

«STREITEN IST WICHTIG»

Ausgerechnet in der besinnlichen Weihnachtszeit zoffen sich Paare besonders häufig. Therapeut Guy Bodenmann sagt, wie Auseinandersetzungen die Beziehung stärken. Und was Eltern tun können, damit die Kinder unter den Konflikten nicht leiden.

— Interview **Ginette Wiget**

Guy Bodenmann, anstatt friedlich zu feiern, streiten Paare in der Weihnachtszeit häufig. Weshalb?

Leider ist die Advents- und Weihnachtszeit längst keine besinnliche Zeit mehr. Sie ist oft von Stress und Hektik bestimmt. Sind wir in einer gereizten Stimmung, erhöht das die Wahrscheinlichkeit von Konflikten. **Weihnachten soll fröhlich, harmonisch und besinnlich sein. Haben wir auch zu hohe Erwartungen an dieses Fest?**

Die meisten Menschen haben mittlerweile die Erwartungen an Weihnachten angepasst und sind eher froh, wenn die Festtage vorbei sind. Der Hauptgrund für die Streiterei liegt für mich vor allem in der hektischen Vorweihnachtszeit.

Wie können wir die Adventszeit stressfreier gestalten?

Dazu braucht es eine umsichtige Planung und Organisation, unnötige Termine sollten gestrichen werden. So steigen die Chancen auf friedliche Weihnachten.

In Ihrem neuen Buch «Streitet euch!» raten Sie, Spannungen nicht unter den Teppich zu kehren, sondern anzusprechen.

Streiten ist wichtig. Wenn zwei Menschen ihr Leben aneinander ausrichten, kommt es immer wieder zu Reibungsflächen, da sie unterschiedliche Ziele, Bedürfnisse und Meinungen haben. Anstatt uns dem Frieden zuliebe anzupassen, sollten wir Störendes frühzeitig ansprechen.

Worüber zoffen sich Paare am meisten?

Über Finanzen, Hausarbeit, Rollenverteilung, über die Verwandtschaft und



GUY BODENMANN, 61,

ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich und einer der einflussreichsten Beziehungsforscher weltweit. Der Paartherapeut leitet die Praxisstelle für Paartherapie am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich. Um Paaren zu helfen, hat er das Kommunikationstraining «Paarlife» entwickelt. Seit kurzem hat er auch den Podcast namens «Beziehungen verstehen». Er ist Autor von über 20 Büchern, sein neuester Ratgeber «Streitet euch!» zeigt auf, wie Konflikte konstruktiv gelöst werden können. Guy Bodenmann ist seit fast vierzig Jahren verheiratet und lebt mit seiner Familie im Raum Zürich.

paarlife.ch
beziehungenverstehen.ch

auch darüber, wie die Freizeit gestaltet werden soll. Hat das Paar Kinder, sind die das Hauptstreitthema. Interessanterweise streiten glückliche und unglückliche Paare über dasselbe. Es ist die Art, wie Konflikte ausgetragen werden, die den Unterschied macht.

Inwiefern?

Unzufriedene Paare streiten häufiger und länger. Sie geraten öfter in eine Negativspirale und gehen im Streit auseinander, anstatt eine Lösung zu finden. Dies schafft schlechte Voraussetzungen für den nächsten Konflikt.

Was meinen Sie mit Negativspirale?

Auf Kritik folgt Gegenkritik und so weiter. Je länger diese Negativität andauert und je grösser die Unfähigkeit ist, daraus herauszukommen, desto grösser sind die Schäden für die Partnerschaft.

Können Sie am Konfliktverhalten eines Paares erkennen, wie es um die Beziehung steht?

In der Paartherapie bitte ich die Paare, in meiner Abwesenheit während zehn Minuten vor laufender Kamera einen aktuellen Konflikt auszutragen. Dies ist in der Tat hoch aussagekräftig.

Worauf achten Sie, wenn Sie das Video anschauen?

Ich untersuche, welche Kommunikationsfehler die beiden machen. Neigen sie zum Beispiel zu Verallgemeinerungen wie etwa «Musst du immer etwas anderes wollen?» oder zu einer defensiven Haltung wie «Da kann ich wirklich nichts dafür»? Wir achten auch auf abschätzigere Kommentare oder darauf, ob jemand den Rückzug antritt und anfängt, seine Fingernägel zu betrachten. →



Wie schmücken wir den Baum? Schon Banalitäten können Streit auslösen. Dahinter steckt aber meistens etwas ganz anderes.

Spannend ist ausserdem zu beobachten, ob ein Paar aus der Negativspirale herauskommt oder ob der Streit völlig entgleist. **Wenn Paare wissen, dass sie gefilmt werden, verhalten sie sich doch automatisch gesitteter.**

Die eingeschliffenen Verhaltensmuster sind zu stark. Die Paare können sich noch so sehr Mühe geben – es gelingt ihnen nicht, sich zu verstellen.

