

# Harmonisch streiten in Beziehungen

---

Harmonisch streiten in Beziehungen .....	1
1 Einführung.....	3
1.1 Sachliche Romanze – Erich Kästner .....	3
1.2 Vorstellung.....	3
1.3 Beispiele.....	3
1.4 Was ist Ihr Ziel?.....	3
1.5 Einige Begriffe .....	4
1.6 Gauss-Verteilung.....	4
2 Konflikt .....	5
2.1 Ursachen .....	5
3 Streit.....	6
3.1 Phasen des Streits.....	6
3.2 Typen der Streitenden .....	6
3.3 Streit aus systemischer Sicht .....	6
3.4 Schweigen als Waffe .....	7
3.5 Passiv-Aggressives Verhalten .....	7
3.6 Narzisstische Kränkung.....	7
3.7 Probleme der Wahrnehmung.....	7
3.8 Erlernte Streitmethoden.....	8
3.9 Streitverstärkende Prozesse .....	8
3.10 Verletzungen.....	8
4 Destruktiver Streit.....	9
4.1 Dauerstreit.....	9
4.1.1 Streitpunkte aufwärmen .....	9
4.1.2 Defekte Ich-Du-Beziehung.....	9
4.1.3 Störung des Gleichsprinzips .....	9
4.1.4 Überforderung des Systems .....	9
4.1.5 Genderproblem .....	9
4.1.6 Projektionen .....	10
4.1.7 Verstrickungen .....	10
4.2 Machtspiele .....	10
4.2.1 Macht und Gewalt .....	10
4.2.2 Wer hat die Macht.....	11
4.3 Wut .....	11
4.3.1 Zwei Richtungen .....	11
4.3.2 Was ist gut an der Wut.....	11

4.3.3 Was hilft nicht gegen Wut .....	11
4.3.4 Was hilft gegen Wut .....	11
5 Der konstruktive Streit .....	12
5.1 Streit bewältigen .....	12
5.2 Schritte zum konstruktiven Streit .....	12
5.3 Einigung durch Konsens .....	13
5.3.1 Tetralemma .....	13
5.4 Regeln für den konstruktiven Streit .....	14
6 Den Streit auflösen .....	15
6.1 Deeskalation .....	15
6.2 Musterunterbrechung .....	15
6.3 Haward-Konzept .....	16
6.4 Verhalten ändern .....	16
6.4.1 Widerstände .....	16
6.4.2 Stereotypen vermeiden .....	16
6.5 Verzeihen .....	17
6.5.1 Was ist verzeihen? .....	17
6.5.2 Was ist die Voraussetzung für ein Verzeihen? .....	17
6.5.3 Untaugliche Methoden, mit Verletzungen fertig zu werden .....	17
6.5.4 Verzeihen einer schweren Schuld .....	17
6.5.5 Sich selbst verzeihen .....	17
7 Kommunikation .....	18
7.1 Grenzen Setzen .....	18
7.2 Johari-Fenster .....	18
7.3 4-Ohren-Prinzip .....	18
7.4 Gewaltfreie Kommunikation .....	18
7.5 Sag Es .....	19
7.6 Transaktionsanalyse .....	19
7.6.1 Ich-Zustände .....	19
7.6.2 Transaktionen .....	19
7.6.3 Scripte .....	19
7.6.4 Rabattmarken kleben .....	19
7.6.5 Rollenspiele .....	20
8 Schluss .....	21
8.1 Wenn nichts mehr geht .....	21
8.2 Was ist der Streit .....	21
8.3 (Systemische Grundlagen) .....	21

# 1 Einführung

## 1.1 Sachliche Romanze – Erich Kästner

Als sie einander acht Jahre kannten  
(und man darf sagen sie kannten sich gut),  
kam ihre Liebe plötzlich abhanden.  
Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.

Sie waren traurig, betrugten sich heiter,  
versuchten Küsse, als ob nichts sei,  
und sahen sich an und wussten nicht weiter.  
Da weinte sie schliesslich. Und er stand dabei.

Vom Fenster aus konnte man Schiffen winken.  
Er sagt, es wäre schon Viertel nach vier  
und Zeit, irgendwo Kaffee zu trinken.  
Nebenan übte ein Mensch Klavier.

Sie gingen ins kleinste Café am Ort  
und rührten in ihren Tassen.  
Am Abend sassen sie immer noch dort.  
Sie sassen allein, und sie sprachen kein Wort  
und konnten es einfach nicht fassen.

## 1.2 Vorstellung

Zertifizierter Personal + Life Coach, psychologischer Berater, Business Coach

Methoden: Systemisch, lösungsfokussiert, aber auch altes Wissen wie schamanische Methoden

Warum traue ich mich an das schwierige Thema heran?

Ist nie nur mit dem Verstand lösbar, nicht erlernbar, sondern erfahrbar.

mehr als 25 Jahre **verheiratet**, wir haben immer gestritten

**beruflich**: Projektarbeit, immer mit Konflikt verbunden

beides erfolgreich überstanden, also scheine ich etwas von Streiten zu verstehen

## 1.3 Beispiele

Fabian: "Warum streitet Ihr Euch immer?"

Befreundetes Paar hat sich nie gestritten

## 1.4 Was ist Ihr Ziel?

Bei einem Streit mit Ihrem Partner, was wollen Sie da erreichen?

Auf welche Weise versuchen Sie das zu erreichen?

Weiß ihr Partner, was Sie erreichen wollen?

## 1.5 Einige Begriffe

### Konflikte

Immer, wenn es von etwas zu wenig gibt, entsteht Stress. Der Gegensatz der Bedürfnisse führt zu Konflikten.

### Eskalation

Eine Steigerung der Gegensätze, wir versuchen sie zu kontrollieren, aber mit den Mitteln, die wir anwenden, verlieren wir die Kontrolle.

Wird die Eskalation eines Konflikts nicht bemerkt, sind wir dazu verurteilt, die nächste Eskalationsstufe zu erklimmen.

### Gefühle

Sind Bewusstseinsprozesse, Wahrnehmungen des eigenen Befindens. Gefühle lassen sich nicht steuern, nur unterdrücken oder nicht wahrhaben.

