

Abo [Konstruktiver Krach](#)

## «Je besser Eltern streiten, desto bessere Vorbilder sind sie für die Kinder»

In der besinnlichen Weihnachtszeit zoffen sich Paare besonders häufig. Vermeiden ist aber nicht die Lösung. Therapeut Guy Bodenmann weiss, wie Auseinandersetzungen die Beziehung stärken.

**Ginette Wiget**

Publiziert: 03.12.2023, 11:00



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

Foto: Getty

*Dieser Artikel erschien erstmals am 3. Dezember 2023. Für die Feiertage ergänzen wir unser Angebot für Sie und wünschen Ihnen eine gute Lektüre.*

### **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 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.



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

Foto: Getty

### **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 abschätzig kommentare oder darauf, ob jemand den Rückzug antritt und anfängt, seine Fingernägel zu betrachten. 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. 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 geübter 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 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 noch mehr. Er kommt weniger nach Hause, unternimmt mehr Aktivitäten ausserhalb, was die Beziehung weiter verschlechtert.

---

***«Ein konstruktiver Konfliktstil  
geht mit einem geringeren  
Trennungsrisiko einher.»***

---

**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.



Damit eine Beziehung nicht im Scherbenhaufen endet, lohnt sich das Erlernen einer konstruktiven Streitkultur.

Foto: Getty

**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 Kommunikationstraining 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.

---

***«Meist sind es Banalitäten, wie der Streit über den Abwasch, die alte Überzeugungen reaktivieren.»***

---

**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?**

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 verletzlich 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.



Ein Streit-Nachgespräch kann vieles klären.

Bild: Alamy

**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 Erfahrungen 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 eingeschliffen sind. Häufig sind es gemeinsame Kinder, die Paare dazu bewegen, in eine 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.



Streiten Eltern richtig, dann können Kinder von den Auseinandersetzungen profitieren.

Foto: Getty

## **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.

### **Das Buch dazu**

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

—

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

3 Kommentare