

# Richtig streiten stärkt die Beziehung

**Konflikte sind in einer Partnerschaft unvermeidlich. Aktuelle Studien zeigen: Wer fair streitet, auf Kritik eingeht und respektvoll bleibt, stärkt damit das gegenseitige Vertrauen.**

**D**aniela und Michael Wüthrich aus Meisterschwanden AG lernten sich auf einer Reise nach Frankreich kennen. Dabei verliebten sie sich, und schon bald war ein Baby unterwegs. Das tönt romantisch, doch der Alltag war anstrengend, wie die beiden berichten: «Wir hatten oft Streit», sagen sie rückblickend. Die Konflikte entzündeten sich an allem Möglichen und liefen stets nach dem gleichen Muster ab: Sie wurde laut, schrie ihn an, knallte Türen zu. Er lief weg, schloss sich manchmal im Schlafzimmer ein, verweigerte die Diskussion.

Mit der Zeit verschlimmerte sich die Situation. «Es verging kein Tag ohne Streit», sagt die 54-jährige Daniela Wüthrich. Als ihr gemeinsamer Sohn vier Jahre alt war, trennten sich die beiden – mit dem Ziel, ein besseres Paar zu werden. Sie setzten sich mit der eigenen Vergangenheit auseinander und liessen sich nach der Trennung gemeinsam von Paartherapeuten coachen.

## **Kindheitserfahrungen prägten Verhalten des Paares**

Daniela Wüthrich wurde dabei bewusst, wie stark sie durch ihre Familiengeschichte geprägt war: Ihr leiblicher Vater hatte die Fami-

lie verlassen, als sie ein Jahr alt war. «Jedes Mal, wenn Michael bei einer Diskussion davonlief, hatte ich Angst, dass auch er nicht zurückkommt.» Der 43-jährige Michael Wüthrich trägt ebenfalls eine Bürde aus der Kindheit: Seine Mutter hatte ihn geschlagen – manchmal rettete ihn die Flucht ins Kinderzimmer. «Wenn Daniela laut und aggressiv wurde, löste dies meinen Fluchtreflex aus», sagt er im Rückblick. Die Erkenntnis, dass sie im Streit gegenseitig einen wunden Punkt aus der Kindheit trafen, habe sie beide berührt.

Daniela und Michael Wüthrich lernten, ihr Verhalten anzupassen: sachlich zu sagen, was einen stört und wie etwas zu verbessern wäre. Das klappte fast immer. Er spüre, wenn er flüchten wolle, und atme tief durch, sagt Michael. Daniela sagt, sie habe gelernt, liebevoll zu sagen: «Jetzt läufst du wieder weg, merkst du das?» Sie versuche, nicht mehr zu schreien. Und er übte, ihr zu sagen: «Du wirst wieder laut.»

Auch Livia Walker, 33, und Fabio Amstutz, 34, aus Bürglen UR bemühen sich, Konflikte auf gute Art zu lösen. Für Livia Walker ist finanzielle Sicherheit wichtig. Vor einer gemeinsamen Weltreise erstellte Livia Walker ein genaues Budget: Sie ermittelte die Durch-



**Er lebt im Moment, sie plant gern – trotzdem gibts wenig Streit**

**Fabio Amstutz und Livia Walker, Paar aus Bürglen UR**

schnittskosten, verglich Wechselkurse und machte eine realistische Berechnung für Flüge, Unterkünfte, Essen und Aktivitäten. «Das gab mir ein Gefühl von Sicherheit», erzählt sie. Fabio Amstutz hingegen sieht das Thema lockerer: «Ich lebe gern im Moment – sei es bei einem guten Kaffee oder einem ungeplanten Streetfoodstopp.»

Beide gingen einen Schritt aufeinander zu: Sie habe mit der Zeit gelernt, ungeplante Momente zuzulassen, sagt Livia Walker. Und Fabio Amstutz berichtet, er habe mehrere Wochen jeden Tag die Ausgaben notiert. «Zu sehen, dass wir trotz spontanen Kleinigkeiten im Rahmen bleiben, hat mich sehr beruhigt», so Livia Walker.

## **Wer Eskalationen vermeiden kann, bleibt länger zusammen**

Für den Psychologen Guy Bodenmann von der Universität Zürich steht fest: «Konflikte bei Paaren gehören dazu.» Es komme aber darauf an, wie man Konflikte beilegt. Paare, die Eskalationen vermeiden können, bleiben länger zusammen – das zeigten Forscher der Uni Zürich in einer Studie, die letztes Jahr im Fachmagazin «Behavioral Sciences» erschien. Paare hingegen, deren Konflikte regelmässig eskalieren, riskieren ihre Beziehung. Denn bestimmte Worte und Verhaltensweisen können tief verletzen.

