BEZIEHUNGSWEISE

Streiten: Machtkampf oder faire Auseinandersetzung?

Katja und Michael streiten sich ständig. Egal ob über herumliegende Socken, die nicht ausgeräumte Spülmaschine, Kindererziehung, fehlende Nähe, Anerkennung oder Verständnis. Ein immer währender Machtkampf aus ständigem Genörgel und gegenseitigen Schuldzuweisungen. Zunehmend verstummen beide regelrecht, um erneuten, häufig auch lautstarken Konflikten zu jedem noch so „kleinen" Thema aus dem Weg zu gehen. Die Folgen aus diesem Rückzug sind Frustration, Entfremdung, Trauer und Wut. Das Muster beschreiben beide als immer ähnlich.

Katja nörgelt und beschwert sich, Michael reagiert aufbrausend, Katja fängt dann an zu weinen und wird irgendwann auch sehr wütend. Am Ende knallt eine Tür und nichts ist gelöst. Diese oder ähnliche Situationen kennt wohl jeder. Doch wie viel Streit ist in einer Beziehung normal? Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Frage ist immer, was steckt dahinter.

In einer Partnerschaft sind Auseinandersetzungen von enormer Wichtigkeit! Leidensdruck entsteht dann, wenn die Phasen, in denen es kracht, zur Normalität werden und ein Partner oder beide nicht mehr in der Lage sind, konstruktiv mit konfliktbehafteten Themen umzugehen, um Lösungen auf Augenhöhe finden zu können. Hinter Streit steckt oft eine generelle innere Unzufriedenheit mit uns selbst oder unserer Lebenssituation. Damit befinden wir uns in der Abhängigkeit, dass uns der Partner glücklich macht. Wir geben sozusagen die Verantwortung für unser Wohlbefinden ab. Eine Partnerschaft ist jedoch kein permanenter Glücksspender. Katja und Michael müssen lernen, Verantwortung für ihre jeweiligen Bedürfnisse zu übernehmen, anstatt Platz- und Machtkämpfe zu führen.

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden: Wie viel Streit ist in der Beziehung normal und warum streiten wir eigentlich, auch wenn wir den Partner doch eigentlich lieben.

Dorothea Perkusic kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Alltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen zum Zusammenleben.

Denn häufig steht weniger der Grund eines Streits im Fokus, sondern die Reaktion des anderen. Zugrunde liegt dem oftmals eine schlechte Kommunikationskultur. Ob wir uns bevorzugt in gegensätzliche Menschen verlieben oder eher in uns „gleiche", wirkt sich auch auf das Miteinander aus. Beide Fälle stellen eine Herausforderung dar und laden uns immer wieder aufs Neue ein, uns selbst zu erkennen, um gut für uns und damit auch für das Glück als Paar sorgen zu können.