### Kommunikation / Transaktion

Zwei oder mehrere Menschen treten in Kontakt. Verbale und non-verbale Kommunikation. "Man kann nicht nicht kommunizieren!"

### Beziehungen

Hier sind Beziehungen auf gleicher Ebene gemeint, Partnerschaften.

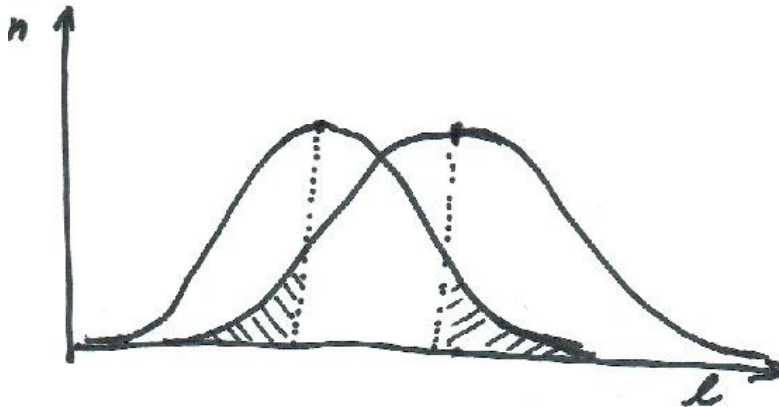
Nicht gemeint: Hierarchien wie Eltern -> Kinder, Chef -> Mitarbeiter

## 1.6 Gauss-Verteilung

Ich benutze hier öfter Stereotypen - generalisierte Aussagen.

zum Beispiel: "Männer sind körperlich größer als Frauen."

Wir müssen uns immer bewusst sein, dass es eine Gauss-Verteilung gibt, es gibt durchaus Frauen, die größer sind als Männer.



## 2 Konflikt

Konflikte entstehen aus unterschiedlicher Interessenlage.

Wenn einer der Konfliktpartner etwas gegen die Situation unternimmt, führen sie zu einem Streit.

Konflikte lassen sich nicht vermeiden, nur verschweigen.

### 2.1 Ursachen

selten **nicht behebbare Gegensätze** oder divergierende Interessen

meist **mangelhafte Kommunikation** --> 4-Ohren-Prinzip

oder Treffer im **blinden Fleck** / Fettnäpfchen --> Johari-Fenster

oder **Übertragung**, Gegenübertragung --> Transaktionsanalyse (kommt später)

auch **Machtspiele** (kommt später)

Der Partner hat Probleme mit der Empathie:

**Perfektionist**: Niederes Selbstwertgefühl, will gefallen, Verhalten kann Narzissten ähneln.

**Narzisst**: Jeder hat Anteile davon, Schwächen verdrängen, Stärken übertreiben.

**Psychopath / Soziopath**: Hier hilft kein Streit, rennen Sie! ("Gaslightning")

### 3 Streit

Mit einem Streit wird ein **Konflikt ausgehandelt**.

Für einen Streit gibt es **Ursache** und **Anlass**, beides hat nichts miteinander zu tun.

**Vermeiden** ist nicht die Lösung, Streit ist notwendig für eine funktionierende Beziehung

**Verdrängter Streit** ist tödlich für eine Partnerschaft, unbewusst fühlt sich jeder ungerecht behandelt

Immer **Zugeständnisse** machen führt zu einem brüchigen Frieden.

**Verarbeitete Krisen** stärken das System --> posttraumatisches Wachstum.

#### 3.1 Phasen des Streits

1. Spannung und Gegensätze werden bewusst
2. Ratio versagt - **Stellvertreterkrieg**
3. Konfrontation - **Krieg**
4. Totaler Krieg - **Selbstzerstörung**

#### 3.2 Typen der Streitenden

Streitvermeider

destruktiver, weil hilfloser Streiter

hitzige Streiter

„rationale“ Streiter

#### 3.3 Streit aus systemischer Sicht



nicht "Du bist", sondern **Wechselwirkung** zwischen den Partnern.

Es nehmen noch andere teil (Eltern, Chefs...), denn es finden **Übertragungen** statt.

**System-Konflikte** nie dem Einzelnen zuschreiben.

negativer Regelkreis, zirkuläre Verstärkung.

das System **ändert** sich, wenn ein Dritter, auch der **Coach**, dazu kommt.

### 3.4 Schweigen als Waffe

Eine Form des **Krieges**: das Schweigen.

Wenn sich einer der Partner verweigert, ist das eine Missachtung der schlimmsten Art.

Die Missachtung des Partners ist eine schlimme und unerlaubte Waffe. Man kann sich durchaus darauf einigen, den Streit aufzuschieben, aber ihn nicht zu führen ist unfair.

Ein Streit soll wie ein reinigendes Gewitter sein, nicht wie ein Feuersturm, der nur verbrannte Erde zurücklässt, oder wie ein Vakuum, das jedem die Lust zum Atmen nimmt.

### 3.5 Passiv-Aggressives Verhalten

Form des **Trotzes**.

Verzögerung, Streitbar, mürrisch.

„Vergisst“ Pflichten oder erfüllt sie langsam und schlecht.

### 3.6 Narzisstische Kränkung

Ein anderer Grund des Schweigens: beleidigt sein.

Wer sich beleidigt fühlt, muss nicht unbedingt beleidigt worden sein, er hat eine narzisstische Kränkung (N.K.) erfahren und fühlt sich beleidigt. N.K. ist Kritik am Selbstwert. (In der Pubertät besonders häufig, weil Selbstwertgefühl besonders gering ist.)

Narzisstische Kränkung ist nicht Narzisstische Störung!

Männliche Reaktion auf N.K.: aggressive Reaktion, weibliche: depressive Reaktion

N.K. erzeugt Wut und Scham -> einfacher, beleidigt zu sein, als diese Gefühle zu bearbeiten

Die Rolle von Täter und Opfer kann sich bei einer N.K. schnell umkehren!

Wenig hilfreich sind Sätze wie:

„Nun sei mal nicht gleich beleidigt!“ (Ich fühle mich aber beleidigt!)

„Nimm das mal nicht persönlich!“ (Wie denn sonst?)

