

Ein guter Streit wird auch mal laut

PSYCHOLOGIE Ist der Dampf abgelassen, finden Paare eher Lösungen, als wenn sie versuchen, Konflikte partout zu vermeiden, sagt der Paartherapeut Raimondo Lettieri.

«Ich halte es nicht mehr aus, jetzt verlass ich dich!» Manch einer sagt im Streit Dinge, die er gar nicht so meint. Halb so schlimm, meint der Paartherapeut Raimondo Lettieri. Ist ein Konflikt einmal eskaliert, schaltet das Gehirn um. Dann ist man nicht mehr fähig, vernünftig zu sein. «Entscheidend ist nicht in erster Linie, wie heftig ein Streit wird, sondern, dass das Paar später auf den Anlass des Konfliktes zurückkommt und gemeinsam versucht, eine Lösung zu finden», sagt Lettieri, der in der Paarberatung Zürich arbeitet.

Am Paarimpuls-Tag (siehe Kasten) wird Lettieri einen Workshop zum Thema «Lustvoller streiten, ein einfaches Rezept in fünf Schritten» anbieten. «Die meisten Paare, die zu uns in die Beratung kommen, klagen, sie würden sehr schlecht streiten.» Viele wissen eigentlich, wie es geht: Ruhe bewahren, zuhören statt nur reden, Ich- statt Du-Botschaften senden, Wörter wie «immer» und «nie» vermeiden, offen bleiben für den anderen. Doch haben sie einmal Feuer gefangen, schaffen es die Partner nicht, die Regeln für gutes Streiten umzusetzen. Viele schämen sich anschliessend für ihre Wutausbrüche.

Ein Modell für alle Konflikte
«Natürlich muss es eine Grenze geben», sagt Raimondo Lettieri, «aber eigentlich sind die heftigen Emotionen in der heissen Phase eines Konflikts richtig und wichtig.» Sie ebneten den Weg für eine Lösung. «Ohne die intensiven Gefühle würde man die Energie nicht dafür aufbringen, nach einer Lösung zu suchen.» Doch

PAARIMPULS-TAG

Einen Tag der Beziehung widmen

Für ein paar Stunden die Liebesbeziehung zum Thema machen und lernen, wie sie gut bleiben oder besser werden kann – dies ist das Ziel des Paarimpuls-Tages, der am Samstag, 8. November, zum dritten Mal stattfindet. Das Hauptreferat zum Thema «Resourcenorientierung in der Sexualität» hält der Paar- und Sexualtherapeut Ulrich Clement. Anschliessend können Paare und Einzelpersonen einen der acht Workshops besuchen. Zum Beispiel zum oben beschriebenen Thema oder zu «Die vier Säulen einer guten Paarbeziehung» und «Unbewusste Bedürfnisse in der Paarbeziehung erkennen und nutzen».

Für zwei- bis siebenjährige Kinder gibt es einen Kinderhütendienst. Der Anlass wird von den zehn öffentlichen Paarberatungsstellen im Kanton Zürich durchgeführt. Die Stellen gibt es mit Ausnahme des Bezirks Dietikon in allen Zürcher Bezirken. Sie werden von den Kirchen getragen. Der Paarimpuls-Tag findet nach zwei Durchführungen in Winterthur erstmals in Zürich statt. *sat*

Paarimpuls-Tag Samstag, 8. November, 8.45 bis 13.30 Uhr, Hirschengraben 50, Zürich. Teilnahmegebühr: 50 Franken pro Person. Anmeldeschluss: 31. Oktober. Anmeldeformular und weitere Informationen auf www.paarimpuls.ch.



«So rede ich nicht mehr weiter mit dir!» Die Schmill- und Rückzugsphase gehört zu einem Streit.

Shutterstock

bis die Bereitschaft für ein klärendes Gespräch vorhanden sei, müssten die Streitenden noch weitere Phasen durchlaufen. Lettieri arbeitet mit einem Modell des Aargauer Psychologen Thomas Estermann. Dieses geht davon aus, dass Konflikte in der Regel fünf Phasen durchlaufen. «Die meisten Paare kennen diese Phasen aus ihrem Alltag, ohne das Modell zu kennen», sagt Lettieri. Das Modell lässt sich auch auf andere Konflikte etwa zwischen Eltern und Kindern oder am Arbeitsplatz übertragen. Es löst das hinter dem Konflikt liegende Problem nicht, doch es bietet Orientierung im Sturm eines Streites.

