

## Das kleine 1x1 für den Krisenausstieg bei Paaren

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin einen Termin, an dem Sie in Ruhe über alles sprechen können, was zwischen Ihnen gärt. Denn „Zwischen-Tür-und-Angel-Gespräche“, zumal unter Stress oder wenn akut „etwas los“ ist, erhöhen die Frustration und helfen nicht weiter. Sie wiederholen womöglich alte Muster, die bisher auch nicht funktioniert haben, und im Handumdrehen ist wieder Streit im Gange. Beide Partner brauchen Zeit, die Bereitschaft und die Geduld, sich miteinander auseinanderzusetzen.
- Reden Sie über das, was Sie am anderen stört, womit Sie sich nicht wohlfühlen und was Sie sich in der Beziehung wünschen.
- Jeder darf ausreden. Verabreden Sie die Gesprächslänge der jeweiligen Stellungnahmen. Achten Sie bei sich auf eine angenehme Lautstärke beim Sprechen.
- Jeder darf sagen, was er denkt und was er fühlt. Körperliche Gewalt, Ausflippen und Drohungen sind tabu.
- Vermeiden Sie anklagende Formulierungen wie: „Du räumst nie die Spülmaschine aus und lässt immer die Zahnpastatube offen.“ Worte wie „immer“ und „nie“ sind in solchen Gesprächen nicht hilfreich. Vermeiden Sie solche pauschalen Aussagen.
- Senden Sie sogenannte „Ich-Botschaften“: „Ich habe das Gefühl, dass ich im Haushalt den Löwenanteil leiste“, oder „Ich wünsche mir, dass du ...“
- Wiederholen Sie, was Sie vom anderen verstanden haben. Das ist für Ihre weitere Kommunikation wichtig.
- Begegnen Sie sich mit Achtung, Respekt und Wertschätzung.
- Wenn Sie merken, dass Sie den anderen verletzt haben, drücken Sie aus, dass Sie das nicht gewollt haben. Sagen Sie „das tut mir leid“ statt „Entschuldigung“. Damit übernehmen Sie Ihren Teil der Verantwortung für die Eskalation.
- Führen Sie Ihr begonnenes Gespräch zu Ende. Wenn Sie den Raum verlassen möchten, teilen Sie das mit, brechen Sie das Gespräch nicht abrupt ab.
- Führen Sie, wenn es Streit gibt, diesen möglichst friedlich zu Ende, damit Sie die Chance haben, sich auch wieder zu versöhnen, was Sie dann auch tun sollten! Bewahren Sie die Ruhe, gehen Sie respektvoll mit dem anderen um, brechen Sie bei Eskalation ab und steigen Sie möglichst nicht in Machtkämpfe ein.
- Finden Sie gemeinsame Lösungen! Halten Sie diese schriftlich fest und hängen Sie den Zettel in Ihrer Wohnung auf. So können Sie sich beide daran erinnern.
- Treffen Sie Vereinbarungen darüber, wie Sie mit häufigen Streitpunkten künftig umgehen wollen.
- Schaffen Sie gemeinsame Regeln, an die Sie sich beide halten müssen.
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um solche gemeinsamen Gespräche zu führen, z. B. immer sonntags. Gehen Sie gemeinsam spazieren oder setzen Sie sich in Ruhe zusammen.
- Sehr häufig entstehen Konflikte in Paarbeziehungen, wenn Nähe und Distanz nicht im Gleichgewicht sind: Der eine Partner möchte viel Nähe und der andere braucht gerade seinen Freiraum und distanziert sich. Auch darüber ist es wichtig zu sprechen und gemeinsame, möglichst für beide Seiten annehmbare Kompromisse zu finden.