LEICHTSINN

Warum wir immer wieder streiten

und wie wir damit aufhören

Ein Leitfaden von Fabienne Fleischmann

Paartherapie & Systemisches Coaching leichtSINN

Eine Frage, die mir Paare fast täglich stellen:

„Warum landen wir immer wieder beim selben Streit?“

Meistens geht es nicht um das, worum es zu gehen scheint. Nicht ums Geld. Nicht um die Schwiegereltern. Nicht um das Geschirr.

Darunter steckt etwas anderes. Eine Dynamik, die sich irgendwann etabliert hat. Ein Streitmuster, das keiner von beiden bewusst gewählt hat.

Den Unterschied zu verstehen zwischen dem Auslöser und dem, was wirklich passiert, verändert alles.

Dieser Leitfaden hilft euch dabei.

1. Worüber ihr eigentlich streitet

Bevor wir in die Tiefe gehen, ein erster Blick auf die häufigsten Streitthemen bei Paaren:

- **Geld** — wer gibt wie viel aus, wer spart, wer entscheidet
- **Kinder** — Erziehung, Zeit, Verantwortung
- **Haushalt** — wer macht was, wer macht genug
- **Zeit** — für uns, für die Familie, für die Arbeit
- **Sex und Nähe** — wie oft, wie viel, wie eng
- **Schwiegereltern und Freunde** — Loyalität, Grenzen

> *Das sind die Streitbühnen. Aber sie sind selten das eigentliche Stück.*

ÜBUNG

Schreibt unabhängig voneinander auf:

→ Über welche Themen streiten wir immer wieder?

→ Wann fühlt sich ein Streit besonders verletzend an, unabhängig vom Thema?

Vergleicht dann eure Antworten ohne zu diskutieren. Hört euch wirklich zu und fragt neugierig nach.

2. Auslöser vs. Ursache

Der Auslöser ist das, was den Streit startet. Die Ursache ist das, was ihn am Leben hält.

Beispiel: Der Streit beginnt, weil der eine zu spät kommt. Er eskaliert, weil die andere sich schon lange nicht mehr wertgeschätzt fühlt.

Solange wir nur über den Auslöser reden, ist ein Ausbrechen aus der Streitspirale kaum möglich.

WAS DIE FORSCHUNG SAGT

John Gottman, einer der bekanntesten Paartherapeuten der Welt, hat über Jahrzehnte tausende Paare beobachtet. Sein zentraler Befund: Rund zwei Drittel aller Beziehungskonflikte sind sogenannte Dauerkonflikte. Das sind Themen, die nicht endgültig gelöst werden können, weil sie auf echten Unterschieden zwischen zwei Menschen beruhen: in Werten, Temperament oder Lebensentwurf.

Das bedeutet nicht, dass es hoffnungslos ist. Es bedeutet, dass die entscheidende Frage nicht lautet: Wie hören wir auf zu streiten? Sondern: Was steckt hinter unserem (wiederkehrenden) Streit und wie gehen wir gemeinsam damit um?

WIE ICH MIT PAAREN AN DIESEM PUNKT ARBEITE

In der Sitzung trenne ich Auslöser und Ursache sehr konkret. Ich frage beide Partner getrennt voneinander:

- → Was hat den Streit gestartet?
- → Was habt ihr in dem Moment wirklich gebraucht und nicht bekommen?

Oft entsteht in diesem Moment das erste echte Verstehen. Das Problem ist dann noch nicht gelöst, aber beide können zum ersten Mal sehen, um was es wirklich geht.

3. Was unter der Oberfläche steckt

Wenn Paare immer wieder über dasselbe streiten, stecken in der Regel eines oder mehrere dieser Muster dahinter.

Unerfüllte Bedürfnisse

Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse in einer Beziehung: nach Nähe, Sicherheit, Anerkennung, Autonomie. Wenn diese Bedürfnisse nicht ausgesprochen werden, zeigen sie sich auf Umwegen, oft in Form von Vorwürfen, als Rückzug oder Resignation.

> *Frage dich: Was habe ich wirklich gebraucht in dem Moment in einem Streit und konnte es nicht sagen?*

Alte Verletzungen

Manchmal reagieren wir nicht auf das, was gerade passiert, sondern auf das, woran es uns erinnert. Eine Verletzung, die nie heilen durfte. Ein Moment, in dem wir uns unverstanden gefühlt haben.

Das bedeutet nicht, dass der aktuelle Streit nicht real ist. Aber er trägt mehr Gewicht als er müsste, weil er altes Gepäck trägt.