„Du bist eine solche Mimose!“ (Und deshalb darfst Du auf mir rumtrampeln, ja?)

### 3.7 Probleme der Wahrnehmung

Kognitive Verzerrung

Paare schätzen einen **Streit** schlimmer ein als eine jahrelang **glückliche Beziehung**. Die **Trennung** ist eine **Katastrophe**, die Liebe war Alltag. Höhepunkte und jüngste Ereignisse werden systematisch überbewertet.

Wir sehen nie, was war, sondern nur, an was wir uns erinnern, und die Erinnerung ist nicht objektiv.

**Bsp.:** „Wer leistet im Haushalt am meisten?“

**Mann** sieht seinen Beitrag: Rasen gemäht, Müll weggebracht, Auto geputzt, ...

Er sieht nicht den Beitrag der Frau, er war ja schließlich nicht dabei.

**Frau** sieht ihren Beitrag: Essen gekocht, Geschirr gespült, Küche aufgeräumt, Wäsche gewaschen, ...

Sie sieht nicht den Beitrag des Mannes, sie war ja schließlich nicht dabei.

Lässt man beide schätzen, wieviel sie für den Haushalt tun kommen mehr als 100% raus, z.B. Frau schätzt ihren Beitrag auf 90%, Mann schätzt seinen Beitrag auf 60%.

### 3.8 Erlernte Streitmethoden

In Stresssituationen wendet man immer in der **Kindheit erlernte Methoden** an, weil man keine Zeit zum Überlegen hat.

Hiervon abzuweichen erfordert das **Erkennen** der erlernten Methoden und Disziplin.

Richtig streiten ist immer **Arbeit**, weil man die eigenen wahren Gründe des Konflikts erforschen muss.

Streiten ist nichts für **Feiglinge**, denn man kann dabei verletzt werden und sogar seinen Standpunkt aufgeben müssen. Aber die Partnerschaft gewinnt!

### 3.9 Streitverstärkende Prozesse

Watzlawick hat den sich **verstärkenden** Prozess beschrieben

Die Frau nörgelt, der Mann zieht sich zurück.

Je mehr des einen umso mehr des Anderen folgt.

Die Frage: „Wer hat angefangen?“ oder „Wer hat es am schlimmsten getrieben?“ hilft uns nicht weiter, wesentlich ist hier eine **Musterunterbrechung**.

Kind soll eine Strumpfhose anziehen – „NEIN!“

Hinter der Sache (Strumpfhose) steht ein viel wichtigerer Grund – die Ich-Entwicklung, aus der ein **Selbstwertgefühl** entsteht. Deshalb ist es wesentlich, den **eigentlichen Grund** zu erkennen, um so dem Anderen entgegenkommen zu können. (Beispiel: FKK-Urlaub)

### 3.10 Verletzungen

Verletzungen lassen sich **nicht vermeiden**.

Wollen beide oder einer von beiden „im Recht“ sein, entsteht eine Kluft, oder einer oder beide aktivieren eine Sicherheitsdynamik mit Angriff, Flucht, Totstellen oder Mauern.

Verletzungen müssen im „**Wir**“ bearbeitet werden, wenn sie nicht bearbeitet wird, schiebt sie sich wie ein Keil immer tiefer in die Beziehung hinein.

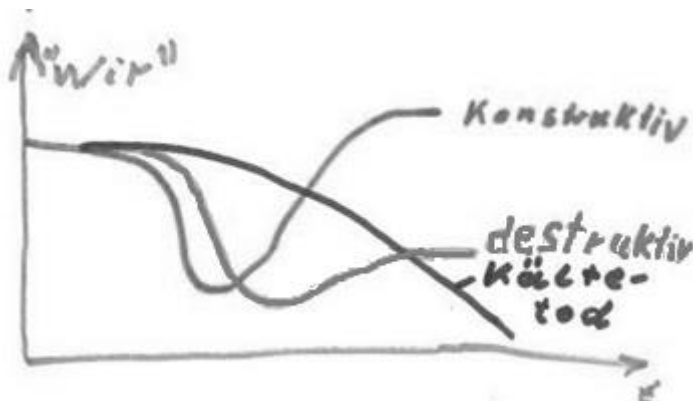
#### Mangelnde Sicherheit

Für eine Beziehung müssen wir Sicherheit aufgeben, wir müssen dem Anderen vertrauen.

Beziehungen sind nichts für Feiglinge.

#### Metakonflikt

Es kann zu einem Konflikt über die Art und Weise kommen, wie ein Konflikt geführt wird. Man streitet sich nicht mehr über den Streitpunkt, sondern über die Streitführung. Spätestens hier muss es zu einem „Stopp“ kommen, sonst werden alte Sachen aufgewärmt.





## 4 Destruktiver Streit

Destruktiver Streit sucht nicht nach einer **Lösung**, sondern ist meist ein **Machtkampf** oder hat versteckte Ursachen.

Welches Bild hat man vor Augen?

Gebrüll, Gift und Galle, **Verletzungen**, im schlimmsten Fall auch körperliche

oder: tödliches, beleidigtes **Schweigen**

im schlimmsten Fall **Trennung**

auf jeden Fall beziehungs-schädigend

### 4.1 Dauerstreit

Dauerstreit ist Streit, der nie gelöst wird, sondern immer wieder aufbricht.

Dieser Streit hat immer versteckte Ursachen, deshalb: Lösungsfokussiert oder Aufstellung.

#### 4.1.1 Streitpunkte aufwärmen

Alten Streit immer wieder aufkochen. ("Nur Sauerkraut schmeckt aufgewärmt besser")

Rabattmarken kleben

Rollenspiele

#### 4.1.2 Defekte Ich-Du-Beziehung

Probleme im **aktuellen** System:

Frühere Verletzungen

Fremdgehen, Enttäuschungen, Abtreibung, unterschobenes Kind

**Lösung:** "Was ist, darf sein" Anerkennung des Gewesenen.  
Echte Entschuldigung + Ausgleich des Unrechts.

#### 4.1.3 Störung des Ausgleichsprinzips

Der Beitrag, der Einsatz für das System ist nicht gleich, einer fühlt sich übervorteilt.

