



Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder familienzentrum@stadt-rietberg.de
FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de.

Stärkung der Erziehungskompetenz

STREITEN IN DER PARTNERSCHAFT

**LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE**

Rietberg

Zu den kritischen Momenten, die über den Verlauf eines ganzen Abends entscheiden – und im Laufe der Zeit sogar die Zufriedenheit mit der gesamten Partnerschaft in Frage stellen können, gehören Szenen wie diese:

Er kommt schlecht gelaunt von der Arbeit, beim Einparken dann noch ein Kratzer am Auto, gereizt begrüßt er sie: „Ist das Essen schon fertig?“

Sie darauf enttäuscht: „Immer wenn du heimkommst, bist du so gereizt. Geh' ich dir eigentlich so auf die Nerven?“

Er: „Jetzt fängst du auch noch an; bis du furchtbar empfindlich!“

Beide sind verärgert, beim Abendessen wird bestenfalls geschwiegen oder ein Vorwurf folgt dem anderen. Fazit: Der Abend ist wieder mal gelaufen.

Kennen Sie das? – Wie streiten Sie?

Auch in guten Partnerschaften gibt's mal Krach. Dass Konflikte auftreten, wenn zwei Menschen zusammen leben, ist ganz normal, ebenso wie der tägliche Alltagsstress. Auch den kann man nicht aus der Welt schaffen – unmöglich!

Möglich ist aber die Entwicklung eines gekonnten Umgangs mit diesem Alltagsstress und den dadurch sich aufschaukelnden Konflikten.

Wer lernen will, Probleme in der Partnerschaft so auszutragen, dass für beide Seiten eine akzeptable Lösung gefunden werden kann und eventuell das gegenseitige Verständnis und sogar die Zufriedenheit mit dem Partner wächst, muss sich richtig streiten können und darf das auch!

Schließlich führt so mancher Streit zu einer lang vermissten Nähe der Partner und der eigentliche Anlass für den Streit ist längst vergessen.

Paare, die es immer wieder schaffen, Alltagsstress und Konflikte in der Partnerschaft durch die „Kunst des Streitens“ zu bewältigen, beherzigen einige „goldene Regeln“:

1. Probleme und Konflikte lieber sofort ansprechen

Heimlich die Fehler des anderen aufrechnen oder um des lieben Friedens willen schweigen, führt nur dazu, dass die Wut aufgestaut wird und es später zum großen Knall kommt. Folge: Uralt-Vorwürfe, die keinen weiterbringen. Darum Ärger gleich aussprechen.

2. Beim Thema bleiben

Den Anlass des Streits nicht aus den Augen verlieren. Für ihn wird eine Lösung gesucht. Also nicht ablenken, keine „Nebenkriegsschauplätze“ eröffnen, nicht vom hundertsten ins tausendste kommen und so weiter.

3. „Immer“ ist verboten

Beziehungskiller wie „Immer willst du recht behalten“ oder „Nie tust du was für mich“ führen nur zu einer weiteren Eskalation. Statt Pauschalurteilen lieber im Detail sagen, was einen im Moment stört. Vielleicht geht dem anderen dann eher „ein Lichtlein auf“, und beide nutzen diese Chance.

4. Gefühle benennen statt Vorwürfe machen

Gibt man eigene Gefühle zu, fühlt sich der andere nicht angegriffen. „Ich habe mir Sorgen gemacht, weil du ...“ ist besser als „Nie rufst du rechtzeitig an!“

5. Klar eigene Wünsche formulieren

Positive Formulierungen drücken besser als „Nicht“-Sätze aus, was man sich vom Partner wünscht. Statt „Du sollst mich nicht bevormunden“ lieber „Ich will das selbst entscheiden“.

6. Den anderen nicht verletzen

Das heißt, den Partner nicht abwerten, nicht lächerlich machen – „Weißt du, was du bist ...?!“ usw. Solche Schläge „unter die Gürtellinie“ provozieren den anderen unnötig.

Im Moment größter Wut verletzen wir Menschen, die wir lieben. Darum nie vergessen: Es ist nicht der Partner als Ganzes, der uns ärgert, sondern nur ein einzelner Aspekt.

7. „STOP – Jetzt nicht“ sagen ist erlaubt

Man darf den Streit verschieben, z. B. wenn man/beide so wütend sind, dass eine Klärung im Moment immer aussichtsloser wird.

Bedingung: festen Termin absprechen, um die Sache gemeinsam zu klären. Die Einhaltung dieser Regeln kann auch in der Beziehung zu Kindern hilfreich sein.