1. Ärgerphase

Der Konflikt beginnt mit der Ärgerphase. Hier steht der Verstand noch über der Emotion. Vielleicht hält der Partner oft Abmachungen nicht ein, zum Beispiel mittwochs den Müllsack vors Haus zu stellen. Die Partnerin ärgert sich, beruhigt sich aber innerlich, indem sie sich einredet, ihr Mann sei ja sonst hilfsbereit. Wiederholt sich die Situation oder kommt noch etwas anderes dazu, steigt die Wahr-

scheinlichkeit, dass es zu einem Streit kommt.

2. Kritische Phase

Er hat erneut den Müll nicht rausgestellt. Nun brennen die Sicherungen durch, der Streit eskaliert. In dieser Phase kann es laut werden, die Partnerin wird wütend, verliert die Kontrolle, er hält dagegen. Die Emotionen dominieren den Verstand. Hier kann es in schlimmen Fällen sogar zu körperlicher Gewalt kommen. Doch die meisten Menschen verfügen über einen automatischen Stopp-Knopf. Sie wenden sich vom Partner ab.

3. Rückzugsphase

«So rede ich nicht mehr weiter mit dir!», ist ein oft gesagter Satz im Übergang zur Schmill- oder Rückzugsphase. Der Partner oder die Partnerin verlässt den Raum, geht duschen, joggen oder Musik hören. «In dieser Phase kühlt das System ab», erklärt Raimondo Lettieri. «Jeder findet sich am ärmsten, der andere ist der Dümme.» Sowohl der Verstand als auch die Emotionen werden unter dem Deckel gehalten. Man setzt sich nicht mehr mit dem Streit und dem anderen auseinander. Diese Phase hilft, wieder ru-

hig zu werden, und schützt vor einer zerstörerischen Eskalation. Sie dauert je nach Paar unterschiedlich lange – von ein paar Minuten bis Tage oder Wochen.

4. Scheinnormalität

Der Übergang in die Scheinnormalität ist oft schleichend. Die Partner tun so, als sei nichts geschehen, und funktionieren einfach nebeneinander her. Paare, die Kinder haben oder einen gemeinsamen Betrieb führen, müssen besonders schnell wieder zum Courant normal zurückkehren. Der Ärger ist noch da, doch der Verstand steht wieder über den Emotionen.

5. Klärungsphase

Nun kommt die entscheidende Phase: die Klärungs- oder Lernphase. Wird diese konsequent ausgelassen, kommt ein Paar nicht weiter. Ohne diese Phase kann nichts Neues entstehen. In der Klärungsphase geht es darum, herauszufinden, wie man aus dem A der Frau und dem B des Mannes ein gemeinsames C entwickeln kann. Verstand und Emotionen gehen hier Hand in Hand. Wichtig ist, dass beide Partner mit einer versöhnlichen Haltung in das Gespräch gehen. Nun machen auch die Kommunikationsratschläge Sinn: zuhören, konstruktiv sein, von den eigenen Gefühlen sprechen. Ein Satz wie «Ich verlasse dich» hat hier eine ganz andere Bedeutung als in der kritischen Phase.

Phase 5 ist wichtig, aber nicht ungefährlich: Gut möglich, dass ein Paar mitten in Phase 5 wieder in die kritische Phase 2 zurückfällt. Dann braucht es nach einer weiteren Rückzugsphase und einer weiteren Scheinnormalität einen erneuten Anlauf für eine Klärung. Gelingt es gar nicht, ist vielleicht eine Paarberatung sinnvoll. Je früher, desto besser. «Man sollte sich Hilfe holen, bevor die psychischen Verletzungen oder die Schweigemauer zur Normalität geworden sind», sagt Raimondo Lettieri. «Das ist wie bei körperlichen Beschwerden. Mit anhaltenden Zahnschmerzen geht man ja auch zum Zahnarzt.»