**Lösung:** im Guten vermehren  
im Schlechten vermindern (nicht Wurst - Widerwurst)

Es ist kein exakter Ausgleich. Er hat in der "Währung" des Gläubigers zu erfolgen.

**Ausgleich** = Anerkennung der **Ausgleichsverpflichtung** + **Ausgleichsleistung**  
sonst wird der Ausgleich zur leeren Formel oder zur Bezahlung ("Drachenfutter")

#### 4.1.4 Überforderung des Systems

Das System muss eine Leistung erbringen, die es auf die Dauer nicht schafft.

(Beispiel: Behindertes Kind, Pflege der dementen Eltern)

**Lösung:** Das System stärken und erst danach Änderung am System.  
Minimierung der Belastung: "Ist das wirklich nötig?", andere Sicht.

#### 4.1.5 Genderproblem

(Gender= soziale Rolle des Geschlechts, Gegensatz Sex)

"Das Weibliche folgt dem Männlichen, das Männliche dient dem Weiblichen."

Grundsatz von **Hellinger**, stimmt so nicht, kann auch umgekehrt sein oder situativ.

Meist aber gibt es einen, der nach außen wirkt, und einen der das innere Gefüge zusammenhält.

**Lösung:** Beide müssen die Leistung gegenseitig anerkennen.  
Der dienende Part muss geleistet, aber auch anerkannt werden.

#### 4.1.6 Projektionen

Problem aus der **Kindheit** in der **Herkunftsfamilie**:

Übertragung und Gegenübertragung

**Prinz** und **Prinzessin** verlangen vom Partner die gleiche Behandlung wie in der Herkunftsfamilie

Projektion der eigenen **Bedürftigkeit**: die Eltern haben den Bedarf (Zuwendung, Sicherheit, Nähe, ...) nicht befriedigt, nun soll es der Partner tun.

Projektion von **Verletzungen**, kann auch vom vorherigen Partner kommen.

Wer z.B. verlassen wurde, nimmt an, dass auch der jetzige Partner ihn verlassen wird.

#### 4.1.7 Verstrickungen

Probleme aus systemischen **Verstrickungen** in **früheren** Generationen.

Frühere Generationen haben **Schuld** auf sich geladen, die aber nie anerkannt wurde. Sie waren nicht mit sich im Reinen, als sie gestorben sind. Spätere Generationen übernehmen unbewusst die Schuld.

**Lösung**: Schuld anerkennen, aber dem Schuldigen übergeben ("Ich habe es lange getragen ...")

### 4.2 Machtspiele

Machtspiele sind der Grund für **destruktiven Streit** (außer sie sind erotische devot/dominante Spiele)

Sie werden insbesondere von **unsicheren** oder in anderen Zusammenhängen (z.B. Beruf)

**unterdrückten** Personen begonnen.

Aber auch, wenn ein Partner mit der von ihm übernommenen Rolle **unzufrieden** ist. (z.B. Hausfrau)

**Machtausübung durch Tun:**

Eigene Fähigkeiten, z.B. **Rhetorik** nutzen (Grenzfall zur Gewalt)

**Mobbing**

**Gaslighting**

**Machtausübung durch Unterlassung:**

Entzug der **emotionalen** Nähe (Eiszapfen, Schweigen)

Entzug **sexueller** Zuwendung

Entzug von **Aufmerksamkeit**

Entzug von **Wertschätzung**

#### 4.2.1 Macht und Gewalt

**Gewalt**

übe ich aus, wenn ich es **kann**. Ich bin **stärker** als der Andere, der kann sich nicht erfolgreich wehren. Die Mittel der Gewaltausübung sind gegenüber jedem gleich.

Ich kann mich der **Gewalt entziehen**, indem ich

- Die gewalttätige Situation verlasse
- eine höhere Gewalt, z.B. Justiz einschalte

**Macht**

übe ich aus, weil der Andere es **zulässt**. Der Andere **unterwirft** sich mir, weil ich die richtigen Mittel kenne, um seine Schwachstellen auszunutzen. Die Macht nützt **Bedürftigkeit** aus.

Ich kann mich der **Macht entziehen**, indem ich

- Macht nicht anerkenne und meine Bedürftigkeit vermindere

#### 4.2.2 Wer hat die Macht

Die Macht wird am Anfang einer Liebesbeziehung etabliert, deshalb muss man da besonders genau hinschauen. „Die Macht hat der, der weniger liebt.“ (Esther Villar)

Wer bestimmt, wo und wie oft man sich sieht?

Wer bestimmt über die Sexualität (wie oft, wo, was, wann)?

Wer bestimmt über die gemeinsame Zeit?

Wer redet, wer hört zu? (nicht plappern und weghören!)

Wer kritisiert, wer lobt? (Auch Lob ist ein Machtmittel, wer lobt, ist überlegen.)

#### 4.3 Wut

Wut ist emotional, es wird angenommen, dass Lösungen nur aus rationalem Überlegungen folgen.

Das stimmt so nicht, es gibt z.B. intuitive Lösungen.

Wut ist eine **verpönte** Emotion, "der/die hat sich nicht im Griff".

Wut wird als zerstörerisch angesehen, als antiproduktiv.

##### 4.3.1 Zwei Richtungen der ausgelebten Wut

In der Wut wird viel Porzellan zerschlagen, durchaus unterschiedlich.

Nach **Außen**

Das ist das, was wir gemeinhin unter Wut verstehen, Gewalt gegen Sachen oder Personen

Nach **Innen**

Genau so zerstörerisch, aber für den Wütenden selbst (Selbstgefährdung, Krankheiten, selbstzerstörerisches Verhalten, Süchte)

##### 4.3.2 Was ist gut an der Wut

- Wut zwingt uns, uns **anzuschauen**, was uns stört.
- Wut weist uns auf **übergangene eigene Belange** hin.
- Wut zeigt uns **versteckten Ärger**.
- Wut zeigt uns unsere **roten Knöpfe**.

Wir müssen lernen, unsere Emotionen wahrzunehmen und zuzulassen, das bedeutet aber nicht, dass wir sie ausleben dürfen.

"Was ist, darf sein, und was sein darf, darf auch gehen."

