

# Anstelle von Vorwürfen Wünsche formulieren

**Konstruktiv streiten: Paartherapeutin Monika Amsler erklärt, worauf es ankommt.**

«Man weiss nie, was daraus wird, wenn die Dinge verändert werden. Aber weiss man denn, was daraus wird, wenn sie nicht verändert werden?»

Dieses Zitat von Elias Canetti hängt im Büro von Monika Amsler. Sie ist Paar- und Familientherapeutin und arbeitet auf der Beratungsstelle der reformierten Kirche Amt Burgdorf-Fraubrunnen. Ein zentrales Thema in ihrer Tätigkeit ist das Streiten. Viele Einzelpersonen und Paare suchen bei ihr Rat, weil sie unzufrieden sind. Frauen nörgeln nur und Männer werden entweder aggressiv oder ziehen sich zurück und schweigen. Letztes Jahr führte Amsler den

Workshop «Konstruktiv miteinander streiten» durch. Doch wie geht das, konstruktiv streiten?

## Konflikte austragen

«Eigentlich ist streiten nicht das richtige Wort. Auseinandersetzung trifft es eher», präzisiert Monika Amsler. Sie findet es wichtig, dass Mann und Frau ihre Wünsche und Bedürfnisse kundtun. «Anstelle von Vorwürfen sollten die Parteien Wünsche formulieren.» Typische Vorwürfe sind «nie lobst du mein Essen» oder «kaum bin ich zu Hause, nimmst du mich in Beschlag». Jeder sollte seine Bedürfnisse äussern, auch wenn es mal «chlept», sagt Monika Amsler. Gemeint ist, dass die Diskussion enddurchaus Energie geladen sein dürfen. Schliesslich



«Geben und Nehmen sollten in einer Beziehung im Gleichgewicht sein», sagt Paar- und Familientherapeutin Monika Amsler.

geht es um Emotionen. Man sollte diskutieren und verhandeln – die Konflikte austragen. Viele Menschen hätten Angst sich hinzustellen und ihre Gefühle und Ängste zu äussern.

Oft realisierten sie auch nicht, dass Verletzungen vorhanden sind. Diese müssen thematisiert und gemeinsam bewältigt werden. «Sonst sammelt sich mit der Zeit Verbitte-

rung an. Der Partner zieht sich zurück und der andere wird hilflos. Viele Menschen haben nie gelernt, wie man Konflikte austrägt. Die Kindheit spielt eine grosse Rolle.»

Die Paar- und Familientherapeutin erzählt von einem Fall, bei dem die Frau mit ihrem Mann in einem Drei-Generationen-Haus lebte. Der Schwiegervater war das Oberhaupt, charmant

aber auch jähzornig. Ihr Mann wagte nicht, sich ihm zu widersetzen. Er schluckte und schwieg. Die Frau hätte sich gewünscht, dass ihr Mann sich für sie und die Kinder eingesetzt hätte. Doch auch sie schwieg. So wuchs die Resignation und Unzufriedenheit von Jahr zu Jahr. Der Knall kam, als sich die Frau in einen anderen Mann verliebte.

## Sich von Altlasten befreien

Oft ist ein Streit über etwas Belangloses nur die Spitze des Eisbergs. Die wirklichen Probleme liegen tiefer. Damit eine Beziehung funktioniert müssen drei Punkte stimmen. «Die Waage des Gebens und Nehmens zwischen den Paaren muss im Gleichgewicht sein», wie Monika Amsler veranschaulicht. Auch sollten beide Partner mitbestimmen

können. «Es sollte nicht einer konstant seinen Willen durchsetzen.» Der dritte Punkt ist, dass man sich Eigenraum und Freiheit lässt, aber auch Gemeinsames und Nähe miteinander erlebt. Jeder sollte weiterhin seinen Hobbys und Interessen nachgehen können und seinen Freundeskreis pflegen. Jedoch sollte man sich auch nicht aus den Augen verlieren. «Bei zu viel Distanz entsteht Entfremdung. Man lebt sich völlig auseinander. Wichtig ist, bei Problemen rechtzeitig eine Beratung aufzusuchen», findet Amsler. Nur wenn unter der Asche noch Glut vorhanden ist, kann das Feuer wieder entfacht werden. rzi.

**Beratungsstelle** Ehe, Partnerschaft, Familie: Beratungszeiten dienstags und mittwochs nach Vereinbarung. Tel. Anmeldung Dienstag zwischen 8 und 10 Uhr, Telefon 031 901 04 19