

STABILE PARTNERSCHAFT

Wie richtiges Streiten die Beziehung rettet

Warum Streit oft ein Elixier der Liebe ist - und wie sich Glück berechnen lässt

Stefanie Maeck, Tilman Botzenhardt

Wer lange mit einem Partner zusammenlebt, muss zwangsläufig viele Konflikte lösen. Viele Männer und Frauen, denen eine stabile Beziehung gelingt, haben dabei oft von Beginn an einen Vorteil: Sie haben meist einen Menschen an ihrer Seite, der ihnen in manchem sehr ähnlich ist, etwa die eigenen Überzeugungen, Ziele oder Werte teilt. Dennoch streiten auch Paare, deren Beziehung stabil ist. Viele Auseinandersetzungen entzünden sich an Fragen der Betreuung und Erziehung der Kinder, am Umgang der Partner miteinander und an der Arbeitsteilung im Haushalt. Oftmals entstehen dabei aus banal anmutenden Anlässen grundsätzliche Konflikte.

Wie sich heftige Debatten auf das Glück von Paaren auswirken, hat der US-Psychologe John Gottman untersucht. Über Jahrzehnte beobachtete er die Kommunikation Tausender Männer und Frauen, unter anderem in einem mit Kameras ausgestatteten Apartment. Sein ernüchterndes Fazit: Nur selten gelingt es Partnern, in andauernden Streitereien konstruktive Lösungen zu erzielen. Der Versuch, in langwieriger Beziehungsarbeit grundsätzliche Meinungsverschiedenheiten aufzulösen, ist meist zum Scheitern verurteilt.

Doch das bedeutet keineswegs, dass Paare allen Streitigkeiten aus dem Weg gehen sollten. Entscheidend für die Qualität und den Fortbestand einer Partnerschaft sei aber nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung, so Gottman, sondern die Art und Weise, wie diese ausgetragen werde.

Vier typische Verhaltensweisen in Konflikten sind seiner Ansicht nach besonders gefährlich:

- **Unsachliche Kritik.** Die Partner formulieren ihren Unmut als generellen Vorwurf, etwa „Nie räumst du die Küche auf, immer muss ich alles machen“ statt „Die Küche ist nicht aufgeräumt, das stört mich. Warum hast du das nicht erledigt?“.
- **Rechtfertigung.** Auf Kritik reagieren die Partner bloß mit Verteidigung – ein Vorgehen, das fast immer Kaskaden von Angriffen und Gegenangriffen zwischen den Partnern auslöst.
- **Verachtung.** Die Partner zeigen, dass sie den anderen gering schätzen, etwa durch abwertende Bemerkungen, Sarkasmus oder offene Demütigungen.
- **Mauern.** Einer der Partner zieht sich aus der Streitsituation zurück, indem er sich dem Gespräch verweigert, demonstrativ weghört, sich eifrig einer Beschäftigung zuwendet oder sogar den Raum verlässt.

Langfristig zufriedenen Paaren dagegen gelingt es, diese vier Verhaltensweisen in Konflikten weitgehend zu vermeiden. Im Streit entwerten sie einander nicht – und sie

signalisieren dem Gegenüber (oft noch während der Auseinandersetzung) Nähe: Sie umarmen einander, machen humorvolle Bemerkungen oder betonen, das Anliegen des Partners verstanden zu haben. Für Gottman sind solche Verhaltensweisen unverzichtbar, um langfristig eine wohlthuende Beziehung aufrechtzuerhalten. Seinen Studien zufolge müssen die Partner im Schnitt fünf positive Erlebnisse stiften, um ein negatives wettzumachen, eine Kränkung etwa oder eine verletzende Nachlässigkeit. Fünf zu eins, dieses Rezept für einen Umgang mit Konflikten bezeichnen Beziehungsforscher inzwischen als die „*Gottman-Konstante*“.

Ja zu Konflikten, Nein zu Umerziehung

Stabile Paare beherrschen aber nicht nur einen konstruktiven Konfliktstil. Es gelingt ihnen auch besser, zu unterscheiden, wann eine Auseinandersetzung aussichtsreich ist und wann nicht. Dabei leitet sie eine Einsicht, die Therapeuten bestätigen: Wer seinen Partner erziehen möchte, erntet meist nur erbitterte Gegenwehr.

Zufriedene Paare versuchen demnach gar nicht, jede Differenz in ihrer Beziehung zu überwinden: Anstatt ihre Kraft auf unlösbare Probleme zu verwenden, stellen sie eigene Ansprüche gelegentlich zurück. Ein Verhalten, das der Psychotherapeut Arnold Retzer als „resignative Reife“ bezeichnet – und für eine wichtige Voraussetzung gelingender Beziehungen hält.