



Streitregeln für Paare

Streit ist wichtig und unvermeidbar. Keine Beziehung verläuft nur harmonisch. Wenn Konflikte allerdings immer wieder eskalieren (anschreien, beleidigen, Vorwürfe), braucht es klare Regeln, damit der gegenseitige Respekt und die Wertschätzung langfristig erhalten bleibt.

Hier ein Vorschlag wie Sie dies als Paar regeln könnten:

- 1. Vereinbarung treffen:** Vereinbaren Sie in einem ruhigen Moment, dass sie Beschimpfungen, Anschreien, pauschale Vorwürfe und ähnliches nicht wollen. Überlegen Sie gemeinsam, ab wann ein Streit von Ihnen nicht mehr als konstruktiv erlebt wird. Beispielsweise wenn eine Sache zum dritten Mal erklärt wird oder angefangen wird zu beleidigen. Vereinbaren Sie nun eine Art Codewort (z.B. ‚Stopp‘ oder ‚Blaupause‘) oder einen Satz, den Sie in dieser Situation anwenden möchten. Sie können dies gerne auch schriftlich in einem vertragsähnlichen Dokument festhalten.
 - 2. Pause akzeptieren:** Sagt einer das Codewort bzw. den Satz, dann gilt das. Sobald einer von Ihnen das Gefühl hat, die Situation eskaliert, kann er oder sie den Streit jederzeit damit unterbrechen. Beenden Sie daraufhin sofort das Gespräch und gehen Sie auseinander, auch räumlich. Wer im Streit ein Time-out einfordert, muss unbedingt einen Zeitpunkt nennen, wann das Gespräch weitergehen soll. Wählen Sie hierfür einen Zeitpunkt, an dem Beide ausgeruht sind und Zeit haben. Also nicht frühmorgens oder spätabends oder bevor ein wichtiger Termin ansteht.
- 
- 3. Abregem:** Jeder hat nun die Aufgabe sich entsprechend seiner individuellen Vorlieben und Kompetenzen wieder zu beruhigen. Um sich abzuregen, braucht jeder in der Regel etwas anderes. Der eine geht laufen, der andere hört lieber Musik.
 - 4. Problem erkennen:** Meistens ist der Streitauslöser nicht der eigentlich Streitgrund. Nutzen Sie die Zeit und überlegen Sie jeder für sich, wo das wahre Problem liegt.
 - 5. Einstellungen überdenken:** Es ist wichtig, wie Sie einander zugewandt sind. Sehen Sie sich als Gegner, gegen den man etwas durchsetzen möchte oder als Verbündeten, mit dem man eine Lösung finden will? Überlegen Sie sich, welche Folgen eine weitere Eskalation hätte und ob Sie diese in Kauf nehmen wollen. In welcher Haltung möchten Sie in ein klärendes Gespräch gehen?



6. **Gespräch zum vereinbarten Zeitpunkt fortführen:** Nehmen Sie sich Beide Zeit für das klärende Gespräch. Sorgen Sie für eine wohlwollende Atmosphäre ohne Ablenkung und Unterbrechung. Setzen Sie sich nicht frontal am Tisch gegenüber. Besser eignet sich eine Sitzposition nebeneinander oder auch ein gemeinsamer Spaziergang.

7. **Zeit begrenzen:** Es ist wichtig, dass Sie keine endlosen Diskussionen führen. Das zermürbt und ist meist wenig konstruktiv. Begrenzen Sie solche Problemdiskussionen auf 20 Minuten und legen Sie dann erneut eine Pause ein, sollte es immer noch nicht geklärt sein. Sie können hierzu gerne eine Küchenuhr oder einen anderen Timer nutzen.