Sie unterscheiden im Buch verschiedene Konfliktstile. Welcher kommt am häufigsten vor?

Es gibt fünf destruktive Konfliktstile: vermeidend, schwelend, passiv-aggressiv, verbal aggressiv und gewaltsam (siehe Box unten). Welcher Stil am häufigsten ist, dazu gibt es keine Befunde. Aber wir wissen aus einer Vielzahl von Studien, dass Männer eher Konflikte vermeiden und sich zurückziehen, während Frauen häufiger die verbale Konfrontation suchen.

Weshalb?

Frauen sind aufgrund ihrer Erziehung geübt darin, Konflikte zu lösen. Sie sind den Männern kommunikationsmässig überlegen, das haben Studien gezeigt. Zudem sind sie kritischer mit dem Partner oder der Partnerin, aber auch mit sich selbst. Sie sagen eher: «Mich stört das und das.» Die Forschung zeigt weiter, dass ein Streit bei Männern grösseren Stress auslöst als bei Frauen. Männer sind schneller überfordert und überwältigt. Dann kommt es oft zu Leerlauf-Handlungen – zum



«Wenn Paare konstruktiv streiten, verbessert sich ihre Beziehung.»

Guy Bodenmann, Paartherapeut

Blick auf die Fingernägel, wie eben gesagt, oder zu langem Schweigen.

Woher kommt diese starke Stressreaktion?

Ein Grund ist, dass Männer einen niedrigeren Oxytocin-Spiegel haben als Frauen. Dieses Bindungshormon federt Stress ab. **Zieht sich der Mann im Streit vor lauter Stress zurück, kann das von der Frau leicht missverstanden werden.**

Genau. Sie denkt vielleicht, ihr Partner sei desinteressiert, was ihren Ärger verstärkt. Darauf vermeidet der Mann den Kontakt

Der Experte zeigt Wege auf, damit eine Beziehung nicht in einem Scherbenhaufen endet.

noch mehr. Er kommt weniger nach Hause, unternimmt mehr Aktivitäten ausserhalb, was die Beziehung weiter verschlechtert.

Wo setzen Sie in der Therapie als Erstes an, wenn ein Paar destruktiv streitet?

Ich zeige dem Paar die Videoaufnahme und bespreche, was mir aufgefallen ist. Viele sagen dann dem anderen: «Mir war gar nicht bewusst, dass ich so hässlich mit dir umgehe.» Diese Sicht von aussen kann eine Motivation sein, das eigene Verhalten zu ändern.

Wenn Paare es schaffen, ihre Konflikte besser auszutragen, werden sie dann zufriedener?

Studien zeigen, dass eine verbesserte Kommunikation die Beziehungszufriedenheit erhöht. Ein konstruktiver Konfliktstil geht ausserdem mit einem geringeren Trennungsrisiko einher.

Destruktives Verhalten in Konflikten ist oft eingeschliffen. Wie gelingt es trotzdem, gewohnte Muster zu durchbrechen?

Zuerst muss ein Paar einsehen, dass es destruktiv streitet, und erkennen, dass es dies nicht möchte. Danach hilft es zu wissen, wie die beiden es besser machen könnten. Aber am Ende braucht es Übung.

Können die Paare das alleine üben, oder ist dafür eine Paartherapie nötig?

Sie müssen nicht gleich in eine Therapie, sie können auch ein Kommunikationstrai-



Frauen streiten anders als Männer: Sie will darüber reden, er will sich zurückziehen. Das macht alles noch schlimmer.

«Reagiere ich wegen einer Lappalie heftig, sollte ich mich fragen, was dahintersteckt. Und dem Partner meine Gefühle mitteilen.»

Guy Bodenmann, Paartherapeut

ning besuchen oder mithilfe eines Ratgebers üben.

Sie raten im Buch zur emotionalen Selbstöffnung: Ich beschreibe meinem Partner, was mich stört und wie ich mich dabei fühle. Wie könnte das gelingen?

Wichtig ist, sich auf eine konkrete Situation und auf ein konkretes Verhalten zu beziehen. Also zum Beispiel: «Es hat mich gestört, dass du heute den Abwasch nicht gemacht hast, obwohl wir das so abgesprochen haben.» In einem nächsten Schritt geht es darum, die eigenen Gefühle zu ergründen und auszudrücken. Meist ist die erste Reaktion Ärger, doch dahinter verstecken sich häufig andere Gefühle wie Angst, Traurigkeit und Resignation. **Das heisst, oft geht es gar nicht darum, dass der Partner den Abwasch vergessen hat. Sondern um etwas, das tiefer liegt?**

Oft berührt das Verhalten des Partners wunde Punkte bei uns. Diese entstehen

meist in der Kindheit, wenn wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt worden sind. Etwa wenn Eltern ein Geschwister bevorzugten oder das Kind mit Liebesentzug bestrafte, wenn es keine Bestnoten nach Hause brachte. So entstehen Überzeugungen, wie zum Beispiel: «Ich komme immer an zweiter Stelle» oder «Egal, wie viel Mühe ich mir gebe, es ist nie genug.»

