



## „Stopp“ statt „Weiter so!“ Umgang mit Streit in der Ehe

### 1. Erst überlegen

Überlege zuerst, ob es wichtig ist, den Partner *gerade jetzt* auf sein problematisches Verhalten anzusprechen:

- *Ist mir die Angelegenheit wirklich so wichtig?*
- *Hat der Partner sich wirklich etwas zu Schulden kommen lassen oder ist die entstandene schwierige Situation auf eine „Panne“ zurückzuführen?*
- *Habe ich selbst zur Panne beigetragen? Was ist mein Anteil an der ärgerlichen Situation?*
- *Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, das Problem anzusprechen? Ist genug Zeit zur Aussprache da?*

### 2. Gut beginnen

- Beginne *nicht* mit einem massiven Vorwurf, der den Partner kränken könnte!
- Fange mit „Ich“ an.
- Spreche über Deine eigenen Gedanken und Gefühle (z.B. *„Ich fühle mich gekränkt, wenn Du – wie in dieser Woche - zweimal mit Deinen Freunden ausgehst, aber mir einen Korb gibst, wenn ich mit Dir essen gehen möchte!“*).

### 3. Streit abbrechen

Wenn es Euch nicht gelingt gut miteinander zu reden, steht eine Eskalation bevor. Bitte in diesem Fall den Streit sofort abbrechen und das Gespräch vertagen!

- Sage deinem Partner direkt, dass Du jetzt den Streit lieber beenden möchtest, bevor Schlimmeres passiert und Ihr einander z.B. mit bösen Worten verletzt.
- Vereinbart gemeinsam, wann Ihr das Gespräch wieder aufnehmen wollt.  
(*„Ich habe Angst, dass wir uns jetzt wieder so mit Worten verletzen, dass Tränen fließen. Lass uns hier abbrechen und morgen früh weiterreden!“*)

### 4. Entschuldigen und Versöhnen

Wenn es für einen Streit-Abbruch zu spät ist, bleibe für die Versöhnung offen:

- Wenn einer im Streit die Wohnung verlässt, sollte er sagen, wann er wiederkommt.
- Sage nicht: „Diesmal muss er/sie sich *als Erster* entschuldigen!“
- Man kann sich in verbaler (z.B. *„Du wegen vorhin, das tut mir leid. Ich war sehr gemein zu Dir. Das wollte ich nicht. Verzeihst Du mir?“*) und non-verbaler Form (z.B. *Umarmung, ein Geschenk mitbringen*) entschuldigen. In der Regel genügt eine bloß non-verbale Entschuldigung nicht.
- Entschuldige Dich erst, wenn du innerlich dazu bereit bist und wenn Du und Dein Partner sich wieder beruhigt haben.
- Bittet Dich Dein Partner um Versöhnung, weise ihn nicht zurück.
- Ist einer von beiden noch nicht zur Versöhnung bereit, so sollte er direkt mitteilen, dass er/sie noch etwas Zeit braucht.
- Setzt Euch nach der Versöhnung zusammen und sprecht darüber, wie es zu der Entgleisung gekommen ist.

#### Literatur

Bodenmann, G. (1997). **Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen.** Bern: Huber.  
Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1998). **Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Therapiemanual.** Berlin: Springer