

Streitregeln

Jede Kultur zeichnet sich durch gemeinsame Übereinkünfte aus, an der sich ihre Mitglieder orientieren. Für eine Streitkultur sind ebensolche Regeln notwendig, um die Not der streitenden Partner zu wenden. Dabei fällt auf, dass alle Arten von Wettkampf und beziehungsregelnder Auseinandersetzung klaren Absprachen folgen – mit zwei Ausnahmen: Kriege und Partnerstreit. Die Folgen führen häufig zu blinder Zerstörung. Gute Paare halten sich deshalb trotz Streit an Mindestabsprachen. Aus der Erfahrung unserer Paartherapie haben sich folgende Regeln bewährt, die sich in drei Gruppen einteilen lassen.

Zur Vorbeugung von Streit:

1. Vorarbeit: Beginne in Friedenszeiten zu streiten. Leidest Du am Partner, sage es, solange ihr gut miteinander seid. In der Krise kann er oft nicht mehr zuhören.
2. Vorbeugung: Fange immer bei Dir selbst an. Biete dem Partner immer wieder Deine Fehler zur Besprechung an. Übe das auch mit Freunden und Kindern.
3. Enttarnung: Untersuche die Streitmuster Deiner Eltern und gestehe Deinem Partner ein, was Du selbst übernommen hast. Sieh, was Du ihm antust.
4. Lob: Zum Ausgleich für 1x Kritik braucht es 5x Lob. Zitiere auch im Streit, was Du an seiner Kritik für gut und richtig hältst.
5. Rollentausch: Jeweils für 10 Minuten ganz in die Haut, in die Sprache und Rolle des Partners zu gehen und seine Argumente zu übernehmen stiftet Verstehen.

Im Streitgeschehen und in der Krise:

1. Dialog: Streit ist im intimen Dialog die andere Seite der gleichen Münze. Bleibe deshalb während des ganzen Streites im Kontakt mit dem Partner.
2. Ziel: Streite nie sinnlos, sondern für positive Veränderung. Nenne im Streit immer wieder Dein Ziel.
3. Würde: Wahre im Streit immer das Gesicht Deines Partners, damit er Deines wahren kann.
4. Energie: Aggression, Konfrontation und Wut sind wichtige Kraftquellen für Selbstwert, Sicherheit und Lust. Kämpfe mit Mut und ohne Tabus.
5. Objektverschiebung: Streite nicht um Kleinigkeiten und vom Hundersten ins Tausendsten. Bleibe beim Hauptthema.
6. Deeskalation: Halte Dich an die Regeln, streite maximal eine Stunde, fraktioniere das Streitthema, breche nach der 3. Wiederholung ab, treffe eine Streitvereinbarung.

Zur Nachbehandlung von Streit und zur Versöhnung:

1. Umdeutung: Besprich mit Deinem Partner, wie Du seine Fehler auch positiv deuten und als notwendiges Entwicklungspotenzial für Dich nutzen kannst.
2. Verzeihung: Nur wenn Du verzeihst und um Verzeihung bittest, bist Du wirklich liebesfähig.
3. Trotz: Lerne Deinen Trotz zu überwinden und den ersten Versöhnungsschritt zu gehen. Trotz war im Kindesalter überlebenswichtig, für Liebende ist er tödlich.
4. Resigniere nie!