

Nach dem Streit ist vor dem Streit

Wenn es in der Beziehung ordentlich gekracht hat, liegt anschließend die Liebe erstmal auf Eis – Wie Paare es schaffen, aus dem Loch der Funkstille wieder herauszukommen

Wir sind eine Patchworkfamilie, und es gibt immer wieder Streitereien. Kürzlich an Weihnachten ist es allerdings so heftig eskaliert wie noch nie. Mein Mann und ich haben uns schlimm beschimpft und beleidigt. Bis er aufgestanden ist, seine Sachen gepackt hat und zu seinen Eltern gefahren ist. Ich blieb mit den Kindern zuhause und war verzweifelt. Ich konnte über SMS immerhin mit ihm regeln, dass er am nächsten Tag wieder kommt und wir die Kinder organisieren. Seitdem funktionieren wir nur noch. Er wohnt in einem Airbnb in der Nähe. Über den Streit und uns sprechen wir nicht. Es ist Funkstille. Es ist was zerbrochen. Es tut mir so leid, aber ich komme nicht mehr zu ihm durch. Wie können wir uns wieder annähern? Svenja, 36

Streit an Weihnachten ist besonders schlimm, weil wir uns besonders dann so sehr ein friedliches Miteinander wünschen. Und was Sie (und nicht nur Sie!) schließlich das ganze Jahr über nicht schaffen, ein „streitfreier“ Alltag, das soll nun an Weihnachten gelingen. Was für ein Vorhaben! Alle Jahre wieder verfallen wir diesem Weihnachtsanspruch. Womöglich, bis es knallt. Auch ein Klassiker: der Weihnachtskrach!

Sie schreiben nun, Sie funktionierten nur noch, ansonsten herrsche Funkstille. Im Moment trägt Sie der Alltagsrahmen Ihrer Familie, es geht also weiter. Doch Ihre Liebe ist blockiert, auf Eis gelegt. Wie schaffen Sie es nun, sie wieder ins Fließen zu bringen?

1. Sie haben es geschafft, Ihre destruktive Beziehungsdynamik zu stoppen. Die Herausforderung ist es nun, die Distanz und Funkstille zwischen Ihnen auszuhalten und zu nutzen. Vielleicht können Sie diese Auszeit der Beziehung als ein Inne-



halten werten. Jeder sammelt sich und ist mit seiner „inneren Haltung“ beschäftigt. Nehmen Sie sich Zeit und spüren Sie in sich hinein: Was hat mich gekränkt und verletzt? Was habe ich als ungerecht erlebt? Was brauche ich? Kann ich mir Mitgefühl und Rückendeckung geben? Schreiben Sie es auf und lassen Sie Traurigkeit und Schmerz zu. Welche Bilder und Erinnerungen kommen? 2. Wechseln Sie die Perspektive! Wie muss es sich für den anderen angefühlt haben? Was hat er möglicherweise als ungerecht erlebt? Vielleicht erkennen Sie alte, Ihnen wohl bekannte Muster? Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Anteil am Streit! Sie schreiben, dass

es Ihnen leidtut. Was genau? Auch wenn Sie nicht zu Ihrem Mann durchdringen, ist es wichtig, dass Sie sich mit sich versöhnen. 3. Nun ist die größte Herausforderung, die Verbindung zueinander wieder herzustellen: Laden Sie Ihren Liebsten zu einem ersten „Paarspaziergang“ ein! In diesem Ritual geht es nicht um eine Lösung oder Klärung Ihres Konfliktes, sondern in erster Linie um gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl. Sie gehen nebeneinander, und Ihr Mann erzählt die Situation aus seinem Erleben. Dann wiederholen Sie das, was Sie beim Zuhören verstanden und gefühlt haben - wie eine Geschichte: „Da ist der Mann, der will... und fühlt... Und dann kommt

seine Frau und sagt...“. Auch wenn es sich einfach anhört, bedarf es wahrscheinlich einiger Übung. Dann wechseln sie die Positionen. Ziel ist es, die Distanz zwischen Ihnen aufzuheben, sich gegenseitig zu sehen und zu verstehen und gleichzeitig Distanz zur Situation aufzubauen. Es gibt für diese Art „Paargespräche“ klare Anleitungen, zum Beispiel das Zwiegespräch von Michael Lukas Moeller oder auch der „Paarspaziergang“ in meinen Büchern. Dabei bieten die Regeln eine Führung und verhindern, dass Sie wieder in die alte Vorwurfs- und Streiddynamik verfallen. 4. Es braucht Zeit, bis die Blockade durchlässig wird. Daher machen Sie direkt mehrere Termine für diese Gespräche (die nicht länger als 30 Minuten dauern sollten) und lassen Sie sich überraschen, wie wohl-tuend es sein kann, gemeinsam Neuland zu betreten und Experimente mit dieser neuen Kommunikationsdynamik zu machen. Egal, worum es inhaltlich ging, entscheidend ist Ihre Verbundenheit. Zusammen schaffen Sie auch einen stressigen und konfliktreichen Alltag!

LESERFRAGEN

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung: die Psychotherapeuten Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner, die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sowie der Urologe Volker Wittkamp. Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an: in-sachen-liebe@dumont.de