Bindungsmuster aus der Kindheit

Wie wir Nähe erleben, wie wir mit Konflikten umgehen, wie viel Distanz sich sicher anfühlt: all das lernen wir früh. Der Bindungspsychologe John Bowlby hat gezeigt, dass wir in frühen Beziehungen sogenannte innere Arbeitsmodelle entwickeln: unbewusste Erwartungen darüber, ob andere verlässlich sind, ob wir liebenswert sind, ob Nähe sicher ist.

Diese Modelle begleiten uns ins Erwachsenenleben und damit in jede Partnerschaft. Zwei Menschen bringen immer zwei verschiedene Bindungsmuster mit Erwartungen, Werten, Verhaltensweisen und Sehnsüchten mit. Konflikte entstehen genau dort, wo diese Muster nicht übereinstimmen.

Niemand hat seine Bindungsmuster bewusst gewählt. Sie sind das Ergebnis dessen, was wir in der Kindheit gebraucht haben, um sicher zu sein. In der Paartherapie arbeiten wir daran, diese Muster sichtbar zu machen. Es geht nicht darum, sich gegenseitig die Schuld zu geben, sondern diese Muster gemeinsam zu verstehen.

WIE ICH MIT PAAREN AN DIESEM PUNKT ARBEITE

Ich arbeite systemisch. Das bedeutet, ich schaue nicht nur auf einzelne Personen, sondern auf das, was zwischen ihnen passiert. Ich stelle dabei Fragen wie zum Beispiel:

→ Was glaubst du, was dein Partner in diesem Moment wirklich gebraucht hätte?

→ Was würde deine Partnerin sagen, wenn ich sie frage, was sie in dem Moment gefühlt hat?

Diese Fragen verschieben die Perspektive. Plötzlich sieht man den anderen nicht als Gegner, sondern als jemanden, der fühlt und etwas braucht.

4. Euer Streitmuster erkennen

Nicht nur, was gestritten wird, ist wichtig, sondern wie. Die Forschung zeigt: Es sind die Muster im Streit, die eine Beziehung langfristig gefährden. Nicht der Konflikt selbst.

Die vier Kommunikationsmuster, die Gottman identifiziert hat

Gottman beschreibt vier problematische Kommunikationsmuster. Wenn sie sich dauerhaft in eine Beziehung einschleichen, sind sie ein Hinweis darauf, dass ein Paar aktiv gegensteuern muss, wenn die Beziehung langfristig halten soll.

- **Kritik** — nicht das Verhalten wird angesprochen, sondern die Person: „Du bist immer so …"
- **Verachtung** — Augenverdrehen, Sarkasmus, das Gefühl, von oben herab behandelt zu werden. Dies ist laut Gottman das stärkste Indiz für Trennungen.
- **Defensive** — sich rechtfertigen statt zuhören, Gegenangriff statt Verständnis
- **Mauern (Stonewalling)** — vollständiger Rückzug, Schweigen, emotionales Abschalten

Wichtig: Diese Muster sind keine Charakterfehler. Sie sind Reaktionen des Nervensystems. Schutzreflexe in dem Moment, in dem sich etwas wie eine Bedrohung anfühlt. Wer das versteht, kann aufhören, den anderen dafür zu verurteilen.

Verfolgen und Rückzug

Eines der häufigsten Muster bei Paaren: Einer will reden, klären, Nähe herstellen. Der andere zieht sich zurück. Je mehr der eine drängt, desto mehr geht der andere auf Abstand. Und je mehr Abstand, desto stärker das Drängen.

Beide wollen im Kern dasselbe: Verbindung. Der eine sucht sie im Gespräch, der andere in der Ruhe. Keiner von beiden macht etwas falsch. Aber jeder erlebt das Verhalten des anderen als Ablehnung.

Dieses Muster hat keinen Schuldigen. Es entsteht zwischen euch. Und nur gemeinsam könnt ihr es unterbrechen.

→ Wer von euch drängt in einem Streit eher, wer zieht sich eher zurück?

Freeze, Schweigen und der erste Schritt aufeinander zu

Neben diesen Mustern gibt es einen Zustand, den viele Paare kennen: der komplette Einfrierzustand nach einem Streit. Keiner redet. Keiner bewegt sich. Es herrscht „dicke Luft".

