, wie dieser Schritt aussehen könnte. Welcher Schritt gefiele Ihnen denn besonders gut? Welcher Schritt fiele Ihrem Partner leicht, welcher schwer? Das sind Fragen, die Sie im Gespräch klären können.

### Welche Lösung ist die richtige?

Vielleicht finden Sie es ja erstaunlich, wie viele unterschiedliche Lösungen es für den Konflikt von Ines und Markus um die Frage „Erst Zeitung lesen oder erst das Gespräch?“ gibt. Glauben Sie mir: Es gibt noch viele, viele mehr. Wenn Ines und Markus sich darum bemühen, nicht Probleme, sondern Lösungen zu besprechen, werden den beiden sicher noch einige einfallen. Und irgendwann werden sie die für sie passende gefunden haben.

Welche das sein wird? Ups, da erwischen Sie mich aber auf dem falschen Fuß. Ganz ehrlich: Ich habe keine Ahnung. Ein Berater kann Anstöße geben, in welche Richtung ein Paar nach Lösungen suchen kann. Die passenden Lösungen finden kann er aber nach meiner Überzeugung nicht. Das können Ines und Markus viel besser. Nur sie wissen, welcher Umgang mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen wirklich passend ist.

Eine letzte Lösungsmöglichkeit für den Konflikt von Ines und Markus will ich Ihnen nicht vorenthalten. Ines könnte Markus auch



Es gibt viele Lösungen für einen Konflikt.

vorschlagen, dass sie ihm jedes Mal abends eines seiner Lieblingsgerichte kocht, wenn sie nach der Arbeit dringenden Gesprächsbedarf hat. Liebe geht – jedenfalls für Männer – durch

den Magen. Ines würde Markus also eine Gegenleistung anbieten für sein offenes Ohr und seine Zuwendung. Kann Markus so einem Angebot ernstlich widerstehen?

# ÜBER DEN AUTOR



Christian Thiel, Jahrgang 1961, hat Philosophie und Germanistik studiert und ist seit Jahren als freier Autor für verschiedene Zeitungen, Zeitschriften und Radiosender zu den Themen Partnerschaft und Partnersuche tätig. Von ihm erschienen sind bereits die Bücher „Suche einen für immer und ewig. Wie Sie den Partner finden, der wirklich zu Ihnen passt“ und „Was glückliche Paare richtig machen. Die wichtigsten Rezepte für eine erfüllte Partnerschaft“.

Christian Thiel arbeitet seit vielen Jahren als Partnerschaftsberater in freier Praxis. Er hält Vorträge und bietet auch Workshops an. Er selber ist glücklich verheiratet und lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in Berlin.

[www.die-liebe-bleibt.de](http://www.die-liebe-bleibt.de)

# REGISTER

- Abwertung 154
- Adler, Alfred 124, 175
- Adrenalin 22
- Affekte 181
- aktiv zuhören 46
- Alkoholiker 182
- Alkoholmissbrauch 181
- Alltagsprobleme 161
- Alltagsstress 34, 158
- Anderssein 171
- Anerkennung 154, 155
- Anforderungen
  - dringende 150
  - wichtige 150
- Anpassungsprozess,
  - automatischer 82
- Ärger 111
- Atmung 43
- Aufschaukelung, schnelle 28
- Aufwärtsspirale 60
- Auszeit 41
  
- Bedürfnistausch 129
- Beharrlichkeit 97, 119
- besser wissen 152
- Bewegung 43
- Bewertungen, negative 33
- Beziehungskonto 66, 87
  
- Bierhoff, Hans-Werner 16
- Bindungen, frühe 176
- Bindungsgefühl stärken 59
- Bindungshormone 183
- böser Blick 188
  
- Charakter 171
- Choleriker 182
  
- Dampfkochtopf 15
- Dankbarkeit 185
- Den-Rücken-Stärken 153
- Durchatmen 43
  
- Einschränkungen 170
- entscheiden 116, 122
- Entscheidung, eigenständige
  - 166
- Entschuldigung 54
  - ehrliche 56
- Ergänzungswahl 181
- Erklärungen, soziologische 36
- Erste-Hilfe-Maßnahme 92
- externale Ursachenzuschreibung
  - 32
  
- faires Streiten 46
- Flucht-Reaktionen 24

- fremdgehen 181
- Freunde 38, 44
- Gedanken
  - abwertende 42
  - automatische 29
  - bewerten 29
  - negative 44
  - positive 179
- Gefühlsausbrüche 181
- gefühlsmäßige Unterstützung 37
- Geheimrezept 94
  - glücklicher Paare 94
- Gesetz 80
- Gespräch 51
  - klärendes 51
  - mit Freunden 44
  - -(s)einstieg, sanfter 106
  - -(s)stil, positiver 157
  - -(s)themen, geeignete 147
  - -(s)vorbereitung, strategische 110
  - tägliches 151
  - unterbrechen 152
- Gesundheit 14
- gesundheitliche Folgen
  - von Streit 14
- Gleichberechtigung 14
- Gleichgewicht 127
- Gottman, John 68, 69, 105
- gute Stimmung 44
- gut zuhören 151
- Hausarbeit 101
- Herzschlag 21
- Höflichkeit 95, 119
- Hormone 22, 60
- Humor 140
- Ich-Botschaften 46
- im Recht sein 44
- internale Ursachenzuschreibung 32
- Kampf-Reaktionen 24
- Kompletierungswahl 181
- Kompromiss 114
- Konflikt ruhen lassen 53
- konkrete Vorschläge 109
- Konzentration auf Probleme 182
- körperliche Reaktionen 21
- Krankheiten 14
- Kritik 151, 154
- Lebenskrise 161
- Lebenssituationen, schwierige 159
- Lebensstil 173
- Liebesphasen 73
- Lösungen 120
- Lösungsvorschläge 115
- Machtkampf 89
- Machtverteilung 13
- Mangel an Gespräch 145

