



Lieben, Streiten und Versöhnen

–

Streitkultur für Liebende

Barbara Röser, Paartherapeutin (GIPP e.V.)
Wiesbaden

www.barbararoesser.de



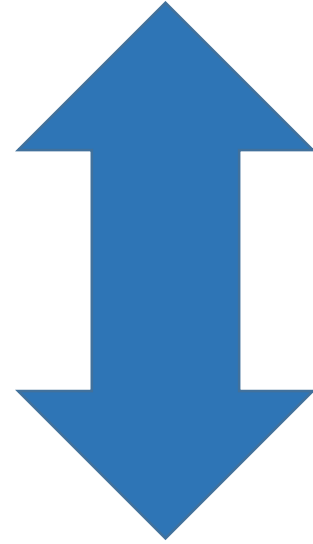
Streit entsteht vor allem dann, wenn die Sehnsucht nach Sicherheit, Geborgenheit und Schutz in friedvoller Koexistenz und Liebe nicht erfüllt wird

Hinter das Visier zu blicken, ist die Hauptkunst, die die Streitenden zu lernen haben – dazu erste Thesen:

- Ist man selbst das Pulverfass, der andere nur die Lunte?
- Partner geißeln einander mit eigenem Elend (Lukas Moeller)
 - Innere Unzufriedenheit ist eine seelische Störung (v. Weizsäcker)
 - Tarnung durch Streit, da viele mit sich *selbst* nicht zurecht kommen (M. Cöllen)

Ziel kann daher nicht sein, Streit abzuschaffen, sondern eine Kultur des Streits zu erlernen

Evolutionäre akute Stressreaktionen



Dialog als Kulturleistung

Die zerstörerischen Funktionen von Streit in Paarbeziehungen sind

- Streit dient der Vermeidung von Intimität, die Vielen Angst macht
- Streit dient dazu, eigene Altlasten dem Partner aufzulasten (Mitgift)
- Streit dient dazu, den eigenen Unfrieden dadurch zu stillen, dass der Widerstreit im eigenen Inneren nach außen getragen wird
- Streit dient dazu, die eigene mangelnde Selbstwirksamkeit zu tarnen
- Streit entzündet sich oft aus Unachtsamkeit und Gewohnheit

Eckpfeiler einer Streitkultur

- 1. Unterscheidung gesundes - zerstörerisches Streiten**
- 2. Tiefenpsychologische Wurzel narzisstischer Kränkung**
- 3. Streitmuster der Eltern prägen die Partnerstile der Kinder**
- 4. Streit dient der Sinnfindung und Wertorientierung**
- 5. Friedfertigkeit – Training des Guten**

Neun Sofort-Regeln für gesunde Paare

1. Lob und Kritik im Verhältnis 5:1
2. Im Streit langsam sprechen
3. Augenkontakt auch im Zorn herstellen
4. Streitbegrenzung auf **ein** Thema
5. Zeitbegrenzung auf **eine** Stunde
6. Alte Verletzungen bleiben im Museum
7. Bei Eskalation sofort Stopp
8. Streitziel fortwährend benennen
9. Mehr Selbstkritik als Partnerkritik (Semper Incipe)

Paardynamischer Narzissmus

Was ist Narzissmus?

Zwei vorherrschende Grundtypen: die Defensiven und die Offensiven

Passiv Streiten

- **verfallen bei Streit in Schweigen oder werden müde**
- **gehen sofort in Rückzug, werden krank oder depressiv**
- **fühlen sich unter Druck gesetzt**
- **leiden schweigend**
- **kämpfen nicht offen, sondern manipulieren**
- **erinnern noch nach Jahren einzelne Kränkungen**
- **Wut, Zorn und Enttäuschung äußern sich in Tränen**

Aktiv Streiten

- Weisen Fehler nach, demütigen und machen klein
- Brüllen, toben, schlagen, klagen an, zwingen
- Bedrohen, lösen Angst aus und üben Macht aus
- Beschuldigen, greifen an, klagen an
- Haben keine Einfühlung
- Machen sich selbst zum Maßstab
- Fühlen sich schnell angegriffen und gekränkt
- Können nicht verzeihen
- Dürfen nicht ins Unrecht geraten
- Angst und Trauer schlagen um in Aggression

