

Knatsch mit dem Lover

Streiten will gelernt sein – gerade mit dem Liebsten. Krach kann zwei Liebende einander näherbringen, sofern es nicht zum endgültigen Bruch kommt.

Text **Marcel Friedli**

Knallende Türen, rote Köpfe, verletzende, laute Worte – sich zurückziehen und schweigen: Konflikte und Meinungsverschiedenheiten gehören zu einer Liebesbeziehung. Mal geht es ums Geld. Dann will der eine dies und der andere will das. Der eine entwickelt sich in diese, der andere in die entgegengesetzte Richtung. Im Bett: tote Hose.

Konflikte mit dem Partner sind wie Wolken, die den blauen Beziehungshimmel schwarz verdüstern. Vor allem, wenn man es friedlich und leise mag. Doch das geht nicht immer: In einer Beziehung treffen zwei Menschen aufeinander, die unterschiedliche Geschichten, verschiedene Bedürfnisse, nicht dieselben Muster und Meinungen haben.

Zu streiten, ist normal. Streiten kann Mann lernen (siehe «Clever streiten» Seite 74). Damit man einander nicht unnötig verletzt – und die Sonne dann wieder scheinen und wärmen kann.

Wenn Mann patschnass wird

Dass Konflikte zu jeder Beziehung gehören und erst recht zu einer so nahen wie einer Liebesbeziehung: Das weiss David Siegenthaler besonders gut. Der Psychologe berät Paare und hat als Mediator spezifisches Know-how. Er weiss zu analysieren, was hinter dem Konflikt steckt und welche Zaubermittel man einstreuen kann, um Kompromisse und Lösungen zu finden.

David kann sein Berufswissen auch privat anwenden. Seit fünf Jahren lebt er in einer binationalen Beziehung mit einem Engländer. Auch da ziehen ab und zu (das englische Wetter lässt grüssen) Regenwolken auf – und die beiden werden patschnass. Was eine reinigende Wirkung haben kann, wie DISPLAY im Gespräch mit dem 34-Jährigen erfährt. Wir wollen von ihm wissen, was zwei Männer, die sich gernhaben, tun können, wenn Knatsch droht.

«Streiten ist etwas Positives»

Psychologe und Mediator David Siegenthaler über sich zoffende Paare.

DISPLAY: David Siegenthaler, seit fünf Jahren sind Sie in einer Beziehung. Wie gut sind Sie im Streiten?

David Siegenthaler: Ich würde mich als mittelgut einschätzen.

In mittelgut ist gut enthalten.

Ja, das Gute verdanke ich meiner Empathie und meiner Erfahrung. Aber bei der Art, wie man streitet, kommt es auch auf den Partner an.

Was machen Sie denn gut?

Ich bin geduldig, höre aufmerksam zu und versuche, transparent zu sein: zu sagen, was ich denke und fühle – auf Augenhöhe und respektvoll. Das machen wir beide recht gut.

Welche Erfahrungen machen Sie mit dem Partner beim Streiten?

Manchmal ist mein Tempo zu hoch und ihm wird es zu viel. Dann brauchen wir etwas Raum und Zeit, um uns zu entspannen. In ruhigen Momenten gelingt es, einander gut zuzuhören – die Voraussetzung für Verständnis und Verbundenheit.

Kommen auch Männer(-paare) zu Ihnen?

In Uster sind es etwa zehn bis fünfzehn Prozent.

Ist es noch früh genug oder schon zu spät, wenn man Ihnen gegenüber sitzt?

Das hängt davon ab, wo das Paar steht. Wollen beide noch investieren, besteht Hoffnung. Hat jedoch einer von ihnen oder haben beide innerlich gekündigt und hat sich die Liebe verflüchtigt: Dann ist es zu spät, um die Beziehung noch zu retten.

Das stelle ich mir für Sie als Berater frustrierend vor.

Natürlich ist es schön, wenn Menschen wieder zueinander finden. Aber manchmal kann auch die Trennung ein möglicher Weg sein. Dann begleite ich das →



«Einer der Klassiker: dass einer der beiden keine Lust auf Sex oder Angst davor hat – der andere sich aber danach sehnt»

→ Paar oder die Person dabei, sich mit Anstand zu trennen – und so einen Schlusstrich unter die gemeinsame Zeit zu ziehen.

Mit welchen Themen werden Sie konfrontiert?

Einer der Klassiker: dass einer der beiden keine Lust auf Sex oder Angst davor hat – der andere sich aber diese körperliche Nähe wünscht und sich danach sehnt.

Wie können Sie helfen?

