



Harmonie entsteht durch Wahrnehmung, Wertschätzung und Respekt vor der Verschiedenartigkeit – und wenn bestehende Störungen in der Partnerschaft geklärt sind. Foto: imago images/Panthermedia

Lieber ein guter Streit als schlechte Harmonie

Bestehende Störungen in der Beziehung beheben

Ostern ist eines der großen Feste im Jahreslauf, reich an Symbolik für Tod und Wiederauferstehung. Große Feste laden dazu ein, harmonisch im Kreis der Familie zu feiern und so die Liebe gefestigt zu sehen. Was aber, wenn die Liebe nicht lebendig ist? Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, ermutigt im Folgenden dazu, etwas zu wagen, nämlich einen guten Streit, um der Beziehung zu etwas Auferstehung zu verhelfen.

Andrea bereitet das Osterfrühstück vor. Gleich werden Dirk und seine Eltern aus dem Stall kommen, die Kinder aus ihren Zimmern. Die Familie liebt das Osterfrühstück und Andrea bemüht sich, den Tisch besonders festlich zu decken. Dirk wird es freuen. Er wird glücklich auf den Ostertisch und seine große Familie blicken. Dabei ist Andrea schon seit Wochen enttäuscht und wütend auf Dirk. Seit der Stall gebaut wird, gibt es keinen Moment mehr, in Ruhe miteinander zu reden. Dabei gäbe so vieles zu klären und gemeinsam zu besprechen. Stattdessen wortloses Nebeneinander. Und jetzt ist Ostern. Andrea legt ein Marzipan-Herz auf Dirks Teller. „Auferstanden von den Toten“ singt es aus dem Radio. Halleluja.

Schweigen kann viel bedeuten

Wenn in einer Beziehung verletzender Streit oder ratloses Schweigen herrscht, ist das ein Zeichen dafür, dass im Fundament der Beziehung etwas fehlt. Schweigen kann einvernehmliches Verständnis ohne Worte sein. Schweigen kann aber auch vorwurfsvoll, trotzig oder bestrafend sein, aus eigener Verletzung heraus oder weil man beleidigt ist. Schweigen kann man auch aus Angst vor einer Auseinandersetzung.

Ein Streit beginnt nicht mit lauten Worten. Ein Streit beginnt in der Regel vorher und meistens damit, dass zum richtigen Zeitpunkt nicht die richtigen Worte gesagt wurden. Vielen Konflikten geht ein Mangel an Wahrnehmung des anderen voraus. Es fehlt an Aufmerksamkeit, einander Zuhören, den Gegenüber sehen oder sich gesehen fühlen. Ein Streit sorgt hierin kurzfristig für einen Ausgleich. Bei einem Streit müssen die Konfliktpartner miteinander in Kontakt gehen und einander wahrnehmen, es geht gar nicht anders.

Streit gehört zu einer guten Partnerschaft

Sich Symbole der Liebe zu schenken, geschieht aus Dankbarkeit oder Wertschätzung, oder auch gerne mal aufgrund eines schlechten Gewissens. Es passiert, dass im landwirtschaftlichen Alltag die partnerschaftliche Beziehung leicht unter die Räder von Routinen und betrieblichen Notwendigkeiten kommt. Ein Symbol macht aber nicht satt. Ein Symbol heilt auch keine echten Wunden. Ein Symbol streichelt nicht durch die Haare oder führt zu keiner Verbesserung einer unbefriedigenden Situation. Ein Symbol ist ein Hinweis, aber es ist nicht das, worauf es hinweist.

Streit gehört zu einer gesunden Partnerschaft wie liebevolles





Es besteht Redebedarf. Das sollte man nicht aufschieben.

Foto: imago images/Andreas Krohne

Verständnis oder guter Sex. Unterschiedliche Meinungen zu haben oder verschiedene Standpunkte einzunehmen, ist normal. Bei so viel räumlicher Nähe auch mal Distanz oder ein reinigendes Gewitter zu benötigen, gehört zu einer lebendigen Beziehung wie Tag und Nacht.

