



## **Faires Streiten**

von Margrit Schmidlin, lic. phil.  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

## **Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Jeder Mensch ist einzigartig, jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen, Bedürfnisse und Sichtweisen und so ist es als soziales Wesen nur natürlich, normal und unausweichlich, dass es im Zusammenleben auch Konflikte gibt.

Wir lernen Konflikte schon früh im Leben kennen: wir erleben, wie die Eltern Konflikte austragen, wir zanken uns selber mit Geschwistern oder mit Spielkameraden, wir lernen beim Spielen zu verlieren und in sozialen Gruppen, wie im Kindergarten oder in der Schule uns ein- und unterzuordnen. In der Pubertät gibt es dann das Konkurrenzdenken unter Gleichaltrigen und mit den Erwachsenen sowieso. Als Minderjährige sind wir den Bestimmungen der Eltern im Zweifelsfall unterlegen, und auch im späteren Berufsleben gibt es eine/n Vorgesetzte/n, der/die sagt, was Sache ist. Es ist deshalb wichtig, dass wir alle lernen, eine Frustrationstoleranz aufzubauen, dass wir auch einstecken und uns anpassen können, um später in der Gesellschaft und im Leben als Erwachsener bestehen zu können!

Zugleich ist es wichtig, dass wir Selbstvertrauen entwickeln und aufbauen können, damit wir unsere Wünsche einbringen, Ziele verfolgen können, damit wir uns gegen Ungerechtigkeit auflehnen und für unsere Bedürfnisse und Werte einstehen und uns Gutes tun können. Durch diese Balance zwischen «mal verliere ich, mal gewinne ich» kann sich eine soziale Persönlichkeit mit einem gesunden Selbstvertrauen entwickeln, die in der Lage ist, Konflikte und Meinungsverschiedenheiten auszutragen, andere Meinungen auch zu verstehen und zu akzeptieren, Kompromisse zu schliessen.

Zwischenmenschliche Konflikte, sei dies in der Arbeitswelt, in der Familie, im Freundeskreis oder im Kontakt mit Nachbarn sind somit immer geprägt durch das Ausbalancieren zwischen sich eingeben und sich zurücknehmen können. Wir lernen, uns einzubringen, uns aber auch «zusammenzureissen», d.h. seine Emotionen im Griff zu behalten und vielleicht auch einmal dem Frieden zuliebe zu schweigen, auch wenn wir nicht mit allem einverstanden sind oder verletzt werden.

Diese Kontrolle der Emotionen gelingt jedoch oftmals zuhause, innerhalb der Familie nicht mehr, dort wo ich mich nicht verstellen kann und will, wo ich sein will wie ich bin und sagen möchte, was ich denke. Das bedeutet, dass Konflikte ausgerechnet bei jenen Menschen eskalieren, die einem am nächsten stehen, die wir am meisten lieben. So paradox es erscheinen mag, dass ausgerechnet bei diesen Menschen die Konflikte am heftigsten sind, so verständlich ist es auf dem Hintergrund, dass wir hier am verletzlichsten sind und am meisten

Emotionen im Spiel sind. Denn ich fühle mich von jenen Menschen am tiefsten enttäuscht und verletzt, die mir am meisten bedeuten. Und so bestimmen häufig die Emotionen, statt die Vernunft den Verlauf von Diskussionen mit dem Partner/ der Partnerin, was dazu führt, dass sie oftmals unfair geführt werden.

Gerade hier wäre doch ein faires Streiten besonders wünschenswert, was bedeutet, dem Gegenüber zuzuhören, ihm nicht ins Wort zu fallen, nicht laut zu werden oder gar zu schreien, keine Schimpfwörter zu verwenden oder Drohungen auszusprechen, Wünsche statt Vorwürfe zu formulieren, konkrete Situationen anzusprechen statt «immer» und «nie» zu sagen und Vorschläge für Kompromisse zu machen. Das heisst, auch mal innerlich auf zehn oder höher zu zählen, um die Emotionen zu zügeln und der Vernunft Zeit zu geben, sich einzuschalten, bevor man reagiert. Es kann auch hilfreich sein, miteinander abzumachen, wann, wo und wie lange eine Diskussion stattfinden soll oder wann sie nach einem Unterbruch wieder aufgenommen werden soll. Ungünstig sind Diskussionen im Schlafzimmer, zwischen Tür und Angel oder nach 22.00 Uhr.

Stellen Sie sich vor, dass Sie so miteinander diskutieren, wie Sie es mit einem Freund/ einer Freundin tun würden! Wenn dies nicht (mehr) gelingt, kann vielleicht eine Paarberatung helfen, sich wieder mit Respekt und Wohlwollen zu begegnen.