Paardynamischer Narzissmus

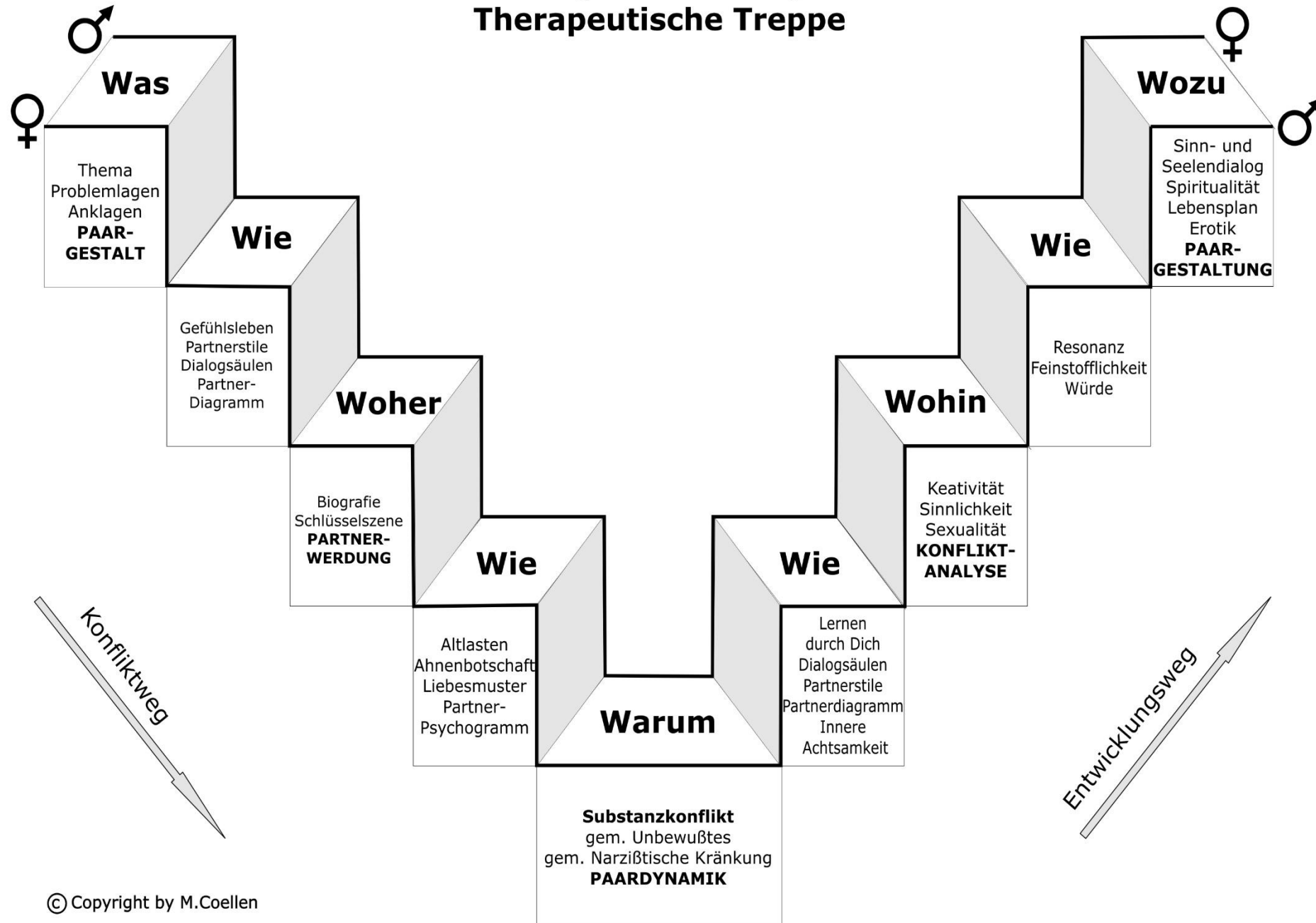
Was ist Narzissmus?