Haben alle solche wunden Punkte? Wieso? Dieses Gepäck bringen wir alle aus der Kindheit mit. Meist sind es Banalitäten, wie der Streit über den Abwasch, die alte Überzeugungen reaktivieren. Dies führt dazu, dass die Emotionen hochkochen. Reagiere ich aufgrund einer Lappalie heftig, sollte ich mich also fragen, was dahintersteckt. Und dem Partner meine Gefühle mitteilen.

Wie könnte das im vorher geschilderten Beispiel aussehen?

Die Frau könnte sagen: «Als ich gesehen habe, dass du den Abwasch

nicht erledigt hast, wurde ich wütend. Und traurig, weil ich dachte, du interessierst dich nicht für meine Bedürfnisse, sonst hättest du die Abmachung nicht vergessen. Und dann habe ich Angst bekommen, was mit unserer Beziehung wird. Ich will spüren, dass ich dir wichtig bin.» Sich so zu öffnen, ist gar nicht so leicht.

Warum? Bleiben wir beim Ärger, ist das einfacher, dann fühlen wir uns stark und unabhängig. So entsteht aber keine echte Begegnung. Anders ist es, wenn man sich letztlich zeigt. Das führt meist dazu, dass der Partner Mitgefühl und Betroffenheit zeigt anstatt eine Abwehrhaltung. So gelingt es, aufeinander zuzugehen und eine Lösung zu finden.

FÜNF DESTRUKTIVE KONFLIKTSTILE

Die Forschung unterscheidet fünf schädliche Konfliktstile. Diese können sich je nach Situation und involvierter Person unterscheiden.

VERMEIDEND
Die Person will Konflikte nicht wahrhaben. Sie vermeidet Themen, welche zu Streit führen. Sie würgt einen aufkommenden Konflikt ab oder verharmlost ihn. Häufig

dient Humor oder vorgeschobene Lockerheit dazu, Konflikten auszuweichen.

SCHWELEND
Die Person stellt den anderen nicht direkt zur Rede, gibt aber durch Schweigen oder Schmollen zu verstehen, dass sie nicht zufrieden ist. Sie zeigt kein Interesse am anderen, stattdessen ignoriert sie ihn.

PASSIV-AGGRESSIV
Die Person ist nicht offen feindselig, sondern nur indirekt. Sie vergisst zum Beispiel etwas, was dem Partner wichtig ist, bringt ihn in peinliche Situationen oder sagt etwas Verletzendes über ihn und stellt es als Spass hin.

VERBAL AGGRESSIV
Die Person macht dem anderen Vorwürfe,

sie verallgemeinert («Nie räumst du auf») und lässt ihn nicht zu Wort kommen. Sie macht verächtliche Kommentare, lacht höhnisch, verdreht die Augen oder stellt provokative Fragen, die den Partner blossstellen («Ist das alles, was du zu bieten hast?»).

GEWALTSAM
Die Person ist körperlich oder verbal ge-

walttätig. Sie macht dem Partner Angst, indem sie zum Beispiel nach einem Streit nicht nach Hause kommt. Sie beleidigt ihn systematisch, isoliert ihn von anderen, bespitzelt ihn, bestraft ihn mit Liebesentzug und erzeugt schwere Schuldgefühle durch heftige, wiederholte Vorwürfe.

Konstruktiv streiten will gelernt sein. Streiten Eltern richtig, dann können Kinder von den Auseinandersetzungen profitieren.



Während eines Streites kann es schwierig sein, in sich hineinzuhorchen und etwas anderes als Wut zu spüren. Reicht es, mit dem Partner zu einem späteren Zeitpunkt darüber zu reden, weshalb man so reagiert hat?

Ja, ein solches Nachgespräch ist wichtig. Beide haben die Möglichkeit, zu reparieren. Denn am Streit waren ja beide beteiligt. Der eine hätte den Abwasch machen können. Und der andere hätte nicht gleich in die Luft gehen müssen. Der eine kann sagen: «Du hast einen wunden Punkt getroffen bei mir, ich dachte wieder, ich bin dir nicht wichtig.» Und der andere sagt: «Es tut mir leid, dass ich den Abwasch nicht gemacht habe.» Derjenige, der sich aufgeregt hat, lernt dann, dass die andere Person auf ihn eingeht, und macht eine korrigierende Erfahrung: Ich bin dem anderen doch wichtig.

