

«Die jüngeren Generationen sprechen anders und häufiger miteinander»

Konflikte sind nicht das Ende der Liebe. Richtiges Streiten könne eine Beziehung sogar massgeblich verbessern, ist Schwyzer Paartherapeutin Silvana Beeler überzeugt.

mit **Silvia Beeler**
sprach **Petra Imsand**

Wie häufig wird bei Ihnen zu Hause gestritten?

Ich streite eigentlich gerne und lustvoll und bin der Meinung, dass Streiten nicht per se negativ sein muss. Im Kontext von Engagement und Auseinandersetzung ist Streiten durchaus etwas Positives. Mein Mann und ich streiten ab und zu.

Streiten kann einer Beziehung also auch guttun?

Ich bin eine absolute Verfechterin des konstruktiven Streitens. Wenn sich Paare auf diese Art miteinander auseinandersetzen, ist Streiten in jedem Fall von Vorteil. Dadurch beschäftigen sich Paare mit Themen, welche für die Beziehung oder innerhalb der Familie wichtig sind. Werden Themen unter den Teppich gekehrt, leidet die Beziehung.

Und dennoch soll es Beziehungen geben, in welchen nicht gestritten wird.

Das kann ich mir kaum vorstellen. Selbst siamesische Zwillinge haben Auseinandersetzungen. Die Erfahrung als Therapeutin zeigt, dass es weder für das Paar noch den Einzelnen gut ist, wenn Paare sich vormachen, dass man sich in sämtlichen Themen einig ist und nie Probleme in der Beziehung hat.

Kein Konflikt ist also kein gutes Zeichen?

Das könnte man so sagen. Ständige Harmonie ist ein Zeichen dafür, dass einer Auseinandersetzung aus dem Weg gegangen wird.

Hält eine Beziehung, in welcher häufig gestritten wird, länger?

Erhebungen, welche dies belegen könnten, sind mir nicht bekannt. Fakt ist, dass Partner, die sich miteinander auseinandersetzen, eine lustvollere Beziehung leben können. Ich würde solchen Paaren deshalb auch eine positive Prognose geben und vermuten, dass sie länger zusammenbleiben werden, weil sie sich als Paar weiterentwickeln.

Was sind gemäss Ihrer Erfahrung die häufigsten Gründe für Streit in der Beziehung?

Das können scheinbar banale Gründe sein. Beispielsweise, dass das Paar unterschiedliche Auffassungen bezüglich der Ordnung hat. Fragen wie: «Wo steht die Vase auf dem Tisch?» und «Wie soll der Schrank eingeräumt werden?» – können Streit entfachen. Identische Ansprüche an Ordnung und Sauberkeit sind eher unwahrscheinlich.

Was geht gar nicht im Konfliktfall?

Wichtig ist, dass man sich mit einem Thema auseinandersetzt und nicht die Person angreift: «Was du gemacht hast, ist für mich nicht in Ordnung.» Und nicht: «Du bist für mich nicht in Ordnung.» Wird man als Mensch infrage gestellt, ist ein konstruktiver Streit nicht mehr möglich. No-Gos sind zudem, einander nicht ausreden zu lassen, zu schreien oder handgreiflich zu werden. Jede Form von Gewalt ist nicht okay.

Soll man auch mal besser nichts sagen als es «lah tschädere»?

Interessant, dass Sie den Begriff «tschädere lah» verwenden. Das Wort Streit ist umgangssprachlich negativ



Paartherapeutin Silvana Beeler: «Durch das Wegfallen der klassischen Rollenteilung haben Paare mehr Klärungsbedarf.»

Bild Petra Imsand

«Ständige Harmonie ist ein Zeichen dafür, dass einer Auseinandersetzung aus dem Weg gegangen wird.»

behaftet und löst unangenehme Gefühle aus. Ich plädiere dafür, dass es auch positiv geht: Sich als Paar auseinandersetzen, streiten auf eine wertschätzende, freundliche Art, kann sehr bereichernd sein und dies nicht nur für die Beziehung, sondern auch für sich selbst.

Inwiefern?

Man erlebt sich selbst in einer schwierigen Situation als kompetent. Insofern sollte man Streiten als Chance sehen. Ohne Streit könnte eine vermeintliche Harmonie erzeugt werden, die nur dazu dient, das Problem auszublenzen anstatt anzugehen. Das ist keine Lösung für eine Beziehung auf Augenhöhe.