##### 4.3.3 Was hilft nicht gegen Wut

- **Wut ausleben** - befreit im ersten Moment, ist aber nicht produktiv.
- **Wut herunterschlucken** - Hilft nicht, sie bricht sich später Bahn oder macht krank.
- **Ratschläge** wie: "Nun komm mal wieder runter?" - "Hast Du ein Problem damit?" führen zu einer Explosion.

##### 4.3.4 Was hilft gegen Wut

- **Achtsamkeit** - Was ist genau passiert? Was habe ich genau dabei empfunden?
- **Nachfragen**, ob ich etwas falsch verstanden habe.
- **Selbstwertgefühl** stärken.  
Wer sich auf die Brust trommelt und die Zähne fletscht, oder wer süffisant stichelnd Unfrieden stiftet, dem mangelt es an Selbstwertgefühl.
- Was war der "**Rote Knopf**"?  
Welche Situation aus der Kindheit lebt wieder auf? Welche Übertragung findet statt? Aber wenn der Partner darauf hinweist, kommt die hilflose Wut nach oben.
- **Störung benennen**, bevor sie Wut wird. Ausgelebte Wut ist kognitiv **nicht mehr regulierbar**. Nicht entscheiden wollen, wer "recht" hat, nur den Verlauf genau beschreiben.

## 5 Der konstruktive Streit

**Streit ist Kontakt.** Rückzug ist Abwenden vom Partner oder Angst vor Verletzungen oder Angst vor den eigenen Reaktionen.

Was ist ein Streit **tatsächlich**?

Folgend der **emotionsfokussierte Paartherapie** (kommt aus der Bindungstheorie) ist ein Streit ein **Hilferuf**, weil die Partner einander dringend brauchen. Widerstand ist ein Angebot zur Mitarbeit.

Der Hilferuf sagt: „Ich kann gerade nicht lieb und anschmiegsam sein, trotzdem frage ich Dich:“

- Kann ich mich auf Dich verlassen?
- Bist Du da, wenn ich Dich brauche?
- Bin ich Dir wichtig?
- Schätzt und akzeptierst Du mich?
- Brauchst Du mich noch?

### 5.1 Streit bewältigen

- **erkennen**, dass ein Streit vorliegt
- eigene Emotionen **anerkennen** und **wertschätzen**
- Ursachen, auch **eigene Anteile**, verstehen
- den **Streitpartner** verstehen
- **gemeinsame** Suche nach **Lösungen**
- **gemeinsame Entscheidung** und Folgetermin

### 5.2 Schritte zum konstruktiven Streit

**Eigene Gefühle** anerkennen und Verantwortung für sie übernehmen.

Den **Konflikt** offen ansprechen, ohne **Schuldzuweisung**.

Verletzung und Wut des Partners wahrnehmen und **anerkennen**.

Keine **Repressalien**, keine (Androhung von) **Gewalt**, keinen **Liebesentzug**!

Keine **Kompromisse**, sondern **Konsens**!

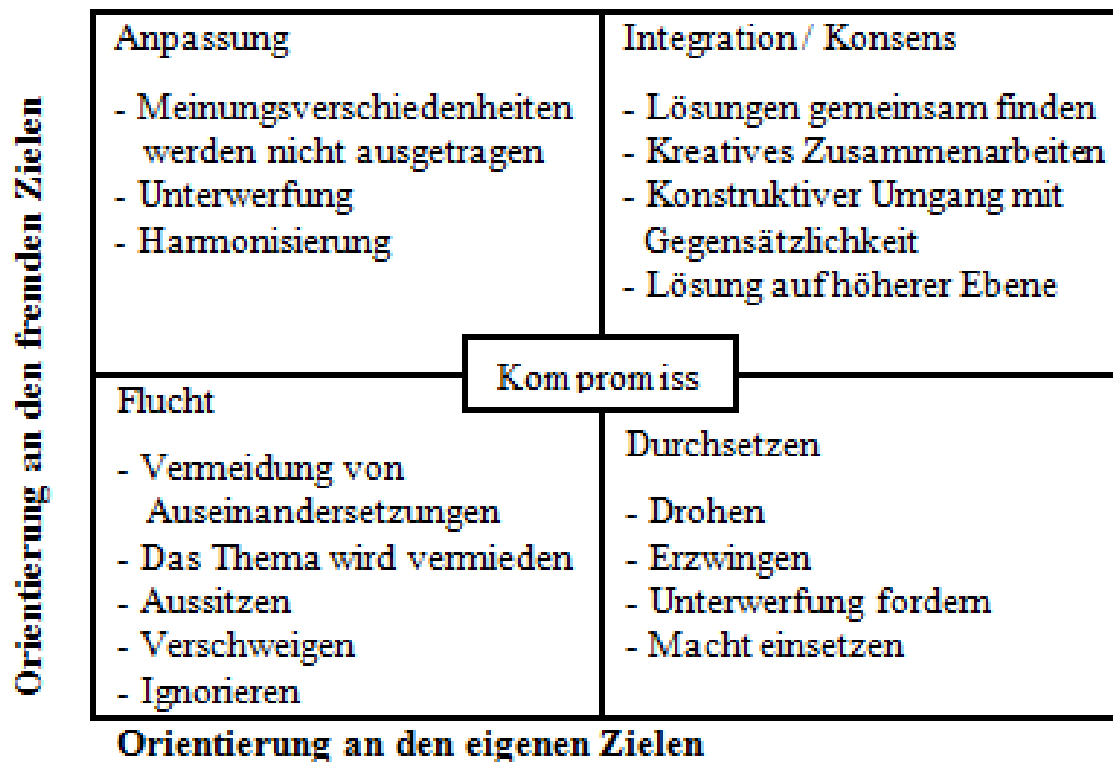
Genau **hinhören** und **nachfragen**.

Pausen und **Unterbrechungen** zulassen, aber **keine Flucht**!

**Versöhnungskultur** aushandeln! Langjährige Paare haben die Fähigkeit, sich einander immer wieder **zuzuwenden**, auch während oder nach einem Streit. **Miteinander lachen**!

### 5.3 Einigung durch Konsens

Erst einmal herausfinden, was wirklich das eigene und das fremde Ziel ist.



Beispiel für den Kompromiss: Berge / Meer -> Mittelgebirge

besser: **Konsens**, aber wie findet man ihn?

