

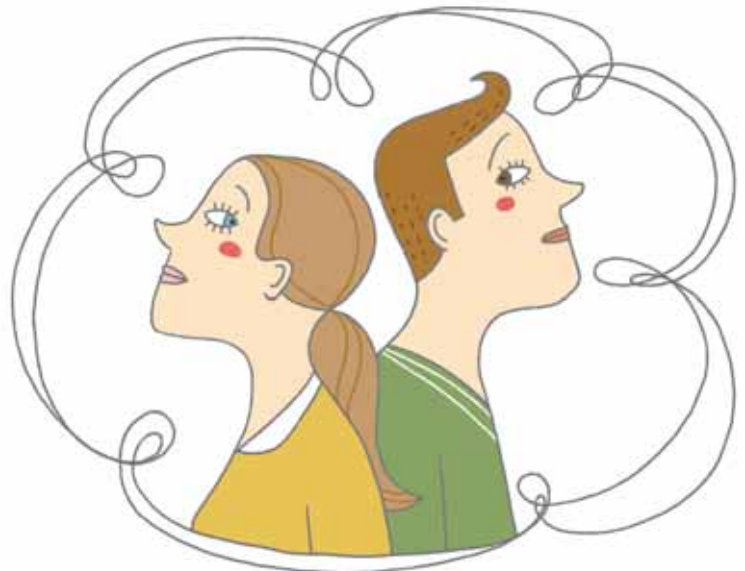


Berit Brockhausen

Schöner streiten

Der kleine Paarberater

Mit Illustrationen von Mascha Greune



Kösel



Die Autorin

Berit Brockhausen ist Diplompsychologin und Paar- und Sexualberaterin vom Berliner Büro für Partnerschaftsberatung DESAFINADO. Sie ist häufig angefragte Interviewpartnerin zum Thema Partnerschaft und Sexualität (*GEO*, *Cosmopolitan*, *Brigitte Balance*, *arte*) und schreibt regelmäßig für die Zeitschrift *Emotion*.

www.desafinado.de

www.schoener-streiten.de



Die Illustratorin

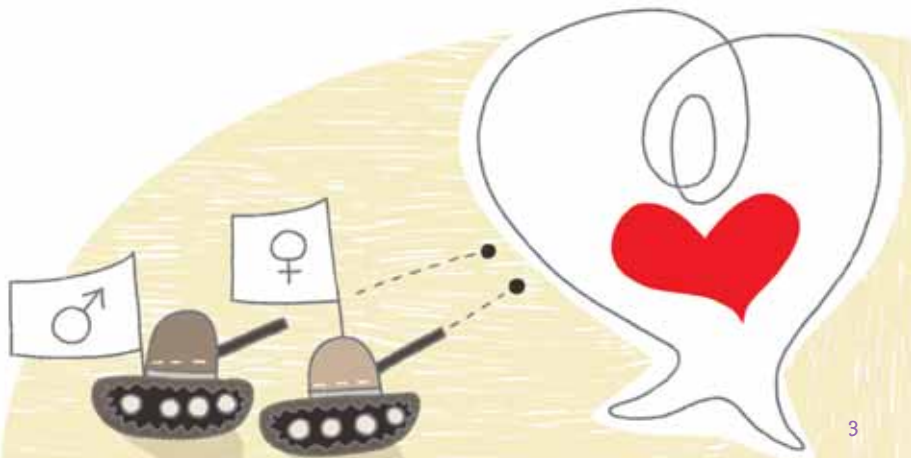
Mascha Greune studierte Kommunikations-Design an der Fachhochschule für Gestaltung in Augsburg. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Illustratorin für Verlage, Magazine und Agenturen und hat seither zahlreiche Bücher für Kinder und Erwachsene illustriert. Sie lebt mit ihrer Familie bei München.

