

# WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

## Streitet Euch, aber richtig!

Als Daniel (37 J.) nach Hause kommt, stolpert er im Flur über Mal-Sachen der drei Kinder. Sein Schuh hinterlässt einen unschönen Abdruck auf dem Bild, das Mia (5 J.) für ihre Mama gemalt hat. Die Kleine rennt daraufhin weinend zur Mutter, die das Abendessen vorbereitet. Daniel reagiert genervt und macht Franzi (34 J.) Vorhaltungen: „Kannst Du nicht mal mit den Kindern aufräumen? Ein einziger Saustall ist das hier!“ Franzi erwidert: „Während Du gemütlich im Büro sitzt, ist hier Land unter. Aber das ist ja typisch für Dich: immer bringst Du Deine schlechte Laune mit nach Hause und machst alles schlecht.“ Daniel verschlägt es die Sprache. Ohne ein Wort geht er in sein Arbeitszimmer und schließt die Tür. Mia weint erneut: „Hab ich ,was falsch gemacht, Mama?“

### Liebes Ehepaar,

Kürzlich erschien ein Buch mit dem Titel „Streitet Euch!“ Autor des Ratgebers ist der Schweizer Psychologe Guy Bodenmann. Er hat viele Jahre zu Stress und Streit in Partnerschaften geforscht. Er berichtet, dass zufriedene und unzufriedene Paare über dieselben Themen in Streit geraten. Glückliche Paare streiten aber anders: sie liegen sich weniger häufig und weniger heftig in den Haaren. Sie sind bereit, Kompromisse einzugehen und versöhnen sich schnell wieder.

Wie Sie kultiviert Konflikte austragen können, darum geht es in diesem Ehepaar-Newsletter.

Ihre Gisela und Klaus Glas

**A**n dem Beispiel aus dem Leben kann man einige Merkmale herausarbeiten, die typisch für den Verlauf eines Ehestreits sind. Zum ersten ist da die Situation. Belastungen, die man am Arbeitsplatz hat, werden mit nach Hause gebracht. Schlimmer als Erkältungsviren, die man unwissentlich einschleppt, wirken negative Gefühle, die im Gefolge von Stress am Arbeitsplatz aufkommen. Starker Stress, den ein Partner erlebt, wirkt ansteckend. Der emotionale Klimawandel in der Partnerschaft ist stressgemacht.

**Z**um zweiten spielen die Partner eine Rolle. Wenn man

einen scharfen Gesprächseinstieg wählt („Ein einziger Saustall ist das hier!“), wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt: der andere Partner setzt eine weitere verbale Bestrafung obendrauf. Durch Verallgemeinerungen („Immer bringst Du Deine schlechte Laune mit nach Hause und machst alles schlecht“) und Persönlichkeitszuschreibungen („Das ist ja typisch für Dich“) wird der Teufelskreis weiter befeuert.

**Z**um dritten wird ein Geschlechtsunterschied beschrieben. In Studien hat sich gezeigt: Mehr Männer als Frauen reagieren bei einem Streit mit Mauern. Das zeigt sich körperlich (aus dem Zim-

Wir sind alle begrenzte Menschen. Die menschliche Natur verlangt ein Eingeständnis der Schuld und Schwäche.

Josef Kenterich



mer gehen) oder innerlich (schweigen). Durch dieses Verhalten endet das Streitgespräch abrupt. Lange glaubte man, das sei eine Macht demonstration der Männer. Mittlerweile wissen wir: Ein mauernder Mann steht unter Hochspannung. Sein Herz macht mehr als 100 Schläge pro Minute. Bei diesem hohen Puls kann keiner mehr klar denken. Intuitiv (nicht absichtlich!) zieht sich der Mann zurück. Der Paar-Forscher John Gottman, der diesen Zusammenhang entdeckt hat, empfiehlt betroffenen Männern, eine Pause von zwanzig Minuten einzulegen. Der Mann sollte seiner Frau sagen: „Ich bin innerlich so aufgeregt, ich kann nicht mehr klar denken. Ich zieh' mich zurück, um mich zu beruhigen. Nachher sprechen wir weiter.“

Schließlich sei auf das Kind verwiesen, das weinend fragt: „Hab ich ‚was falsch gemacht, Mama?“ Kinder fühlen sich schnell verantwortlich für die Konflikte der Eltern. Zugleich haben sie keine

Macht, den Streit zu beenden. Wenn Eltern häufig streiten, kriegen Kinder kurzfristig oft Schlafstörungen und Schmerzen. Langfristig können ein chronischer Ehekonflikt bei Kindern zu Ängsten, Depressionen, ADHS und Verhaltensauffälligkeiten führen. Halten wir uns deswegen an die Empfeh-

lung von Paulus, der eindringlich mahnt: „Lasst euch durch den Zorn nicht zur Sünde hinreißen! Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen.“ [Eph 4, 26]

### Als Paar weiterkommen

Wendet bei einem Streit die SaGeBe-Methode an.

- ♥ Sachinformation: Sage Deinem Partner, was Dich stört. Die Schilderung soll max. zwei Minuten dauern.
- ♥ Gefühle: Benenne Deine Gefühle. „Es hat mich sehr gekränkt, als Du sagtest, ich sei mit allem überfordert. Das fand ich wirklich unfair.“
- ♥ Bedürfnisse: Komme auf den wunden Punkt zu sprechen und äußere einen Wunsch. „Deine Worte erinnern mich an meinen Vater, dem ich nie genügen konnte. Ich wünsche mir, dass Du das würdigst, was ich für die Familie tue. Zumal ich ja auch noch einen Teilzeitjob im Büro habe...“

### Für unser Leben mit Gott

Wir beten gemeinsam:

Guter Gott, wir erleben in unserem Alltag oft viel Stress. Überlastungen können zu einem Streit führen, den wir gar nicht beabsichtigen. Hilf uns, verletzende Worte zurückzuhalten. Und lass uns nach dem Streit wieder aufeinander zugehen in Liebe. Du bist in unserer Mitte, und das ist gut so! Amen



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12  
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden • Gestaltung: H. Brehm  
• Fotos: Gerd Altmann, pixabay.com; sharkolot, pixabay.com • Bestelladresse: ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!