#### 5.3.1 Tetralemma

Fünf Positionen werden im Tetralemma definiert:

##### Das „Eine“

das „entweder“ der beiden Möglichkeiten

##### Das „Andere“

das „oder“

##### „Beides“

„Die übersehene Verbindung“, eine mögliche Vereinbarkeit der Gegensätze. "Kann man sich etwas Verbindendes vorstellen, etwas von beiden Standpunkten?"

##### „Keins von Beiden“

„Der übersehene Kontext“. Wenn weder die beiden Möglichkeiten noch deren Vereinigung weiterführen, gibt es dann eine Möglichkeit, den Rahmen zu erweitern? "Was gibt es noch?"

##### Die Musterunterbrechung / 5. Position

„Keiner der vier Standpunkte und selbst dieser nicht“. Für uns Westeuropäer ein schwieriger Gedanke. Alles Bisherige wird negiert, alle bestehenden Ansätze werden unterbrochen. Sowohl der Kontext als auch der bisherige Rahmen wird überschritten. Diese **paradoxe** Position führt aus der bisherigen Entscheidungsfrage heraus. Das Ziel ist ein neuer, kreativer Schritt. „**Zeige mir die unmögliche Möglichkeit!**“

Bsp.: Urlaub Berge / Meer -> getrennt, Zeiten aufteilen, ...

## 5.4 Regeln für den konstruktiven Streit

- Beide Partner haben das Streiten **geübt** und haben den **Mut** dazu.
- Nicht die Änderung der **Person** fordern, sondern die Änderung ihres **Verhaltens**.
- Keine **Machtspielchen**!
- **Aufgewärmt** wird nur Sauerkraut! – Sticheln ist verboten!
- Immer **Zugeständnisse** machen führt zu einem brüchigen Frieden. --> Streiten ist gesund
- Seine **Meinung** sagen, ohne den anderen zu **verletzen**. --> **Ich-Sätze**
- Selbst im hitzigsten Streit muss jedem Partner bewusst sein, dass er den anderen **wertschätzt**. Den Anderen nicht verletzen.
- Keine **Vermutungen** über Stimmungen des Partners! **Absichtslos** zuhörem!
- Es geht um die **Sache**, nicht um die **Person**.
- **Sprich es aus!** Mache kein Ratespiel! ("wenn er mich wirklich lieben würde ...")
- Nicht zuhören, um **Gegenargumente** zu finden, sondern um zu **verstehen**.
- Gemeinsam **Lösungen** ausprobieren und **Folgetermine** fest ausmachen.
- Darüber **reden**, davon gemeinsam **lernen** darüber **lachen**.

## 6 Den Streit auflösen

Der Streit darf nicht verschwiegen werden, es muss anerkannt werden, was ist.

### 6.1 Deeskalation

„Wer macht den ersten Schritt?“ – „Ich nicht!“ – „Ich auch nicht!“

„Gut, wer macht dann den **zweiten Schritt zuerst?**“ (paradox - Steve de Shazer)

Es ist wichtig, **etwas** zu tun. Es ist nicht wichtig, **was** getan wird. Ein anscheinend **kleiner Schritt** kann ein **großer** sein, ich weiß nicht, wieviel Mut dieser Schritt erfordert hat.

Eine Beziehung ist erst dann zu Ende, wenn **einer von beiden das „Wir“ nicht wieder herstellen kann**. Wenn das „Wir“ wieder entsteht, kann die Partnerschaft wieder kommen.

Liebe

Zuversicht

Mitgefühl („Wie geht es Dir?“)

Miteinander auf Augenhöhe (kein Recht haben, keine Schuldzuweisung)

Selbstreflektion (das geht auch ohne den Anderen)

### 6.2 Musterunterbrechung

#### 1. Wahrnehmen

Dass wir in einem Muster sind. Das Muster beobachten

#### 2. Atmung verändern

der erste Schritt zur Emotionskontrolle – tief und langsam, länger aus als ein.

#### 3. Vom Thema ablassen

#### 4. den Tunnelblick aufgeben, der durch Stress entsteht.

Geeignete Maßnahmen

entweder: Sicherheitsabstand

oder: Blickkontakt

oder: Berührung

oder: „Unser Wir“ fokussieren

oder: Was früher geholfen hat

#### 5. Thema verschieben

Anderer Termin, anderer Rahmen, damit ein konstruktives Ergebnis kommt.

Maßnahme 1+2 für 3 bis 7 Wochen üben.

Maßnahme 3-5 lässt ein neues, heilsames Muster entstehen

### 6.3 Haward-Konzept

Konstruktive und friedliche Einigung, die auf **Konsens** zielt, nicht auf **Kompromiss**.

Keine faulen Tricks, kein Druck!

**Interessen** nicht mit ihren **Vertretern** verwechseln.

**Position** des Interessenvertreters ist **unwesentlich**, **wesentlich** ist sein **Interesse**, denn dieses ist der Grund für den Konflikt. Die Position, an die er sich klammert, kann ein taktisches Ziel sein.

Mehrere **Entscheidungsoptionen** entwickeln, es muss eine Wahl geben.

Übereinkunft soll ein **konstruktives Zusammenarbeiten** der Parteien ermöglichen.

Die Parteien bekommen zwar nicht unbedingt das, was sie **wollen**, aber das, was sie **brauchen**.

Stellt eine Seite eine **absurde Forderung**, nimmt die andere diese ernst, stellt die **Konsequenzen** dar und fragt, ob diese so erwünscht sind.

### 6.4 Verhalten ändern

Versuchen Sie nie, das **Wesen**, das So-Sein ihres Partners zu ändern. Sie haben sich mit dem Partner zusammengetan, weil Sie sein So-Sein gut fanden. Sein Wesen zu ändern, geht, wenn überhaupt, nur mit einer langjährigen Psychoanalyse. Das **Verhalten** kann geändert werden, mit Coaching oder im Notfall mit einer Therapie, und nur das hat sofort Einfluss auf die Beziehung.

Es gibt verschiedene **Hindernisse**, die der Änderung des Verhaltens entgegenstehen. Das wichtigste ist natürlich die Gewohnheit und eingespielte Rollen. Jedes System **wehrt** sich gegen **Veränderungen**.

