

## LIEBESFORUM

## Wie gut können Sie als Paar streiten?

Vom eisigen Schweigen bis zum heftigen Schreiduell: Die Art, wie man in einer Beziehung miteinander streitet, kann individuell höchst verschieden sein

Diskussion / Daniela Herger

17. März 2023, 11:00, [251 Postings](#)

In jeder gesunden Beziehung geschieht es ab und zu: Ein Wort ergibt das andere, und schon befindet man sich mitten in der schönsten Meinungsverschiedenheit. Ob es ein neues Thema ist, an dem sich der Streit entzündet, oder ein "Evergreen", über den man sich schon wiederholt in die Haare geraten ist, spielt dabei weniger eine Rolle: Was sich in jedem Fall zeigt, ist die Streitkultur als Paar.



Wenn es Streit gibt: Wie verhalten Sie sich?

Foto: Getty Images/skynesher

### Im Streitfall: Unterschiedliche Stile

Wird der eine schnell laut und regt sich irrsinnig auf, blockt die andere vollkommen ab und steigt auf wortreiche Auseinandersetzungen gar nicht ein. Rutschen manchen Menschen im Streit auch einmal persönliche Beleidigungen und Beschimpfungen heraus, bleiben andere eher auf sachlicher Ebene und vermeiden Angriffe unter der Gürtellinie. Es gibt nachtragende Zeitgenossen, die jeden Anlass nutzen, um dem anderen mit Vorwürfen der Marke "Immer machst du ..." und "Nie tust du ..." zu kommen, und solche, die ihren Fokus klar auf den aktuellen Auslöser eines Zwists richten. Geht der eine auf Distanz, je hitziger eine Debatte wird, lässt der andere verbissen einfach nicht

locker. Haben manche kein Problem damit, vor Publikum ihre Konflikte auszutragen, gehört für andere jede Auseinandersetzung hinter geschlossene Türen und findet auch keinesfalls vor den Kindern statt.

Möglicherweise ist es auch so, dass sich zwei Menschen mit eher konträren Streitverhaltensmustern als Paar zusammenfinden – und man bis zu einem gewissen Grad mit Befremden darauf reagiert, wie der andere Part sich in derlei Situationen verhält. Die Wiener Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel unterscheiden die beiden klassischen Streittypen "Hagelsturm" und "Schildkröte" [<http://www.derstandard.at/story/2000126045902/beziehungsprobleme-haben-meist-mit-der-vergangenheit-zu-tun>] – also aufbrausend-temperamentvoll vs. schweigend-abblockend. Für gewöhnlich fällt jedem Part einer Partnerschaft eine dieser beiden Rollen zu, und den anderen in seinem so gänzlich anderen Temperament anzunehmen und zu verstehen kann sehr herausfordernd sein. Fest steht aber bei aller Irritation über unterschiedliche Herangehensweisen: Auch der schlimmste Streit ist irgendwann vorbei – und nach dem berüchtigten reinigenden Gewitter kann oftmals wieder eine Annäherung an jenen Menschen stattfinden, den man im Grunde sehr liebt.

## Wie ist das bei Ihnen?

Wie lautstark und gestenreich streiten Sie sich – und wie fair bleiben Sie in einer Auseinandersetzung? Wie unterscheidet sich Ihr Streitverhalten von dem Ihres Partners oder Ihrer Partnerin – und wie gehen Sie damit um? Haben Sie im Laufe Ihrer Beziehung und mit zunehmender Lebenserfahrung gelernt, wie man gut miteinander streitet? Und wie gelingt Ihnen die Versöhnung? Berichten Sie im Forum! (Daniela Herger, 17.3.2023)

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.