



## Warum können wir nicht streiten?

Stefan und Barbara sind ein nach außen hin beneidenswertes Paar. Seit 24 Jahren ist die Beziehung nicht bloß stabil, sondern **konfliktfrei**. Doch kann man dem Frieden trauen?

**M**it vierzig wird Barbara stutzig, als sie auf einmal keine Lust mehr auf Stefans bedingungsloses Ja-Sagen hat: Wie kann es sein, dass ihr Mann mit jedem, wirklich jedem ihrer Vorschläge, ob es um Freizeitgestaltung, Urlaubsplanung oder eben auch um Sex, Kuschneln und Familienplanung geht, tatsächlich immer einverstanden ist. Was sie jahrelang hingenommen hat, bereitet ihr nun Sorge, dass es aus Bequemlichkeit oder Desinteresse geschieht. Und vor allem um Konflikten auszuweichen, es gar nicht erst zu so viel Reibung kommen zu lassen, dass es mal kracht.

Zwischen diesen beiden existiert keine Streitkultur. Aber zu streiten, ist nichts Verwerfliches. Sie dürfen, können und werden in buchstäblich jeder zwischenmenschlichen Beziehung auch mal anderer Meinung sein! Eine belebende Reibung wird schon durch das Anderssein des Partners bewirkt, den Sie, wenn wir uns ehrlich sind, nie so ganz richtig und vollständig verstehen können. Und darum geht es auch gar nicht in einer glücklichen Partnerschaft, das Gegenüber immerzu hundertprozentig zu verstehen. Und in seinem oder ihrem Tun stets zu bejahen. Stefan und Barbara verhalten sich wie Jugendliche, die ein Idealbild von Liebe zu erfüllen trachten und sich nicht trauen, davon abzuweichen. Die folgenden Aussagen sind typisch für konfliktscheue und ängstlich-vermeidende Paare: „Wir streiten uns nie. In unserem Haus fällt kein lautes Wort.“ „Konflikte sind uns fremd. Bei uns herrscht immerfort Harmonie.“ So weit, so gut. Und jetzt?

Stefan hat das Vermeidungsverhalten in seinem Elternhaus gelernt. Schon sein Vater wich Konfrontationen

mit der Mutter aus, indem er sich kommentarlos in die Natur verzog. Konflikte wurden totgeschwiegen oder „ausgessen“. Dies wurde dem Sohn als Stärke verkauft. Stefan hält es für ein Zeichen von Stärke und Männlichkeit, immer zurückhaltend und wohltemperiert – diplomatisch, meint er – aufzutreten und seine Frau nie zu kritisieren. Seine größte Angst ist, dass Barbara mit ihm streiten und ihn verlassen könnte. Streit ist für ihn gleichbedeutend mit Scheitern und Versagen. Daher ist er so aggressionsgehemmt, dass er zu allem Ja und Amen sagt. Und Barbara? Ihre Eltern warfen sogar mit Stühlen, wenn es zu häufig ausgetragenen Konflikten kam. Gerade deshalb verfällt sie ins Gegenteil und kritisiert ihren Mann nie, frisst stattdessen, was sie hätte sagen wollen, fast immer in sich hinein. Beide Partner halten Wesentliches voneinander, aber – noch schlimmer – auch vor sich selbst geheim. Das Paar unterdrückt seine Aggression, und gerade das ist ein Lustkiller.

In ihrer Therapie führe ich harmoniesüchtige und konfliktscheue Paare behutsam an die Einsicht heran, dass, was sie mit Glück verwechseln, Unterlassung und Unterdrückung von Gefühlen ist – verdrängten, aber unglaublich prägenden Wünschen und Kindheitsängsten. Im Einzelgespräch gesteht sich Stefan zum ersten Mal ein, wie sehr es ihn belastet, nie den Mund aufzumachen, wenn ihm etwas nicht passt, und alle Entscheidungen und damit die Alleinverantwortung Barbara zu überlassen. Barbara gibt zu, sich schon seit langer Zeit alleingelassen und überfordert zu fühlen. Ihre Überangepasstheit hat schließlich auch die Leidenschaft nahezu ganz aus der Beziehung verschwinden lassen. Da geht es nun wirklich nicht darum, Ihre Beziehung schlechtzureden. Sondern vielmehr um die Chance, sich mehr und mehr einzubringen und sich den Raum zu nehmen, der Ihnen zusteht.

Beginnen Sie besser jetzt als später, nicht nur Tisch und Bett, sondern Ihre Gefühle, Erwartungen, Wünsche und Visionen zu teilen. Sonst schlafen zwei Fremde im Ehebett, die voneinander in Wahrheit unerreichbar fern liegen. Verzichten Sie nicht mehr auf Nähe und streiten Sie konstruktiv, indem Sie Kritik in konstruktiven „Ich-Botschaften“ formulieren: „Ich empfinde diesen Film als echt langatmig und ermüdend“ anstatt „Was du immer für sinnloses Zeug schaust.“ Streiten Sie konstruktiv und fair und bleiben bei Ihrer Sichtweise, wenn es sich gut anfühlt, aber schließen Sie auch Kompromisse. Geben Ihre eigene Wahrnehmung aber nicht auf. Nur dann werden Sie sich in ihrer Partnerschaft wirklich gesehen, gehört und nicht länger unsichtbar und ungehört fühlen. 🗣️

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly**, Philosophin und Psychotherapeutin  
**Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:**  
[praxis@wogrolymonika.at](mailto:praxis@wogrolymonika.at)