Zwei vorherrschende Grundtypen: die Defensiven und die Offensiven

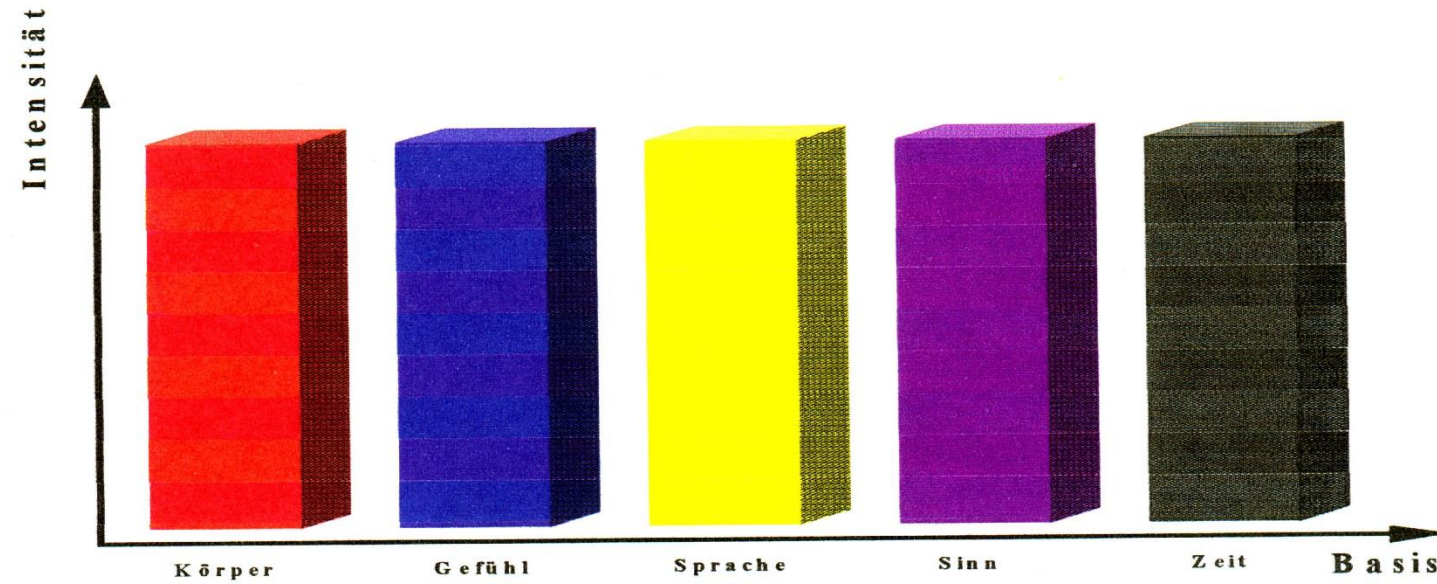
Abwehr und Widerstand in der narzisstischen Paardynamik

Methodologie der Paarsynthese

Therapeutische Treppe

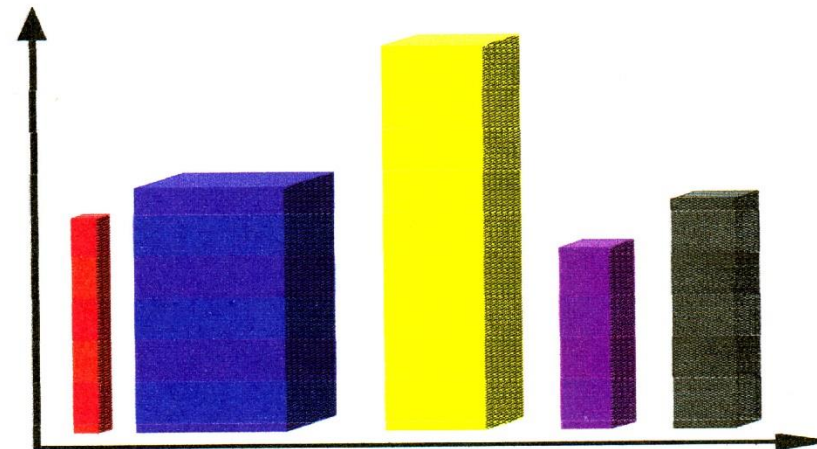


4. Paardialoge



Dialog-Arbeit

- Gleichgewicht der Säulen
- umkehrbarer Dominoeffekt
- besonders bei Substanzbereichen
- Seele der Sexualität
- Emotionalität der Sprache
- Gestik der Gefühle
- Sinn in Dir
- Zeit heißt Liebe schenken



Lernen von Friedensfähigkeit

=

**eine bewusste Willensentscheidung,
ein bewusster Akt
und ein bewusstes Üben**

Übung: Wofür muss ich Dich um Verzeihung bitten (zu Hause tun)

5 Schritte von Lieben, Streiten und Versöhnen

1. Anhören gegenseitiger Verletzung
2. Bearbeitung eigener Kindheitsverletzung
3. Verständigung über Substanzkonflikt
4. Verzeihen und Versöhnen als Reifung
5. Wiedergutmachung

Wiedergutmachung nach dem Verzeihen

- **Durch Würdigung – täglich realisieren**
- **Durch Liebesgesten – täglich – auf allen Dialogebenen**
- **Durch Abbau von Kränkbarkeit täglich**