

## **Hilfe wir streiten nur noch!**

Es wird laut, zugehört wird nicht mehr, der Streitpegel steigt und Frustration macht sich breit. Die Meisten kennen sie, die partnerschaftlichen Streitsituationen bei denen verzweifelt um Verständnis gerungen wird.

Wenn eine Beziehung längerfristig zum persönlichen Glück beitragen soll, ist es wichtig, Konflikte auszutragen. Wichtig ist, dass eine gute Streitkultur entwickelt wird, bevor sich Meinungsverschiedenheiten zu handfesten Beziehungsproblemen ausweiten.

Ob ein Paar glücklich ist oder nicht, hängt nicht davon ab, ob es streitet, sondern wie es streitet. Denn die Forschung zeigt, glückliche Paare streiten nicht weniger, sondern sie lösen Konflikte anders.

## **Konstruktive Kommunikation ist Übungssache**

Viele Menschen bemühen sich, Streit zu vermeiden. Doch die Gefahr, dass dadurch erst recht schwierige Situationen entstehen, ist gross. Konfliktvermeidung führt nicht selten zum Gegenteil: Wenn zwischenmenschliche Probleme verschwiegen oder verleugnet werden, kann sich die im Konflikt angestaute Spannung in impulsiven, nur mühsam kontrollierbaren emotionalen Ausbrüchen zeigen.

Entscheidend für die Qualität und den Fortbestand einer Partnerschaft ist nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung, sondern die Art und Weise, wie miteinander gesprochen wird.

Die untenstehende Auswahl an Grundregeln zeigt, was beachtet werden muss, damit Streitsituationen einen konstruktiven Verlauf nehmen:

- Die Bereitschaft, faire Lösungen zu suchen.
- Die Möglichkeit, zuhören zu können.
- Die Fähigkeit, Probleme zu erkennen und diese angemessen zu benennen.
- Das Finden des richtigen Zeitpunkts zur Konfliktbesprechung.
- Das zeitnahe Ansprechen von Enttäuschung, Verletzung oder Irritation.
- Das Zeigen von Kompromissbereitschaft

Um Konfliktsituationen effektiv zu lösen, müssen Gesprächskompetenzen entwickelt werden oder bereits vorhanden sein.

Eine Paartherapie oder Paarberatung verfolgt das Ziel Ihre Kompetenzen zu fördern.

*Copyright Helen Gisler, Paar- und Familientherapeutin, Dorfstrasse 38, 6340 Baar*