

WER LAUT WIRD FÜHLT SICH NICHT GEHÖRT

Welche Rolle spielt Streit in einer Beziehung, aus welchen Gründen geraten Paare aneinander und was hilft, bei Auseinandersetzungen fair zu bleiben? Antworten von der Rosenheimer Paartherapeutin Dorothea Perkusic.

von Raphaela Kreitmeir

Eine repräsentative Studie von Parship kam zu dem Ergebnis, dass 94 Prozent aller Paare regelmäßig streiten. Die Streitpunkte sind so vielfältig wie die Menschen, die miteinander streiten, wobei sich doch ganz klare Faktoren herauskristallisieren. So liegt der häufigste Grund laut dem Trendbarometer von Elitepartner in einem unterschiedlichen Lebensplan (36 Prozent). An der Frage „Familiengründung inklusive Haus am Stadtrand“ oder „kinderfrei die Welt bereisen und die

Nacht zum Tag machen“ scheitert jede dritte Beziehung. Mit minimalem Abstand folgt an zweiter Stelle als häufiger Anlass zum Streit Eifersucht (35 Prozent), an dritter Stelle stehen Finanzen (31 Prozent). Beschreiben diese drei Problemfelder den Beziehungsalltag auch in der Region? Wir haben uns mit der Rosenheimer Paartherapeutin Dorothea Perkusic unterhalten, die seit vielen Jahren in ihrer Praxis Paare berät und Impulse für mehr Verstehen und Nähe gibt.

Foto: shutterstock.com/fizkes

Ist Streit ein Ausdruck von Nähe oder Distanz?

Streit ist der Versuch Nähe herzustellen in einer Situation, in der man distanziert zueinander ist.

Hat der Streit in einer Beziehung auch positive Aspekte?

Auf jeden Fall, weil er zu einer Form von Auseinandersetzung auffordert, die im günstigsten Fall zu Veränderung führt. Auf alle Fälle fordert der Streit beide Seiten dazu auf, den eigenen Standpunkt klarzumachen.

Was wird im Streit nonverbal vermittelt?

Während normale Auseinandersetzungen situierter stattfinden, birgt der Streit mehr Emotionen, man unterbricht sich, agiert und reagiert respektloser, wird laut. Wobei in der Regel immer der laut wird, der sich nicht gehört fühlt.

Was sind Ihrer Erfahrung nach die drei häufigsten Gründe für Streit zwischen Partnern?

Das sind eindeutig Sexualität beziehungsweise ungleiche Lust an erster Stelle, gefolgt von den Themen Finanzen und Kindererziehung.

Unterscheidet sich Streit am Anfang einer Beziehung?

Ja, denn Streiten wird im Laufe der Jahre ernster, verzweifelter und verletzender. Je näher man sich steht, desto persönlicher werden Stil und Inhalt. Man kennt die Knöpfe, die man beim anderen drücken muss, bedient sich der Trigger.

Entwickelt sich in einer Beziehung so etwas wie Streitkultur?

Im besten Falle: ja. Wobei „Kultur“ ja nicht unbedingt etwas mit „kultiviert“ zu tun hat. Streitkultur beschreibt eigentlich nur die Art und Weise, Streit zu führen und hinterher damit umzugehen. Manche Paare gehen auf Augenhöhe gesittet mit Konflikten um, manche führen ganz bewusst Streitmomente herbei, um Spannung abzubauen und sich dann wieder zu versöhnen. Solange es beiden Partnern damit gut geht, würde ich von in der Beziehung gelungenen Streitkultur sprechen.

Wie sähe ein idealer Streit aus?

Ich glaube, es gibt keinen idealen Streit, er ist immer so individuell wie die beteiligten Menschen. Wenn man den anderen ernst nimmt, sich nicht abwendet und liebevoll bleibt, entzweit ein Streit nicht.

Streiten Paare aus anderen Gründen, wenn sie Kinder haben?

Natürlich, weil sich die die Lebensumstände ja maßgeblich ändern, sobald Kinder da sind. Was ist fair, wer leistet mehr? Es werden ganz neue Fragen gestellt und Überlegungen angestrengt. Dazu kommt das Thema Geld. Und da es meist der Mann ist, der unverändert arbeitet und verdient, ist maßgeb-



DOROTHEA PERKUSIC

„Das Wesentliche ist eine gute Kommunikationsebene, also dem anderen zuhören, ihn ausreden lassen und ernst nehmen.“

lich, wie die Betreuungszeit anerkannt wird. Wenn es da in Sachen Wertschätzung ein Ungleichgewicht gibt, wankt die Beziehung und es kommt unausweichlich zu Streit. Das Paar muss sich auch ganz allgemein neu aufstellen, sobald Kinder da sind, und für sich entscheiden, wo sind wir Partner, wo sind wir Eltern. Denn den anderen nur noch als „Papa“ oder „Mama“ zu sehen, ist nicht gesund für die Beziehung.

Gibt es ein typisches weibliches und männliches Streitmuster?

Das würde ich nicht sagen. Die Art, wie wir streiten, hängt maßgeblich davon ab, wie wir aufgewachsen sind und was uns geprägt hat. Ich beobachte allerdings in meinem Beratungsalltag, dass Männer oft konfliktscheuer sind und daher Problemen ausweichen. Frauen sind hartnäckiger, da sie Lösungen wollen. Das wird von Männern häufig als anstrengend erlebt.

Welche drei Tipps helfen, um fair zu streiten?

Das Wesentliche ist eine gute Kommunikationsebene, also dem anderen zuhören, ihn ausreden lassen und ernst nehmen. Man sollte den Anspruch rausnehmen, den anderen immer zu 100 Prozent verstehen zu wollen und ihn stattdessen in seiner Unterschiedlichkeit akzeptieren. Und auch wenn es Streitpunkte im Alltag gibt, gilt es die Offenheit zu bewahren, achtsam zu bleiben. Denn der andere hat ja Gründe, warum er das vertritt. Sich der Nöte und Ängste des Partners bewusst zu werden, erweitert die eigene Perspektive. **RO**