#### 6.4.1 Widerstände

Veränderungen sind immer eine **emotionale Krise**

Krisen bedeuten **Stress**

Stress nicht erhöhen, wenn es lichterloh brennt (Bsp.: **Fass läuft über**)

Bei Veränderungen gibt es immer **Widerstand**

allergische Reaktion

sekundärer Gewinn geht verloren

aber: ein geäußerter Widerstand ist Angebot zur Mitarbeit

#### 6.4.2 Stereotypen vermeiden

Meine Frau versteht mich nicht!

Mein Mann hört mir nie zu!

Frau: "Hätte ich doch auf meine Mutter gehört!"

Mann vergräbt sich hinter der Zeitung.



## 6.5 Verzeihen

Das Opfer **verzeiht**, der Täter **bittet** um Verzeihung.

Das Opfer entscheidet, ob eine Verletzung stattgefunden hat **und äußert das**.

Beispiel: Sandkasten: „Nun entschuldige Dichmal schön!“ – „Ich hab doch Entschuldigung gesagt!“

### 6.5.1 Was ist verzeihen?

Verzeihen ist ein **bewusster Prozess**. Dabei erkennt das Opfer seine Verletzung an.

Verzeihen ist **heilsam** für das **Opfer**, es geht erst einmal nicht um den Täter.

Wenn das Opfer nicht verzeiht, kann seine Verletzung nicht **heilen**.

Verzeihen gibt dem Opfer die **Macht zu Agieren** zurück.

- Was **schmerzt** mich genau?  
Warum schmerzt es mich, liegt es an früheren Erfahrungen?
- Was **schuldet** mir der Täter noch?  
Welche Wiedergutmachung würde ich akzeptieren?
- In wieweit war ich **selbst beteiligt**?  
Diese Frage wird gestellt, ohne dem Opfer die Schuld zuzuschieben. Sie ist unzulässig bei Gewalterfahrungen und körperlichen Verletzungen.
- Kam es zu einer **Projektion**?  
Hat mich das Tun des Täters deshalb so getroffen, weil ich mich selbst wiedererkannt habe?

### 6.5.2 Voraussetzung für das Verzeihen?

Das verletzende Verhalten wurde **eingestellt**.

Der Täter **erkennt** seine **Schuld an** – die Entschuldigung ist ernst gemeint.

Es gibt kein **schweres unverarbeitetes Trauma**.

### 6.5.3 Untaugliche Methoden, mit Verletzungen fertig zu werden

- **Rache**  
Die macht erwiesenermaßen unzufrieden. Der ständige Gedanke an Rache hält die Wunde offen.
- **Verdrängen**  
Das Unrecht kommt immer wieder ins Bewusstsein. Das bewirkt Reaktionen des Opfers, die für die Umwelt unverständlich und für das Opfer selbst schädlich sind.
- **Abspaltung**  
Das ist eine Verdrängung ins Unbewusste. Sie macht uns bestimmte Teile unserer Seele unzugänglich, verändert also unsere Persönlichkeit.
- **Flucht**  
Ich entferne mich vom Täter und vom Tatort. Diese Vermeidungshaltung tut aber schon bei Phobien nicht gut, weil sie diese vertieft.

### 6.5.4 Verzeihen einer schweren Schuld

„Wie kannst Du so etwas verzeihen?“

Das **Opfer** hat das Recht, **frei** zu sein – auch frei zum Verzeihen.

Es darf den **Schmerz**, die **Wut** und die **Scham** verarbeiten, dieser Prozess darf mit dem Verzeihen enden.

### 6.5.5 Sich selbst verzeihen

Am schwersten ist es wohl, sich **selbst** einen **Fehler zu verzeihen**.

Aber auch, wenn man zum Täter wurde, muss man sich erlauben, sich zu verzeihen.

## 7 Kommunikation

Eine gelingende Kommunikation ist notwendig zur Beendigung jeden Streits.

Man kann nicht nicht kommunizieren!

Auch wer sich hinter der Zeitung vergräbt oder stumm leidet, kommuniziert.

**Männer und Frauen** haben unterschiedliche Formen der Kommunikation:

Männer gehen nebeneinander auf ein Problem zu und lösen es objektbezogen.

Frauen reden miteinander über das Problem, bis es erträglich wird oder verschwindet.

### 7.1 Grenzen Setzen

Grenzen = Einfriedungen, sie erzeugen Frieden! Deshalb keine Angst davor.

Wie Tieren beim Duftmarken setzen: „Das ist mein Bereich! Hier bestimme ich!“ (Bsp.: 2 Löwen)

Übergriffe werden deutlich gemacht, dem anderen wird klar gemacht, dass er auf fremdem Gebiet ist. Auf fremdem Gebiet ist man Gast und benimmt sich so. Hier gelten meine Regeln!

### 7.2 Johari-Fenster

	mir bekannt	mir unbekannt
anderen bekannt	öffentliche Person	blinder Fleck
anderen unbekannt	private Person	Un- bzw. Unterbewusstes

### 7.3 4-Ohren-Prinzip

4 Aspekte einer Information (Schulz von Thun)

- Sachinhalt ("Schlechtes Wetter!" - "Es gibt kein schlechtes Wetter")
- Selbstoffenbarung ("Hast Du ein Problem damit?")
- Beziehungsinformation ("Ich mag keinen Rollbraten!" - "Du liebst mich also nicht!")
- Appell ("Der Mülleimer ist voll!")

**Bsp.:** "Kannst Du das für mich tun?" - "Ja, aber erst in 4 Wochen!"

### 7.4 Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg, 1960'er

Es gibt nur vier einfache Regeln, an die Du Dich bei einem Konflikt halten solltest:

- **Beobachtung** schildern (ganz konkrete Beispiele, „Immer“ und „nie“ ist verboten.)
- **Eigenes Gefühl** nennen („Ich habe mich geärgert!“, nicht: „Du bist...!“)
- **Eigenes Bedürfnis** vorbringen („Mich stört daran...“, nicht: „Kannst Du nicht endlich mal...!“)
- **Konkrete Bitte** nennen (Dabei nicht vom Partner erwarten, dass der schon wisse, was gewünscht ist. „Wenn er mich liebt, muss er doch merken, was ich will!“ funktioniert nicht.) Die Bitte darf **vom Partner auch abgelehnt** werden, das ist nach den Regeln der Gewaltfreien Kommunikation zulässig. Dann muss allerdings von beiden nach einer anderen Lösung gesucht werden.

