

MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 4

Herzlichen Zank

Ist häufiger Streit in der Beziehung ein schlechtes Zeichen? Im Gegenteil: Konstruktiv geführt, kann er neuen Schwung bringen. So funktioniert's



Von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Viele Paare in unserer Praxis glauben, dass sie nicht zusammenpassen, weil sie sich häufig streiten. In den Medien ist derzeit oft von toxischen Beziehungen die Rede. Und immer mehr Menschen denken, sie leben selbst in einer.

Wir wollen Streit nicht verniedlichen. Es gibt destruktive Dynamiken mit verbaler Gewalt, in denen eine Person die andere bewusst herabwürdigt. Eskalation ist nicht aus sich heraus positiv zu bewerten. Dazu kommt, dass Streit oft mehr Menschen betrifft als die Zweierkonstellation. Eine Klientin beendete ihre Beziehung, weil sie den Kindern die Paar- und Familienkonflikte nicht mehr zumuten wollte.

Doch die vermeintlich destruktive Energie hat oft auch ein positives Potenzial. Gerade hatten wir ein hochstrittiges Paar in der Praxis. Abwechselnd wollten sie immer den Raum verlassen. Wir sagen als Intervention dann: „Sie streiten viel, also sind sie einander sehr wichtig“. Beide schauen dann verblüfft. Doch wenn Menschen stark aufeinander reagieren, muss die Beziehung eine große Bedeutung haben. Schließlich kämpft man dafür, verstanden zu werden.

Viele aber streiten routiniert und ohne Anlass. Manchen geben wir als Hausaufgabe mit, dass sie morgens eine Münze werfen. Bei Kopf müssen sie alles tun, um

Streit zu vermeiden. Zahl bedeutet, dass sie versuchen, sich über jede Kleinigkeit zu streiten – auch wenn sie keinen Anlass dafür sehen. So merken sie, wie absurd die Auseinandersetzungen oft sind. Und dass man das Geschehen in der Hand hat.

Um aus der Streitschleife ausubrechen, fordern wir Klienten manchmal auch auf, sich eine Wasserpistole zu kaufen. Wenn eine Seite mal wieder ein Dauerthema aufschreiben will, darf die andere Person sie abspritzen.

Streitdynamiken laufen schnell ab, mit wenig Platz zwischen Reiz und Reaktion. Was wirklich im Beziehungsalltag hilft, ist das Konzept der gewaltfreien Kommunikation. Das klingt groß, aber es ist ein ganz einfacher Prozess. Beobachten statt bewerten. Gefühle statt Gedanken. Bedürfnisse statt Strategien. Bitten statt Forderungen. Das muss natürlich erlernt werden. Selbst überzeugte Buddhisten sitzen in unserer Praxis und verzetteln sich in Vorwurfsschleifen.

Eine Schelte wie „Du Arsch hast wieder die Tür zugeknallt!“ kann man als neutrale Beobachtung formulieren: „Ich habe gehört, dass du, als du hinausgegangen bist, die Tür zugezogen hast, ohne die Klinke zu benutzen.“

Menschen sind daran interessiert, was in anderen lebendig ist. Wenn man Gefühle statt Gedanken mitteilt, hilft das enorm. Ein Satz wie „Ich bin einfach nur sehr traurig“ lässt den Streit oft in Sekunden zusammenbrechen.



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

„
Paare schmieden das Eisen des Vertrauens im Feuer des Streits.“

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Eine Beziehung kann langfristig nur bestehen, wenn man für seine eigenen Bedürfnisse einsteht. Schweigen und stumme Wut haben unserer Erfahrung nach eine viel schlechtere Prognose als offen ausgetragener Dauerstreit. Chronifizierte Unzufriedenheit kann über Jahre gar in Ekel münden. Dann hört man den anderen nur noch Schnarchen oder Schmatzen.

Deshalb ist es so wichtig, dass Partner aus dem passiv-aggressiven Bereich rauskommen und anfangen zu formulieren, was sie sich wünschen. Es darf dabei gerne auch laut werden. Ein Paar saß bei uns lange stumm herum, bis es aus dem Mann das erste Mal ausbrach. Er bekam schwitzige Hände, rote Flecken im Gesicht und schrie plötzlich auf.