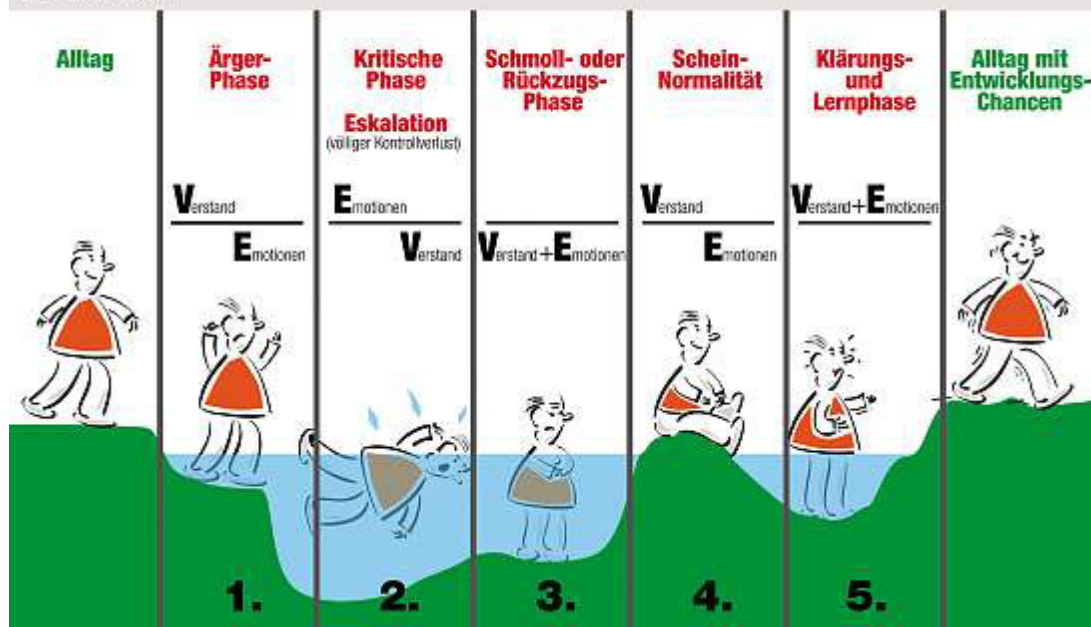
Seraina Sattler

«Ohne die intensiven Gefühle würde man die Energie nicht dafür aufbringen, nach einer Lösung zu suchen.»

Raimondo Lettieri

5-Phasen-Konfliktlösungsmodell

nach Estermann



Spielplatz



Nur keine Angst

Ein Wochenende in den Herbstferien auf dem Campingplatz. Nur der Vater und die drei Kinder, die Mutter ist singend auf Chorreise unterwegs. Da will man(n) dem Nachwuchs etwas bieten. Läuft auch alles bestens: schöner Platz am Pfäffikersee (Campingplatz Auslikon, empfehlenswert!), Milchreis mit viel Zimtucker vom Gaskocher (Lieblingsmenü!), Campingromantik.

Genau in dem Moment, als wir im Taschenlampenlicht vom Zähneputzen zurückkommen und ins Zelt kriechen, beginnt es sanft zu regnen. Wie bestellt! Gemütlich klopfen die Tropfen aufs Zelt Dach. Nach ein paar Minuten grollt ein erster Donner. Und eine leichte Bö lässt die Zeltstangen zittern. «Papa, hebet das Zält?», fragt die Sechsjährige. Die Antwort, noch voller Überzeugung: Aber klar doch, ist ja kein heftiges Gewitter. Eine Minute später prasselt der Regen bereits so kräftig aufs Zelt Dach, dass die Gute-Nacht-Geschichte nur noch gebrüllt zu verstehen ist. «Isch es jetzt es heftigs Gwitter?» Die Antwort soll nun noch überzeugter klingen: Ja, schon, aber das Zelt hält sicher. Zum Glück ist die Jüngste, Vierjährige, trotz des Regenlärms schon eingeschlafen. Denn unterdessen kriecht die Beunruhigung hoch: Wäre ich doch bloss nicht zu faul gewesen, die Sturmverspannung zu montieren.

«Mues das so si, dass d Tröpfle am Zält abelaufed?», meldet sich die Älteste, Achtjährige, zu Wort. Und doppelt nach: «Mir isch es langsam e chli unheimlich.» Tatsächlich haben sich an der einen Zeltwand Bäche gebildet. Während mein Mund irgendetwas über die Vorteile des Innen- und Aussenzelts erzählt, breitet sich im Hinterkopf Panik aus. Was machen bei einem Wassereintritt? Ins WC-Häuschen flüchten? Mitten im Sturm ins Auto? Wie altersschwach ist der Baum neben unserem Zelt? Wo wurde kürzlich eine Familie von einem abgeknickten Ast erschlagen? Wann tritt der Pfäffikersee über die Ufer? In Bereitschaft liege ich im Schlafsack, lausche auf Alarmzeichen im Sturmlärm, schmiede Notfallpläne. Zwischendurch immer wieder Propagandasätze für die Kinder: Alles gut. Sicher bald vorbei. Da habe ich schon viel Schlimmeres erlebt. Nur keine Angst. Bis ich merke: Der Einzige, der sich noch Sorgen macht, ist der Vater. Alle Kinder sind längst selig eingeschlafen. *Jakob Bächtold*

NEUE KOLUMNE

Neu erscheint auf der Panorama-Seite in loser Folge die Kolumne «Spielplatz». Redaktorinnen und Redaktoren dieser Zeitung schreiben über das, was sie mit ihren Kindern zwischen 0 und 35 Jahren erleben, wie sich Elternteil anfühlt oder was sie sich in Zusammenhang mit dem täglichen Familienwahn-sinn sonst noch so überlegen. *red*