Idealerweise merkt man die Anwendung der GfK nicht!

## 7.5 Sag Es

Sichtweise - die eigene

Auswirkung auf sich selbst

Gefühle nennen - eigene

Erfragen fremder Sichtweise

Schlussfolgerung vereinbaren

## 7.6 Transaktionsanalyse

Eric Berne, ca. 1950, anstelle Psychoanalyse

### 7.6.1 Ich-Zustände

- **Eltern-Ich:** steuernd / kritisch oder fürsorglich
- **Erwachsenen-Ich**
- **Kind-Ich:** frei, angepasst oder rebellisch

Ich-Zustände sind **Beschreibungen**, keine **Wertung**, denn alle sind in der richtigen Situation hilfreich.

Transaktionen

### 7.6.2 Transaktionen

**Parallele Transaktionen** können ewig weitergehen.

**Gekreuzte Transaktionen** lassen die Kommunikation zusammenbrechen.

Bei **verdeckten Transaktionen** steht die verdeckte Ebenen (die Beziehungsebene – das „**Wie**“) vor der offenen (dem Inhalt- dem „**Was**“). 75% der Informationen werden nonverbal übermittelt!

### 7.6.3 Scripte

**Einschärfungen** / Bann-Botschaften

- |                      |                          |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| - Sei nicht!         | - Sei nicht Du!          | - Sei kein Kind!     | - Werde nicht erwachsen! |
| - Fühle nicht!       | - Zeige keinen Ärger!    | - Denke nicht!       | - Sei nicht nah!         |
| - Sei nicht wichtig! | - Sei nicht erfolgreich! | - Gehöre nicht dazu! | - Sei nicht gesund!      |

### **Antreiber**

- |                |                   |                          |
|----------------|-------------------|--------------------------|
| - Sei perfekt! | - Streng Dich an! | - Mach es anderen recht! |
| - Beeil Dich!  | - Sei stark!      |                          |

Die Scripte erzeugen **Imperative** (innerer Druck), die, wenn man ihnen **nicht** folgen kann, zu inneren **Konflikten** führen. Sie sind **Glaubenssätzen** ähnlich, aber die sind wörtlich übernommen.

### 7.6.4 Rabattmarken kleben

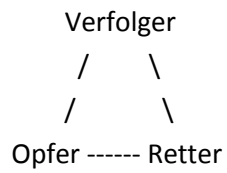
Bei einem **ungelösten/unausgesprochenem** Streit wird in einem "**Rabatheft**" eine Marke geklebt.

Wenn das Rabatheft **voll** ist, kommt es zur "**Generalabrechnung**". Da der Partner sich die Rabattmarken-Situationen nicht gemerkt hat - er hat keine Rabattmarke geklebt - wird er kalt erwischt und empfindet das als ungerecht. Er schweigt oder kramt "mit Gewalt" alte Fälle vor, um gleichzuziehen.

**Lösung:** Keine Rabattmarken sammeln oder offen Buch führen. Gewaltfreie Diskussionen über den Streitpunkt.

### 7.6.5 Rollenspiele

Spiele können mithilfe des **Dramendreiecks** beschrieben werden, dessen Rollen rasch wechseln können. Kennt man das Dreieck, kann man psychologischen Spielen entgehen.



**Lösung:** Rollenspiele bemerken und unterbrechen.

## 8 Schluss

### 8.1 Wenn nichts mehr geht

- Nicht weglaufen, nur bewusste Pause machen. („Auszeit nehmen“)
- Moderator suchen, der von beiden akzeptiert wird. (Keinen Freund missbrauchen, ein Moderator ist kein Schiedsrichter, siehe Dramendreieck.)
- Akzeptieren, dass es keine Einigung gibt. Überlegen, wie man mit der Situation klar kommt, ist das Problem schwerwiegend genug, sich zu trennen?

### 8.2 Was ist ein Streit

- Ein Streit ist eine - durchaus leidenschaftliche - gemeinsame **Suche** nach der **Lösung** eines **Konflikts**. Gelingender Streit erfordert die wechselseitige **Akzeptanz** und **Achtung** der Beteiligten.
- Er ist **kämpferisch**, aber nicht destruktiv.
- Er zielt auf eine **Verhaltensänderung**, nicht auf die **Wesensänderung** einer Person.

### 8.3 (Systemische Grundlagen)

Ein System ist das **Zusammenwirken** verschiedener Subsysteme oder Elemente.

Systemisches Denken und Handeln ermöglicht es, das **Verhalten** eines Systems zu erkennen und das Verhalten der Elemente nicht als Folge von deren Eigenschaften zu sehen, sondern als Folge der Interaktionen im System.

Die **Eigenschaften** eines Menschen sind nicht zu erkennen, nur seine Interaktionen. Er selbst ist für jeden anderen eine Black Box. „Eine Person hat keine Eigenschaft, sie tut nur so.“

Ein System **ändert sich** grundsätzlich, wenn ein neues Element hinzukommt oder ein bestehendes wegfällt (Kind wird geboren oder verlässt das Haus, Paarberater wird hinzugezogen)

#### Systemische Prinzipien

- Prinzip der **Nichtleugnens**: „Was ist, darf sein.“
- Recht auf **Zugehörigkeit**: verleugnete, vergessene Familienmitglieder
- Anerkennung der zeitlichen **Reihenfolge**. (Bei neuen Mitgliedern vorübergehend umkehren)
- Anerkennung des höheren **Einsatzes** für das Ganze. (Das ist nicht der Einsatz für sich selbst!)
- Der Vorrang von höheren **Leistungen** und **Fähigkeiten**.
- Das **Ausgleichsprinzip** wahren: Ausgleich besteht aus Anerkennung der Ausgleichsverpflichtung und der Ausgleichsleistung selbst. (Sonst nur leeres Gerede oder Bezahlung)