Folgende Regeln sollten Paare bei Konflikten beachten:



DOMINIQUE SCHÜTZ

**Daniela und Michael Wüthrich:** «Es verging kein Tag ohne Streit»

### ▪ Halten Sie Konflikte nicht unter dem Deckel

Viele Leute meinen, Streit gefährde die Beziehung, oder wollen gemeinsame Momente nicht mit ernstesten Gesprächen trüben. Doch das Vermeiden von Streit ist für eine Beziehung riskant – und der perfekte Zeitpunkt für ein Gespräch kommt fast nie. Guy Bodenmann schreibt im Buch «Streitet euch!»: «Störendes sollte angesprochen und ausdiskutiert werden.»

### ▪ Meckern Sie nicht an Ihrem Partner herum

Drücken Sie hin und wieder ein Auge zu. Sprechen Sie störendes Verhalten erst an, wenn es wiederholt vorkommt. Fragen Sie sich, ob Sie auf Dauer mit dem Verhalten

des Partners leben können. Wenn ja, schenken Sie sich die Diskussion. Glückliche Paare kennzeichnen, dass sie nicht jeden Konflikt bis zum bitteren Ende ausdiskutieren, schreibt die Zürcher Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Buch «Wenn die Liebe nicht mehr jung ist».

### ▪ Schreien Sie nicht

Ein Konfliktgespräch sollte man nie führen, wenn man wütend ist. Für den Partner ist es dann kaum möglich, sachlich zu reagieren. Atmen Sie tief durch, oder machen Sie einen kurzen Spaziergang, und sprechen Sie danach in ruhigem Ton. Vereinbaren Sie eine Pause, wenn Sie beim Gespräch laut oder weinerlich werden.

### ▪ Mauern Sie nicht

Wenn jemand dem Konflikt ausweicht, fühlt sich der Partner oft allein gelassen oder abgewiesen. Doch das Thema verschwindet nicht einfach, im Gegenteil: Es staut sich auf, ein nächster Konflikt könnte emotionaler werden. Das Mauern gilt zwar als harmloser als das Schreien. Wissenschaftler wie der US-Psychologe John Gottman zeigten jedoch: Es ist einer der Hauptgründe für das Scheitern einer Beziehung.

### ▪ Machen Sie nicht alles schlecht

Kritisieren Sie Ihren Partner nicht pauschal mit Vorwürfen wie «Du räumst nie auf». Formulieren Sie besser Ich-Botschaften, und beschreiben Sie, was das Verhalten

Ihres Partners bei Ihnen auslöst und was Sie sich wünschen.

### ▪ Geben Sie nicht zurück

Wenn der Partner etwas Störendes anspricht: Halten Sie nicht dagegen. Der US-amerikanische Psychologe John Gottman zählt auch das Dagegenhalten zu den Verhaltensweisen, die eine Beziehung stark gefährden. Bleiben Sie besser bei der konkreten Situation, suchen Sie gemeinsam eine Lösung.

### ▪ Behalten Sie den Respekt

Nehmen Sie die Kritik des Partners ernst, und entschuldigen Sie sich für das kritisierte Verhalten. Verdrehen Sie nicht die Augen, machen Sie keine beleidigenden oder spöttischen Bemerkungen.

### ▪ Üben Sie das Streiten

Viele Paare haben Mühe beim Beilegen von Konflikten. Üben hilft, allenfalls in einem Coaching oder in einer Paartherapie.

### ▪ Seien Sie nicht nachtragend

Bedanken Sie sich nach einem Konflikt für den Austausch. Und sorgen Sie für positive Erlebnisse. Als Faustregel gilt: Auf ein negatives Ereignis sollten fünf positive kommen. Mit Lob, Dankbarkeit oder kleinen Gesten der Zuneigung stärken Sie die Beziehung.

*Katharina Baumann*

### Buchtipps

Guy Bodenmann: «Streitet euch!», Verlag Patmos, ca. 30 Franken



### AUFRUF

### Wie bewältigen Sie Konflikte in der Partnerschaft?

**Schreiben Sie uns:** Redaktion Gesundheitstipp, «Streit», Postfach, 8024 Zürich, redaktion@gesundheitstipp.ch