familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

STREIT SCHAFFT VERBINDUNG

Kurz nach dem Abendessen beginnt er mit seinen Seitenhieben. Mit einem etwas lauter als nötigen »Hoppla« weicht er ihrer Handtasche aus, die im Flur steht. »Ah, hat es heute Spaghetti zum Mittagessen gegeben?«, fragt er, während er kritisch einige im Abflusssieb hängen gebliebene Essensreste mustert. Weil seine Frau nicht auf diese subtilen Provokationen anspringt, schaltet er einen Gang höher: »Na, schaust du heute wieder den ganzen Abend Germany's Next Topmodel?«, fragt er in abschätzigem Tonfall. Offensichtlich ist er auf Streit aus. Er wird mit seinen Nörgeleien und Kommentaren nicht aufhören, bis er eine Reaktion von ihr erhalten hat. Aber wieso nur macht er das?

Was er sich eigentlich wünscht, ist eine emotionale Verbindung zu seiner Frau. Und Streit ist eine Art der zwischenmenschlichen Verbindung. Man streitet schließlich mit niemandem, der einem gleichgültig ist.

Bin ich dir wichtig? Bist du da für mich? Reagierst du auf mich? Bin ich noch dein Partner oder lediglich ein Mitbewohner? Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen versucht er, einen Streit vom Zaun zu brechen.

Leider übersehen Paare häufig, dass ihre Konflikte eigentlich Proteste sind. Proteste gegen die fehlende Herzensverbindung. Und im Gegensatz zu Konflikten lohnt es sich bei Protesten in einer Partnerschaft kaum, sie auszutragen. Bei einem solchen Protestverhalten ist es erfolgversprechender, den Umweg über den Streit auszulassen und direkt eine emotionale Verbindung herzustellen. Hier sind beide Partner gefordert.

Entweder gelingt es ihm, sein eigenes Verhalten zu durchschauen und sich zu fragen, was er damit eigentlich erreichen möchte. Das würde es ermöglichen, dass er seine Bedürfnisse konstruktiver einbringt und beispielsweise sagt: »Ich habe das Gefühl, dass wir sehr distanziert sind und wünsche mir mehr Verbindung. Kannst du mir eine lange Umarmung geben?«

Die andere Möglichkeit ist, dass sie seine Angriffe enttarnt. Dieser Weg ist zugegebenermaßen etwas anspruchsvoller. Sie muss ihn auf eine gute Art darauf aufmerksam machen, dass er sich eigentlich weniger über die herumliegende Handtasche nervt, als vielmehr nach seiner Frau sehnt. Aber es gibt tatsächlich viele Paare, denen das gelingt. Den einen hilft Humor, andere machen ein Codewort für solche Situationen ab. Was funktioniert, muss jedes Paar selbst herausfinden. Bei den einen ist es ein nüchternes »kann es sein, dass du Streit suchst, aber eigentlich etwas anderes möchtest?«. Andere sagen »braucht die aggressive Stechbiene mehr Liebe?« oder »ich glaube, da hat einer schon lange keinen Sex mehr gehabt«, um den Partner aus dem Streitmodus rauszuholen.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Manchmal suchen wir Streit, wollen aber eigentlich eine Verbindung zu unserem Gegenüber herstellen. Was würde dir in solchen Situationen helfen, dich konstruktiver zu verhalten?