Was dabei im Körper passiert: Ab einer Herzfrequenz von etwa 100 Schlägen pro Minute schaltet das Nervensystem in einen Überlebensmodus. Das Gehirn priorisiert Schutz über Kontakt. Komplexe Informationen können kaum noch verarbeitet werden. Was wie Kälte oder Gleichgültigkeit aussieht, ist oft biologische Überforderung. Das ist ein menschlicher Schutzreflex.

Entscheidend ist dann: Wer macht den ersten Schritt? Und wie?

Bevor das möglich ist, braucht das Nervensystem Zeit zur Regulation. Gottmans Beobachtung zeigt, dass dafür mindestens 20 Minuten Abstand nötig sind. Keine ablenkende Aktivität, kein Grübeln über den Streit. Erst dann ist echte Begegnung wieder möglich.

Ein kleines Signal ist dann oft genug. Ein liebevoller Blick, eine Hand auf der Schulter. Ein Bindungssignal: „Ich brauche noch etwas Zeit, aber ich gehe nicht weg."

FRAGT EUCH

→ Wie lange schweigt ihr nach einem Streit?

→ Wer macht meistens den ersten Schritt aufeinander zu?

→ Was bräuchtet ihr von dem anderen, damit das leichter fällt?

WIE ICH MIT PAAREN AN DIESEM PUNKT ARBEITE

Ich schaue mit Paaren sehr konkret auf ihren Ablauf: Was passiert zuerst? Wer greift an, wer zieht sich zurück, wer friert ein? Wann kippt es? Was kommt danach?

Dann arbeiten wir gemeinsam an einem Notfallplan für den nächsten Streit mit konkreten Absprachen.

5. Ein Werkzeug für euren nächsten Streit

Theorie hilft. Aber in dem Moment, in dem der Streit eskaliert, ist niemand in der Lage, komplexe Konzepte abzurufen.

Deshalb: Ein einziges einfaches Werkzeug, das ihr jetzt verabredet, ist Gold wert.

Das Stopp-Signal

Einigt euch auf ein neutrales Signal, das bedeutet: „Ich merke, dass wir gerade beide nicht mehr wirklich bei uns sind und der Streit droht, zu eskalieren. Ich brauche eine Pause und ich komme in x Minuten zurück."

Dieses Stopp-Signal kann ein Wort sein oder eine Geste. Ein Emoji in der Textnachricht. Es muss für euch beide bedeuten: Das ist kein Rückzug. Das ist Fürsorge für uns.

Achtung: Verabredet, wann ihr das Gespräch wieder aufnehmt. Nicht „irgendwann". Konkret. „In einer Stunde." „Heute Abend nach dem Essen."

Das Wichtige daran: Das Signal funktioniert nur, wenn es vorher gemeinsam vereinbart wurde. Im Streit selbst kann es nicht erfunden werden.

EURE VEREINBARUNG

- → Was wäre euer Signal?
- → Wer von euch würde es wahrscheinlich zuerst einsetzen?
- → Was müsstet ihr dem anderen versprechen, damit es sich sicher anfühlt?

Vertiefende Reflexionsfragen

Für Paare

- → Welcher Streit kehrt bei uns am häufigsten wieder? Was ist das eigentliche Thema darunter?
- → Was brauche ich in einem Konflikt wirklich? Sage ich das meinem Partner / meiner Partnerin?
- → Was glaube ich, was mein Partner / meine Partnerin in einem Streit fühlt? Habe ich ihn/sie das je gefragt?
- → Was ist meine typische Stressreaktion im Streit: Angriff, Rückzug oder Einfrieren?
- → Was würde einen kleinen Unterschied machen, direkt im nächsten Streit?

Für dich

- → Welches Muster kenne ich aus mehreren Beziehungen?
- → Was triggert mich am stärksten und woran erinnert mich das möglicherweise?
- → Was brauche ich in einer Beziehung, um mich sicher zu fühlen, und habe ich das je klar gesagt?
- → Was wäre ein erster Schritt, um das Muster zu unterbrechen?

Zum Abschluss

Muster, die sich jahrelang eingeschliffen haben, verschwinden nicht von heute auf morgen. Aber sie können sichtbar werden. Und was sichtbar ist, kann verändert werden.

Hinschauen ist der erste Schritt.

Wenn ihr nicht allein weiterkommt

Dann ist das kein Scheitern. Es ist ein guter Moment, euch Begleitung zu holen. Schreibt mir, und wir schauen gemeinsam, was ihr braucht.

Fabienne Fleischmann
Paartherapie & Systemisches Coaching leichtSINN
kontakt@leichtsinn.coach