

RICHTIG STREITEN – DIE BESTEN TIPPS

Ganz ehrlich: wahrscheinlich gab es in der Partnerschaft auch schon vor dem Baby Streit. Aber nun ist alles anders, denn ihr seid eine richtige Familie? Leider kommt mit dem Kind keine Garantie auf ewige Harmonie. Im Gegenteil, ihr seid beide oft müde, habt unterschiedliche Vorstellungen und Erwartungen.

KOMMUNIKATION IST ALLES

Schweigen hilft bestimmt nicht. Auch wer immer „Ja“ sagt, um alle Konflikte zu vermeiden, verbiegt sich und wird eines Tages explodieren. Konflikte gehören zur Partnerschaft. Entscheidend ist, wie ihr gemeinsam kommuniziert. Wie kannst du deinen Standpunkt so formulieren, dass der andere sich nicht als Person verurteilt fühlt? Wie gelingt es ein Verhalten oder eine Äußerung zu kritisieren, aber gleichzeitig zu zeigen, dass du dein Gegenüber als Person wertschätzt? Wenn es euch als Paar gelingt, so zu streiten, dass eure wertschätzende Basis nicht leidet, dann habt ihr unendlich viel gewonnen. Unsere Tipps sollen dabei helfen.

TIPPS FÜR KONSTRUKTIVES STREITEN

- TIPP 1: Verwende Ich-Botschaften**
Denn die klingen besser als Schimpfkanonen, die mit "Du ..." beginnen, denn das "Du" klingt ganz schnell nach Kritik an der Person oder als Vorwurf. Auch eine Begründung (z.B. mit "weil ... ") für den eigenen Standpunkt ist hilfreich.

- TIPP 2: Keine alten Geschichten aufwärmen**
Vergangenes soll in Frieden ruhen. Hier es nur um den aktuellen Streitanlass.

- TIPP 3: Keine Anklagen**
Wörter wie "immer", "andauernd" oder "nie" haben im Streit nichts zu suchen. Sie verschärfen nur die Situation und erschweren eine Einigung.

TIPP 4: Zuhören

- Es geht nicht darum, dein Gegenüber mit schlagkräftigen Argumenten zum Schweigen zu bringen. Oder um das Rechthaben. Es sollte vielmehr darum gehen, die unterschiedlichen Standpunkte darzulegen und optimalerweise einen Kompromiss zu finden. Du kannst nur dann konstruktiv streiten, wenn du dich auch in die Lage deines Gegenübers hineinversetzen kannst. Dafür musst du zuhören und seine Sichtweise kennen.

TIPP 5: Keine Tiefschläge unter die Gürtellinie

- Je besser sich Paare kennen, desto größer wird diese Gefahr. Konstruktive Lösungen sind so aber in der Regel kaum noch möglich.

TIPP 6: Keine Drohungen

- Auch Erwachsene mögen keine Strafen. Wenn du Konsequenzen ankündigst, musst du diese auch einhalten. Wer ständig mit einer Trennung droht, verliert damit das Vertrauen des Anderen. Eines Tages wird er dann einer Trennung zustimmen, die du eigentlich nicht wolltest.

TIPP 7: Auf einen ruhigen Moment warten

- Nach einer oder mehreren durchwachten Nächten ist es nicht immer möglich, ganz überlegt und souverän in eine Auseinandersetzung mit dem Partner zu gehen. Gönn dir erst einmal Ruhe. Den passenden Moment abzuwarten, bedeutet noch nicht, dass du das Problem aussitzen willst.

TIPP 8: Sei zu dir selbst freundlich



Du bist auch nur ein Mensch. Dass die Stimme laut oder schrill wird und die Argumente nicht unbedingt besser, kann immer vorkommen. Besonders im hektischen Alltag mit Baby. Wenn es jedoch immer wieder passiert, dass du die Nerven verlierst, dann brauchst du vielleicht Unterstützung. Überlege, wo du die finden kannst und auch wer dich entlasten könnte.

TIPP 9: Wenn gar nichts mehr geht



Wenn du merkst, dass du an bestimmten Punkten zu keiner Lösung mit deinem Partner/deiner Partnerin kommst, dann solltest du dich nach einer professionellen Beratung erkundigen. Manchmal reichen ein oder zwei Stunden unter fachlicher Leitung, um in festgefahrenen Situationen doch noch zu einer tragfähigen Lösung zu kommen.

Wenn du eine individuelle Frage rund um die Partnerschaft mit Kindern hast, wende dich gerne an die Online-Beratung von [ElternLeben.de](https://www.elternleben.de):

www.elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage

Unsere Experten antworten dir persönlich.