- Meinungsverschiedenheit 135
- menschliche Biologie 60
- Midlife-Crisis 168
- Missachtung 181
- Missstimmungen 168
- moderne Lebensform 36
- modernes Liebeskonzept 38
  
- Nachgiebigkeit 99
- Nachlassen von Zärtlichkeiten 183
- Nähe 172
- negative Gedanken 44
- nörgeln 79
  
- Oxytocin 61, 63, 73
  
- Partnerabwertung 33
- Partnerschaft 36
  - -(s)konto 128
  - -(s)vitamine 193
- Patt 91
- Physiologie 60
- Probleme
  - ewige 136, 139
  - lösbare 133
  - umgehen mit 139
  - unlösbare 133
- Problemlösung 163
- Puls 21
  - erhöhter 48
  
- Rat, professioneller 182
- Ratschläge 155
- recht haben 84, 95
- Respekt 154
- Rückfälle 96
  
- Schallplattenstreit 138
- Schönwetterpaare 159
- Schuldfrage 67, 164
- Schwierigkeiten
  - einzelne 160
  - mehrere 160
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung 123
- Sexualität 63
- sich entschuldigen 54
- Sicht der Dinge 53
- Skript 173
- Spannungsabbau 43
- steinzeitliche Lebensform 36
- Stellvertreterstreit 143
- Stimmung 44
  - -(s)verbesserung 56
- Streitbegünstigungen 34
- Streiten, faires 46
- Streitgründe 145, 190
- Stress 26, 158, 161
  - -hormone 60
  - -killer 61
  - -pegel 152
  - -test 161

- Teambesprechung 163
- Teamsitzung, berufliche 110
- Tempo reduzieren 124
- Trennungsgängste 59
  
- um Hilfe bitten 114
- unlösbare Probleme 134
  - entschärfen 135
- Unterschiede, charakterliche 172
- Unterstützung 153, 163
- Unzufriedenheit 166
  - schleichende 167
- Ursachenzuschreibung 32
  - externale 32
  - internale 31
  
- Veränderungswünsche 75, 79, 80, 82, 170
- Veränderungs-Wunschliste 129
- Verliebtheithormone 73
- Verliebtsein 174
- Versöhnung 50
- Verständnis 154
- vertagen 92
- Vertrautheit 146
- Vitaminkur 194
  
- Vorwürfe vermeiden 113
- Vorwurfssparschwein 113
  
- VW-Gesetz 80
- Waage der Gerechtigkeit 127
- Wahrnehmungen, unterschiedliche 28
- Wallerstein, Judith 160
- Wasserglastrick 41
- Wasserman Cocola, Nancy 177
- Wer-hat-welche-Bedürfnisse-Situation 86
- Widerspruch 158
- Wir-Gefühl 162
- Wünsche, eigene 77
- Wünsche formulieren 113
- wünschen 95
- Wünsche veranschaulichen 129
- Wut 111
  
- Zeitorganisation 150
- Zorn 111
- zuhören 124
- zur Tagesordnung übergehen 59
- Zuwendungen 59, 157
  - positive 70, 185

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

ISBN 978-3-86910-665-6 (Print)

ISBN 978-3-86910-666-3 (PDF)

ISBN 978-3-86910-667-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** no:vum, Susanne Noll, Leinfelden-Echterdingen

**Covergestaltung:** semper smile Werbeagentur GmbH, München

**Coverbild:** Werner Pollak; shutterstock/Ilaszlo; Kat Buslaeva

**Illustrationen:** Werner Pollak, Hannover

**Satz:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

**Druck:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Schluss mit Diskussionen und Verletzungen – zurück in eine glückliche Beziehung!

Niemand mag ihn, doch keiner bleibt von ihm verschont: Streit in der Partnerschaft. Paarberater Christian Thiel erklärt, wie Sie alte Muster durchbrechen und die nervigen Auseinandersetzungen endlich beenden. Denn: Selbst der beste Streit macht nicht glücklich!



### Verständlich, hilfreich, mit vielen praktischen Tipps

**CHRISTIAN THIEL** gehört zu den gefragtesten Paarberatern Deutschlands. Er gibt sein Wissen in Beratungsgesprächen, Workshops, Online-Seminaren sowie als erfolgreicher Buchautor weiter. Für diesen Ratgeber bündelt er seine Beratungserfahrungen mit den aktuellsten Forschungsergebnissen – herausgekommen ist ein Ratgeber, der Beziehungen besser und Paare glücklicher macht.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-665-6



9 783869 106656 19,99 EUR (D)