Das heisst, der Partner hilft dem anderen, seine wunden Punkte zu heilen?

Partnerschaften haben ein enormes Heilungspotenzial. In einer stabilen Beziehung können neue Erfahrungen gemacht werden, die uns helfen, frühere Verletzungen neu einzuordnen. Wenn die Problematik aber tief sitzt und durch neue Er-

fahrungen in der Partnerschaft nicht bewältigt werden kann, dann ist eine Therapie angezeigt.

Merken die Menschen rechtzeitig, wann es ratsam wäre, eine Therapie zu machen?

Ich erlebe in meiner Praxis, dass viele Paare sehr spät kommen. Das ist schade, denn Veränderungen gelingen viel leichter, wenn die Muster noch nicht eingeschliften sind. Häufig sind es gemeinsame Kinder, die Paare dazu bewegen, in eine

«Je destruktiver Eltern streiten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder psychische Auffälligkeiten entwickeln.»

Guy Bodenmann, Paartherapeut

Therapie zu gehen. Ideal wäre es, wenn sie sich mit ihrem Konfliktverhalten auseinandersetzen würden, bevor Kinder da sind. Je destruktiver Eltern streiten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder psychische Auffälligkeiten entwickeln. Denn das vergiftete Familienklima belastet die Kinder stark.

Dürfen Eltern vor ihren Kindern streiten, sofern der Konflikt nicht aggressiv ausgetragen wird?

Kinder profitieren sogar davon, wenn sie elterliche Konflikte direkt beobachten können. Sie sind Seismografen, sie nehmen Spannungen sowieso wahr, auch

wenn sie nicht offen ausgetragen werden. Je besser Eltern streiten, desto bessere Vorbilder sind sie für die Kinder. Hilfreich ist in vielen Fällen auch ein «Nach-Konflikt-Gespräch», in dem Eltern ihrem Kind altersgerecht vermitteln, wie es zum Konflikt gekommen ist und dass die Welt trotzdem weiterhin in Ordnung ist.

Streiten sich Paare mit den Jahren in der Regel weniger?

Mit der Beziehungsdauer nimmt das Streiten bei den meisten Paaren ab. Vieles wurde über die Jahre schon ausdiskutiert und gelöst. Wir sehen jedoch bei konfliktvermeidenden Paaren auch einen gegenteiligen Verlauf. Weil sich so viel Negativität über die Jahre angestaut hat und nie darüber gesprochen wurde, kann es zu einem plötzlichen, heftigen Ausbruch kommen, der die Beziehung gefährdet. Schaffen es Paare hingegen, Störendes frühzeitig konstruktiv anzusprechen und Lösungen zu finden, stehen die Chancen gut, zusammen alt zu werden. ■

gestaut hat und nie darüber gesprochen wurde, kann es zu einem plötzlichen, heftigen Ausbruch kommen, der die Beziehung gefährdet. Schaffen es Paare hingegen, Störendes frühzeitig konstruktiv anzusprechen und Lösungen zu finden, stehen die Chancen gut, zusammen alt zu werden. ■

MEHR ZUM THEMA

Guy Bodenmann, «Streitet euch! Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken», Patmos. 31.90 Fr.



Foto: Getty

ROTPUNKT APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

TROCKENE HAUT?

«In der kalten Jahreszeit kann die Haut schnell austrocknen, da unsere Talgdrüsen die Produktion des schützenden Fettfilms bei tiefen Temperaturen reduzieren. Zudem wird die Barrierefunktion der Haut durch Wind, Nässe und Heizungsluft geschwächt.»

Drei Tipps von Apothekerin Kirilka Gutleben
Rotpunkt Apotheke Dr. Kunz, Schlieren

- Verwenden Sie regelmässig feuchtigkeitsspendende Cremes, Lotionen oder Seren, die Ihre Haut dabei unterstützen, Feuchtigkeit zu speichern und Trockenheit entgegenwirken.
- Beim Duschen sollten Sie warmes oder lauwarmes Wasser verwenden. Zu heisses Wasser und zu langes Duschen oder Baden können die Haut zusätzlich austrocknen.
- Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Nüsse, Milchprodukte oder Fisch können die Lipidbarriere der Haut von innen unterstützen. Eine ausreichende Wasserzufuhr sorgt zudem für eine bessere Hautfeuchtigkeit.



GESCHENKBON DEZEMBER

Für wohlthuende Wärme an kalten Wintertagen – wir schenken Ihnen einen Handwärmer. Holen Sie sich Ihr Geschenk in Ihrer Rotpunkt Apotheke.

(Einzulösen bei Ihrem nächsten Einkauf im Monat Dezember 2023. Pro Person ein Bon. Solange Vorrat.)