Es war der langersehnte Durchbruch. Denn es brachte seine Partnerin wiederum dazu, mehr von sich zu zeigen. So etwas fühlt sich zu Beginn für viele unbequem an, aber das Gegenüber ist oft erleichtert. Dann spürt man sich auf einmal wieder, sieht man sich auch wieder.

Ein kräftiges Gewitter reinigt die Luft, heißt es im Volksmund. Man muss es aber aushalten, im Gewitter stehenzubleiben und zu erkennen: Das ist mir wichtig, du bist mir wichtig. Eine gesunde Streitkultur braucht Zeit. Konstruktive Konflikte können eine vollkommen neue Lebendigkeit ins Beziehungsleben bringen. Dann schmieden Paare das Eisen des Vertrauens im Feuer des Streits.

#prettyprivilege

Das Jammern der TikTok-Beautys



KOMMENTAR

Kiana Lensch, Tagesspiegel-Autorin, hofft, dass sich unsere Gesellschaft irgendwann ganz von Äußerlichkeiten lösen kann.

Es begann mit dem Hashtag #prettyprivilege in den sozialen Medien, nun geistert seit ein paar Wochen der Fluch der schönen Mädchen oder der #prettygirlcurse durch TikTok.

„Pretty privilege“ bezeichnet das Phänomen, dass Menschen, aufgrund ihres Aussehens bevorzugt behandelt werden – bewusst oder unbewusst. Höhere Löhne, bessere Behandlung von Mitmenschen und sogar geringere Strafen bei Verbrechen. Dafür müssen sie – wie bei den meisten Privilegien – nicht viel tun, außer normschön geboren worden zu sein. Natürlich liegt Schönheit im Auge des Betrachters, entscheidet dieser aber über meine Situation, ist es deutlich angenehmer dem gesellschaftlichen Idealtyp zu entsprechen.

Nun haben einige der schönen Frauen Videos auf TikTok veröffentlicht, in denen sie die angeblichen Nachteile des Hübschseins auflisten. Dabei geht es vom Unbehagen bei Komplimenten und das Gefühl nicht ernst genommen zu werden über sexuelle Belästigung bis hin zu einer vermeintlich größeren Gefahr entführt zu werden. Ohne das Schicksal einer Person verharmlosen zu wollen: Dass privilegierte Frauen meinen, anstatt ein Bewusstsein für ihre eigenen Vorteile zu entwickeln, sich als Opfer ihres Aussehens hinzustellen, ist ziemlich ignorant.

Der Druck schön zu sein ist immens. Täglich spiegeln uns Medien, wie wir aussehen sollten, um beliebt und erfolgreich zu sein. Schönheit ist subjektiv, aber dennoch manifestiert sie sich in gesellschaftlichen Idealen und Standards. Es gibt eine Schablone für Gesicht, Figur und Haut. Ein Nährboden für Selbstzweifel.

Durch verschiedene Mechanismen, die auf uns wirken, haben wir eine gewisse Vorstellung von dem, was wir schön und weniger ästhetisch finden. Diese Schönheitsideale lassen allerdings kaum Vielfalt zu. Teilweise erreichen sie ein unerreichbares Ausmaß, das in einer toxischen Spirale der Selbstoptimierung enden kann. Es ist großartig, in dieser Welt zu lernen, sich selbst schön zu finden. Aber wie wäre es, die Besessenheit hübsch zu sein von vornherein zu verlernen?

Den Gedanken, dass der Wert vor allem von Frauen nicht von ihrem Aussehen abhängt, haben wir immer noch nicht verinnerlicht. Auch wenn wir inzwischen wissen, dass Schönheit viele Facetten hat. Wir wollen Diversität feiern. Wir wollen uns von Äußerlichkeiten lösen. Wir wollen Akzeptanz und Gleichberechtigung anstreben. Jetzt müssen wir nur noch damit beginnen.