Klappt es mit der Kommunikation nicht und jemand zieht jeweils den

Kürzere oder weicht im Konfliktfall aus, wird es also schwierig?

Die Situation, dass die Partnerin oder der Partner vom Streit wegläuft, kommt häufig vor. Wird die «flüchtende» Person verfolgt, befindet sich das Paar schnell in einem Teufelskreis: Wer zurückbleibt, fühlt sich verlassen, wer flüchtet, fühlt sich unter Druck gesetzt – beide leiden. Die Person, welche wegläuft, muss zur Erkenntnis gelangen, dass Davonlaufen keine Lösung ist. Die zurückbleibende Person muss erkennen, dass Druck beim Streiten nicht hilft. Im Rahmen einer Therapie kann das Paar Methoden erarbeiten, um mit solchen Situationen umgehen zu können.

Sprechen wir über «Erste Hilfe» im Konfliktfall. Macht es Sinn, beim Streiten den «Stopp-Knopf» zu drücken, damit sich die Situation etwas beruhigen kann?

Schlüsselbegriffe, es können aber auch Handbewegungen sein, sind sehr wichtig, wenn Paare merken, dass emotional eine Grenze erreicht ist. Ein vereinbartes Wort oder eben eine Geste kann das dem Gegenüber anzeigen. Paare schaffen es so, aus der Negativspirale auszutreten und erst einmal durchzuatmen. Wichtig ist dabei, dass das Gespräch damit nicht beendet ist, sondern zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen wird.

Manchmal braucht man im Streit kurz fünf Minuten für sich. Wie viel Zeit darf vergehen, bis der Konflikt dann doch gelöst wird?

Auch wenn Türen geknallt werden und jemand den Raum verlässt, ist es wichtig, dass die Person, welche

zurückbleibt, weiss, wie lange die Partnerin oder der Partner wegbleibt. Ansonsten macht sich Unsicherheit oder auch Angst breit. Das kann verhindert werden, indem klar kommuniziert wird, wann weiterdiskutiert wird. Solche Regeln und Abmachungen schaffen Sicherheit und Vertrauen.

Ein ungeschriebenes Gesetz in vielen Partnerschaften ist, nicht zerstritten und wütend schlafen zu gehen. Schlimm, wenn es trotzdem passiert?

Wie es sich anfühlt, verletzt oder beleidigt zu sein, wissen wir alle nur zu gut. Jeder denkt, der andere ist schuld. Wir wissen aber auch, dass es mit diesem Verhalten, wenn jeder auf seinem Standpunkt beharrt, keinen Frieden geben kann. Es sollte also nicht zur Regel werden.

«Es gibt Paare, die kommen zu Beginn ihrer Beziehung in die Therapie.»

Was sagen Sie zur Situation, wenn sich Paare vor anderen Personen eine Szene machen?

Paare, welche dies tun, haben offenbar das Bedürfnis, ihren Kampf gegen

aussen zu tragen, um Unterstützung zu finden oder den anderen an den Pranger zu stellen. Diese Art der Eskalation ist sehr traurig. Von einer Einmischung von anderen Personen würde ich dennoch abraten.

In wohl jeder Partnerschaft kommt es zu Streit. Wann sollte man sich Hilfe suchen?

Das ist sehr unterschiedlich: Es gibt Paare, die kommen zu Beginn ihrer Beziehung in die Therapie, weil sie von Anfang an alles richtig machen wollen. Andere Paare gehen erst zur Therapeutin oder zum Therapeuten, wenn sie nicht wissen, ob sie die Beziehung noch weiterführen möchten und selbst keinen Ausweg sehen. In jedem Fall finde ich es mutig, wenn sich Paare ihren Problemen stellen und bei einer Fachperson Unterstützung holen. Denn das bedeutet oft der erste Schritt zu einer Veränderung.

Ich kann mir schwer vorstellen, dass dies vor 50 Jahren regelmässig der Fall gewesen ist?

Die jüngeren Generationen sprechen anders und häufiger miteinander. Unterstützungsangebote werden mit mehr Selbstverständlichkeit abgeholt. Über Konflikte in der Beziehung zu sprechen, ist heute kein Tabu mehr. Früher war der Mann der Ernährer und die Frau zu Hause für Haushalt und Kindererziehung verantwortlich. Dieses klassische Rollenbild hat sich verschoben. Frauen sind berufstätig und haben ein anderes Selbstbewusstsein. Durch das Wegfallen der klassischen Rollenteilung haben Paare mehr Klärungsbedarf und vielleicht ein grösseres Streitpotenzial.