www.maschagreune.de

Inhalt

Was sich liebt, das streitet sich **4**
Warum streiten Paare überhaupt? **6**
Ärgern gehört dazu **8**
Problemlösungsprobleme **10**
Emotionales Wettrüsten **12**
Tanzschritte in die Katastrophe **14**
Was können wir tun? **16**
Was ist eigentlich mein Problem? **18**
Zwischen Tür und Angel **20**
Ein guter Anfang und ein gutes Ende **22**

Eine erfolgreiche Klärung **24**
Lösungen erfinden **26**
Und wenn es doch kracht? **28**
Weitere Streitfallen entschärfen **30**
Hilfe, der Streit entgleist! **32**
Auf den anderen zugehen **34**
Wenn es keine Lösung gibt **36**
Da geht noch mehr **38**
Gelassenheit ist möglich! **40**
Dank **42**



Was sich liebt, das streitet sich

Volker und Simone sind unglücklich. In letzter Zeit kommt es immer häufiger zum Streit. Warum nur? Lieben sie einander nicht mehr? Am Anfang war es ganz anders. Sie genossen das Zusammensein, waren interessiert und aufmerksam, freuten sich auf jedes Wiedersehen und konnten die Finger nicht vom anderen lassen. Jedes Missverständnis versuchten sie, gleich im Ansatz freundlich miteinander zu klären. Und jetzt, vier Jahre später? Vorwürfe, Streit, eisiges Schweigen und Geschrei.

Geht es Ihnen auch so? Willkommen in der Realität. Doch keine Sorge, mit Ihrer Beziehung und Ihrer Liebe ist alles in Ordnung. Diese Auseinandersetzungen tun weh – und sie sind völlig normal. Nichts auf der Welt kann verhindern, dass Sie und der geliebte Mensch an Ihrer Seite zusammenrasseln. Doch Sie selbst können viel dafür tun, damit Ihre Liebe daran keinen Schaden nimmt. In diesem Büchlein möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit den unvermeidlichen Spannungen nicht nur

entspannter umgehen können, sondern wie Sie daraus sogar etwas Gutes machen können. Und was wirklich hilft, wenn dann doch mal die Fetzen fliegen.

Schauen wir uns zunächst einmal an, was eigentlich einen Streit ausmacht:

Rezept für einen ausgewachsenen Streit

Zutaten

- ~ Zwei Menschen die einander wichtig sind
- ~ Ein Thema, das beiden sehr wichtig ist
- ~ Einen Anlass (der übrigens nicht unbedingt etwas mit dem Thema zu tun haben muss)

Anleitung

Beide Beteiligten müssen versuchen, sich dem anderen verständlich zu machen. Weil das nicht gelingt, werden beide immer lauter, verzweifelter und wütender. Ein Wort gibt das andere. Jeder ist so aufgebracht, dass er gar nicht mehr

zuhören kann. Schließlich bricht einer die Auseinandersetzung ab. Oder beide sind so erschöpft, dass sie aufgeben, den anderen überzeugen zu wollen.

Ergebnis

Die Streitenden sind enttäuscht, sauer und frustriert. Was auch immer sie miteinander lösen wollten, es ist nicht gelungen. Ein Streit klärt gar nichts. Deshalb kann man übrigens auch nicht konstruktiv streiten. Das macht aber nichts. Die Auseinandersetzungen weisen nämlich unmissverständlich darauf hin, dass es etwas zu klären gibt. Und das ist gut. Vorausgesetzt, es gelingt Ihnen, den Schaden beim Streiten zu begrenzen. Und Sie anschließend bereit sind, das Missverständnis oder die Probleme mit vereinten Kräften aus der Welt zu schaffen.



Streit ist nicht das Ende der Liebe.

Im Gegenteil!

Sie streiten nicht, um einander das Leben schwer zu machen. Sie streiten, weil Sie es gut miteinander haben wollen. Alles andere wäre die Aufregung gar nicht wert. Bleiben Sie dran!



Warum streiten Paare überhaupt?

