



Livenet, 21.04.2018

So können Paare konstruktiv streiten

Streit zu zweit

Oft wird eine «gute» christliche Ehe so beschrieben, dass jeder den anderen höher als sich selbst achtet. Sie ist «harmonisch», sprich konfliktlos. Tatsächlich ist solch eine Ehe nur ein Märchen – und noch nicht einmal ein schönes. Denn wer verheiratet ist, sollte gut streiten können. Es geht doch gar nicht um das Vermeiden von Konflikten, sondern vielmehr darum, sie auf eine gute Art auszutragen.



Streiten kann man am besten mit jemandem, den man liebhat. Wenn einem das Gegenüber egal ist, dann kommt es gar nicht erst zur Auseinandersetzung. Tatsächlich steht Streiten in keinerlei Widerspruch zu den Anregungen und Anweisungen, die die Bibel für Ehepaare bereithält. Denn Harmonie und Versöhnung sind nicht das Gegenteil des Streits, sie können vielmehr sein Endergebnis sein. Konflikte deuten nicht unbedingt auf eine schwere Krise oder die baldige Scheidung hin. Oft bekommen Paare, die alle Streitpunkte unterdrücken, auf lange Sicht grössere Probleme. Aber wie kommt man als Paar zu einer guten Streitkultur?



Was sind mögliche Schritte?

Gehen Sie respektvoll miteinander um

Dass Streiten zu einer guten Beziehung dazugehört, ist kein Freibrief für gegenseitiges Beschimpfen oder Heruntermachen. Gehen Sie also mit dem Wissen in eine Auseinandersetzung, dass Sie mit der Person reden, die Sie wahrscheinlich am meisten in der Welt lieben, achten, respektieren und sich um sie sorgen. Versetzen Sie sich immer wieder in Ihren Partner. Versuchen Sie, ihn zu verstehen. Setzen Sie sich mit ihm auseinander, kämpfen Sie für Ihren Standpunkt, aber bleiben Sie fair dabei. Verwenden Sie also weder intime Details noch längst vergebene Schuld in Ihrer Argumentation. So streiten Sie auf Augenhöhe, ohne mit Vertrauensverlust zu bezahlen.

Legen Sie eine geeignete Zeit fest

Sollte man tatsächlich nach Terminkalender streiten? Natürlich. Wenn Sie einfach explodieren, dann kann Ihr Partner wohl kaum reagieren. Sie lassen Dampf ab, müssen aber in der Regel diverse Scherben beseitigen. Wenn Sie morgens früh etwas ärgert, Ihr Mann oder Ihre Frau aber schon in der Haustür steht, um zur Arbeit zu gehen, dann verschieben Sie Ihr Gespräch doch auf den Feierabend. Jedenfalls auf einen Zeitpunkt, zu dem beide reden können. Mancher Streitpunkt ist drei Stunden später zum Pünktchen geschrumpft und nicht mehr der Rede wert. Mancher ist aber noch sehr präsent und kann dann in aller Ruhe oder sehr engagiert besprochen werden.

Übrigens kann es auch sinnvoll sein, bestimmte Zeiten ganz zu meiden, wie zum Beispiel abends im Bett. Dann erklärt einer, warum er ein Problem mit dem anderen hat, während dieser daneben die Augen nicht mehr offenhalten kann. Ein zeitnahe Besprechen ist aber sehr sinnvoll, wie Paulus in [Epheser, Kapitel 4, Vers 26](#) schon unterstreicht: «Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.»

Finden Sie Ihre Art der Auseinandersetzung

Menschen sind unterschiedlich. Natürlich werden deshalb auch Streitigkeiten unterschiedlich



ausgetragen. Manche werden schnell laut, selbst wenn sie noch gar nicht streiten. Andere brauchen Zeit, um nachzudenken. Hier ist es wichtig, dass Sie Ihren Partner ausreden lassen – auch wenn das etwas dauert. Finden Sie Ihren Weg, sich miteinander (nicht gegeneinander) auseinanderzusetzen. Und falls die Stilfrage ein echtes Problem für Sie ist, weil einer von Ihnen dabei «entgleist», helfen Sie sich doch einfach, indem Sie zum Streiten essen gehen. In Ihrem Lieblingsrestaurant streitet es sich ganz anders als daheim in Ihren eigenen vier Wänden.

Bleiben Sie beim Thema

Viele Paare machen beim Streiten den Fehler, alles auf einmal klären zu wollen. Oder sie wärmen «olle Kamellen» wieder auf und halten sich Dinge vor, die eigentlich längst bereinigt waren. So können Sie zwar ausgiebig streiten, aber Sie werden zu keinem konstruktiven Schluss kommen. Setzen Sie sich beim Streiten also ganz am Anfang ein Thema fest, worüber Sie sich ärgern, und das Sie besprechen wollen. Tun Sie das. Streiten Sie. Reden Sie. Und dann hören Sie auf. Machen Sie kein neues Fass auf. Im Gegenteil: Falls Sie eine gute Lösung gefunden haben, was sicher nicht immer der Fall sein wird, dann feiern Sie Ihre erfolgreiche Versöhnung. Sie können sich an einem anderen Tag über ein weiteres Thema streiten.

Prüfen Sie sich selbst

Halten Sie vor dem Streiten kurz inne. Was genau wollen Sie erreichen? Weshalb sind Sie wütend? Hat Ihr Partner wirklich etwas verkehrt gemacht oder sind Sie einfach müde und frustriert? Hat Ihr Partner Sie verletzt oder knurrt Ihnen einfach nur der Magen? Für einen fruchtbaren Streit brauchen Sie einen klaren Kopf. Wie sehen Sie Ihren Partner gerade? Ist er oder sie zum Gegner geworden? Dann können Sie siegen oder verlieren, aber nur schwer zusammenfinden. Glauben Sie das, was Sie sonst auch von Ihrem Partner annehmen: dass er Sie liebt und es gut mit Ihnen meint. Trotz Ihrer Meinungsverschiedenheit.

Kämpfen Sie den guten Kampf ...

Als Paulus betonte, dass er «den guten Kampf gekämpft hat», sprach er nicht vom Streiten. Doch es kann sein, dass Sie die Tipps oben durchgelesen haben und dabei dachten: «Bei uns sieht ein Streit immer anders aus. Da fliegen so richtig die Fetzen...» Dann probieren Sie



doch einfach mal, bei der nächsten Auseinandersetzung einen oder mehrere der Tipps umzusetzen. Denn Streit muss nicht negativ sein. Er kann das beste Mittel sein, zu einer neuen gemeinsamen Lösung zu finden, Schwierigkeiten zu überwinden, Versöhnung zu erleben und Ihre Liebe auszudrücken. Frohes Streiten!

Datum: 21.04.2018

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

http://www.livenet.ch/magazin/beziehung/326722-so_koennen_paare_konstruktiv_streiten.html

 [Artikel als PDF / Drucken](#)