

Wie können wir unsere häufigen Streitereien vermeiden?

Wir sind ein Paar, seit zehn Jahren verheiratet, mit einer sechsjährigen Tochter. Ich denke, wir sind eine ganz normale Familie. Doch fast jedes Mal, wenn wir Pläne machen und Entscheidungen zu treffen haben, streiten wir Eltern heftig (auch vor unserer Tochter). Mein Partner kann nicht nachgeben – und ich habe das Gefühl, alles geht nur nach seinen Interessen. Wir streiten uns lautstark und ziehen uns anschliessend beide verletzt zurück. Ich möchte reden, und mein Mann schweigt.

K. L. IN Z.

Zuerst zum Positiven: Einer neuen US-Studie zufolge sollen Menschen, welche sich mit ihren Partnern offen über ihre Probleme streiten, länger leben als diejenigen, die ihren Zorn nur runterschlucken. Einzelne Streits sind



Streit vor Kindern sollte unbedingt vermieden werden.

Bild Getty

nichts Schlimmes. Konflikte und unterschiedliche Meinungen gehören zum Alltag. Wenn aber die negativen Kräfte in Verhalten und Kommunikation überhandnehmen, entfernen sich die Partner voneinander. Dieser allmählich zermürbende Prozess wird vorangetrieben durch häufige Verhaltensweisen wie: Kritik, Herumnörgeln, abschätzige Bemerkungen, Schweigen bis zur Gleichgültigkeit und Rückzug.

Kind raushalten

Streit vor Ihrer Tochter sollten Sie ab sofort vermeiden. Damit Kinder sich

gesund entwickeln können, ist emotionale Sicherheit lebenswichtig. Kinder sollen sich in ihrer Familie geborgen fühlen und das Gefühl erhalten, dass die Verhaltensweisen ihrer Eltern vorhersehbar sind. Erleben Kinder immer wieder destruktive elterliche Streitmuster, leiden sie unter Loyalitätskonflikten und Schuldgefühlen.

BEZIEHUNG

Nun zu Ihrem Streit: Ihre Art, sich zu streiten, zeigt Zeichen von Provokation. Vermutlich versuchen Sie, sich gegenseitig zu dominieren, und beharren starr auf Ihrem eigenen Standpunkt. Das Gespräch zwischen Ihnen eskaliert – und Sie können sich kaum noch gegenseitig zuhören. In der Folge fühlen Sie sich schlecht und werden mit Ihrer Beziehung immer unzufriedener.

Wie Streit vermeiden?

Wie man destruktiven Streit vermindern kann:

- Schliessen Sie einen Friedensvertrag ab: Im Interesse unserer Tochter werden wir in ihrer Gegenwart keinen Streit mehr austragen.
- Erstellen Sie eine schwarze Liste von Reizwörtern, die den anderen in Ärger versetzen. Wer weiterhin seinen Partner damit verletzt, muss diesem einen Wiedergutmachtungswunsch erfüllen.
- Jeder Partner kann bei aufkommenden negativen Gefühlen oder vor dem Über-

schreiten der Schmerzgrenze das Haus verlassen und damit für begrenzte Zeit aus dem Feld gehen. Teilen Sie, bevor Sie gehen, die Zeit ihrer Rückkehr mit.

- Time-out: Jeder Partner kann einen Streit sofort stoppen, muss den Inhalt aber innerhalb von 24 Stunden wieder zum Thema machen.
- Wählen Sie nur ein Streitthema aus. Begrenzen Sie Ihre Streitzeiten auf höchstens 20 Minuten.
- Jede Woche, die Sie zukünftig ohne destruktiven Streit bewältigen, belohnen Sie einander mit gegenseitigen Aufmerksamkeiten. Jeder Partner darf dabei einen Wunsch äussern. Vielleicht gelingt Ihnen zu Beginn nicht alles perfekt. Probieren Sie es wieder von neuem und beobachten Sie dabei, wie sich dies zwischen Ihnen auswirkt.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@neue-lz.ch

Kurzantwort

Einzelne Streits sind nichts Schlimmes. Konflikte und unterschiedliche Meinungen gehören zum Alltag. Wenn aber die negativen Kräfte in Verhalten und Kommunikation überhandnehmen, entfernen sich die Partner voneinander. Mit einer gezielten Strategie können Sie versuchen, künftig Streitereien zu verhindern, erklärt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung leb, Zug**

ANZEIGE

Ein guter Rat:
Natürlich
gesund dank

DIE LUZERNER NATURDRUGERIE
LUNA

LUNA – Die Luzerner Natur-Drogerie
Rössligasse 16, Luzern, Tel. 041 410 88 30
info@lunaluna.ch, www.lunaluna.ch