Manchmal geht es ums eigene Körperbild – wie attraktiv finde ich mich selber? Bin ich für den anderen anziehend? Auch rege ich dazu an, darüber nachzudenken und einander mitzuteilen: Was gefällt mir bei sexuellen Begegnungen mit meinem Partner, was nicht? Was finden wir aneinander scharf? Wie berühre ich gerne – auf welche Art werde ich selber gerne berührt? Es geht darum, sich selber kennenzulernen und über Sexualität und Erotik zu sprechen.

Kann das Problem sein, den richtigen Moment zu finden?

Ja. Sich als Paar bewusst Zeit nehmen, so dass auch die Erotik ihren Platz findet, ist ein vielversprechender Ansatz. Sich fragen, was es braucht, damit beide entspannt sind.

Nebst der Sexualität: Warum kommen Männer zu Ihnen?

Ein weiterer Streitpunkt kann die offene Beziehung sein.

Eine ziemliche Knacknuss.

Ja, aber auch interessant! Der Schlüssel sind klärende Fragen, zum Beispiel: Wo werden die Grenzen gezogen und wo ist es möglich, einander entgegenzukommen? Also miteinander die Regeln gestalten, innerhalb derer allenfalls Sexualität mit anderen gelebt werden kann. Wichtig ist auch, sich zu überlegen, welchen Stellenwert die Beziehung hat.

Welche Rolle spielt die Eifersucht?

Eifersucht ist nicht gleich Eifersucht: Die

eine ist sinnvoll und situativ gerechtfertigt, weil man die Beziehung erhalten will. Also zum Beispiel, wenn der Freund einen anderen vor den eigenen Augen küsst.

Und die andere Art?

Sie ist eine Art von Eifersucht, die oft von einer anderen Verletzung herrührt und eine starke Reaktion hervorruft: Wenn man vom Freund zum Beispiel verlangt, dauernd Fotos zu schicken oder anzurufen, wenn er mit jemand anderem etwas unternimmt. Dass sich jemand zwanghaft kontrollierend verhält.

Dann liegt das Problem wohl vor allem bei jenem, der eifersüchtig ist – arbeiten Sie dann mit ihm alleine?

Das ist meines Erachtens sinnvoll, weil der Grund in frühen Bindungen liegen kann. Sie sind wahrscheinlich als nicht sicher erfahren worden. Manchmal kann man in der Paarberatung schauen, wie sich beide sicherer fühlen und wie sie einander entgegenkommen können.

Ist Streiten ein Segen für die Beziehung – oder ein Beziehungskiller?

Dass es Konflikte gibt, ist normal. Ein Streit ist grundsätzlich etwas Positives, weil so die Dinge auf den Tisch kommen. Sie schwelen sonst unterschwellig und erschweren die Beziehung. Entscheidend ist die Art, wie man streitet und dass man wieder zueinander findet. Landet man stets in derselben Sackgasse, kann es hilfreich sein, sich von aussen Hilfe zu holen.

Was meinen Sie mit Sackgasse?

Wenn man sich dadurch dauerhaft voneinander zurückzieht, entfernt und entfremdet. Wenn man einander Vorwürfe und psychologische Diagnosen an den Kopf wirft, die nichts bringen. Oder es eskaliert in Gewalt: mit abwertenden Worten oder mit handfesten Schlägen.

Kann man sagen: besser streiten als totschweigen?

Meistens ja, denn durch Konflikte lernt man sich und den anderen besser kennen. Hat man Streiten als bedrohlich erfahren, kann dies zu übermässigem Harmoniestreben führen. Dies kann auf Dauer anstrengend sein. Macht man stattdessen die Erfahrung, dass einen der andere trotz Meinungsverschiedenheiten gern hat, ist dies verbindend. |D|

Clever streiten – Tipps

- überlege dir, was genau dich stört und was du ändern möchtest.
- suche in einem ruhigen Moment das direkte Gespräch mit der betroffenen Person.
- teile mit, was dich irritiert, wie du dich dabei fühlst und was du dir wünschst.
- verwende möglichst die Ich-Form.
- absolute Wörter wie «nie» und «immer» vermeiden
- versuche, sachlich zu bleiben.
- höre gut zu, was die andere Person sagt. Versuche, ihre Sichtweise nachzuvollziehen.
- versucht, Kompromisse zu finden, die für beide vertretbar sind.
- bittet eine neutrale Person zu vermitteln, falls es festgefahren ist.

Quelle: feel-ok.ch



David Siegenthaler

arbeitet als Paar- und Einzelberater sowie als Mediator bei Paarberatung-Mediation in Uster.

paarberatung-mediation.ch



© Adobe Stock | Graphicroyalty