Paare müssen streiten. Warum? Die Idee, man könnte einander permanent glücklich machen, ist eine Täuschung. Und wer enttäuscht ist, zeigt das auch: »Warum fragst du nicht mal, wie es mir geht?«, will Simone von Volker wissen. Den regt das auf: »Muss sich den immer alles um dich drehen? Siehst du denn nicht, dass ich einen richtig harten Tag hinter mir habe und am Ende bin?«

Denn das ist für alle das Schlimmste: Nicht nur, dass man selbst vom anderen enttäuscht ist. Sondern dass auch er von mir enttäuscht ist! Obwohl ich doch nichts Schlimmes getan

habe! Er muss doch einsehen, dass seine Enttäuschung unberechtigt ist! Hier entspinnen sich die langwierigsten und quälendsten Auseinandersetzungen zwischen zwei Menschen, die sich lieben.

Doch zu streiten macht alles nur noch schlimmer. Das einzige, was hilft: Wir müssen lernen, auszuhalten, dass wir manchmal für den geliebten Menschen eine Enttäuschung sind. Nicht, weil wir falsch oder böse sind. Sondern einfach, weil wir so sind, wie wir sind. Weil das so wichtig ist, kommt hier das Schwerkste gleich zuerst.



Crashkurs »Enttäuschung ertragen«

- ~ Wenn Ihr Partner enttäuscht von Ihnen ist oder Ihnen Vorwürfe macht, hören Sie ihm zu.
- ~ Rechtfertigen Sie sich nicht. Auch wenn das Bedürfnis übermächtig wird, sich zu verteidigen.
- ~ Für ihn ist schlimm, was Sie gesagt, getan oder gelassen haben. Das bedeutet nicht, dass Sie etwas falsch gemacht haben. Es bedeutet, dass er sich etwas anderes gewünscht hätte.
- ~ Sagen Sie: »Es tut mir leid. Du hast es manchmal nicht leicht mit mir.«
- ~ Und jetzt das Schwierigste: Meinen Sie das, was Sie da sagen!

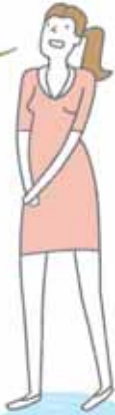
Ja, das ist extrem anspruchsvoll. Doch es gibt keine Alternative. Seien Sie also nicht enttäuscht, wenn Sie bei den ersten Versuchen scheitern. Probieren Sie es immer wieder neu. Es lohnt sich.

Es tut mir leid.

Unterschiedliche Bedürfnisse

Simone möchte tanzen gehen, Volker träumt von einem gemütlichen Fernsehabend. Das gibt Ärger. »Nie willst du was mit mir unternehmen!«, klagt Simone. »Immer willst du ausgehen, ich reiche dir wohl nicht mehr!«, kontert Volker. Beide sind enttäuscht, weil sie so gern einen schönen Abend zu zweit verbringen wollen. Doch wenn der andere nicht mitmacht, wird das nichts. Vorwurfsvoll tut jeder seinen Frust kund – und der Streit kann beginnen.

Überlegen Sie mal: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass zwei Menschen jederzeit und über viele Jahre genau dasselbe wollen? Nicht besonders hoch. Selbst wenn beide das Gleiche wollen kann es immer noch zu Problemen kommen, zum Beispiel wenn sowohl Volker wie auch Simone sich eine Massage vom anderen wünschen, aber viel zu müde sind, eine zu geben.





Berit Brockhausen

Schöner streiten

Der kleine Paarberater

Gebundenes Buch, Pappband, 48 Seiten, 17,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-466-34628-8

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Selbst glückliche Paare haben mal Krach. Sie beherrschen aber die Kunst der Auseinandersetzung besser, oder können, kurz gesagt, schöner streiten. Wie das gehen kann, zeigt die erfahrene Paarberaterin Berit Brockhausen in diesem Buch praktisch und mit viel Humor. Dabei erfährt man, wie man den Ursachen für Streit auf die Spur und miteinander ins Gespräch kommt, wie es gelingt, den anderen zu verstehen und sich selbst verständlich zu machen, wie jeder erfolgreich Konflikte lösen kann und die Beziehung trotzdem rund läuft.

 [Der Titel im Katalog](#)