Regelmäßig hegen und pflegen

Eine Beziehung will gepflegt sein wie ein Garten. Viele Tage im Jahr und nicht nur symbolisch an einem bestimmten Tag. Die Grundvoraussetzung dafür ist: Zeit füreinander haben. Die muss man sich willentlich herauschneiden aus dem Getriebe aus Hof, Kindern, Familienan-

gehörigen und all den anderen Verpflichtungen. Diese Zeit dem Betrieb wegzunehmen, tut weh – eine unglückliche Partnerschaft tut viel mehr weh, und das 365 Tage im Jahr, nicht nur an Fest- oder Feiertagen.

Wenn die Partnerschaft stark verwildert und von Unkraut überwuchert ist, dann ist es notwendig, zusammen beherzt aber vorsichtig zu jäten: Da muss man miteinander reden, wie die Partnerschaft im Alltag lebendig sein soll. Dabei ist es wichtig, achtsam zu sein, damit nicht aus Versehen mit herausgerissen wird, was man behalten will, oder was noch klein ist und wachsen soll.

Darum: Keine Symbole schenken, um die Liebe zu zeigen,

Konstruktiv streiten

- Eine Auseinandersetzung benötigt Zeit und einen passenden Rahmen
- Unter vier Augen streiten, keine „Öffentlichkeit“
- Zuhören und ausreden lassen
- Seinen Standpunkt klar vertreten – aber lösungswillig sein
- Respektvoller Umgang: die Ansicht des anderen akzeptieren, ohne die eigene Ansicht aufzugeben
- Ich-Aussagen: nur von mir selbst sprechen, mich beschreiben, meine Gedanken, meine Gefühle
- Keine Vorwürfe, Anschuldigungen oder Urteile
- Sach-Ebene und Gefühls-Ebene getrennt voneinander besprechen
- Fehler eingestehen und sich entschuldigen
- Bereit sein zu verzeihen: dem Gegenüber, sich selber
- Nach dem Streiten Zeichen der Versöhnung etablieren

Jantsch

(Siehe auch den Beitrag „Konflikte gehören zum Leben“ in der LW-Ausgabe 39/2018 oder unter www.lw-heute.de/konflikte-gehoren-leben)

Tipps für eine gepflegte Beziehung

- Nehmen Sie sich regelmäßig exklusive Zeiten füreinander – ohne Kinder, Handy oder Fernseher!
- Reden Sie miteinander und hören Sie gut zu!
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, oder was Sie bedrückt!
- Versuchen Sie nicht, unausgesprochene Wünsche zu erfüllen, und erwarten Sie das auch nicht! Unter Erwachsenen gilt: Jeder ist für sich selbst verantwortlich!
- Muten Sie sich und dem anderen unangenehme Wahrheiten zu, anstatt sich gegenseitig zu schonen!
- Erlauben Sie Nähe und Distanz!
- Pflegen Sie und Ihr Partner ein Leben außerhalb des Hofes!
- Gehen Sie auch eigene Wege! Menschen sind verschieden und haben unterschiedliche Bedürfnisse oder Interessen.
- Üben Sie Respekt, Wertschätzung und Anerkennung!
- Benennen Sie, was Sie in Ihrer Beziehung nicht mehr wollen, aber beschreiben Sie auch, wie es sein soll!
- Wenn Sie nicht mehr weiterwissen: Holen Sie sich Unterstützung von Therapeuten und Beratern, die auf Partnerschaft spezialisiert sind!

Jantsch, www.veraenderung.jetzt

wenn es eigentlich dran ist, sich zu klären! Sich auf einen anstehenden Streit einlassen, anstatt sich aus dem Weg zu gehen!

Streit muss nicht zwingend Unfrieden oder Zwietracht sein. Aber es soll gut und konstruktiv gestritten werden (siehe Kasten), und genau zu dem Zeitpunkt, wo der Streit ansteht. Aufmerksamkeit ist gefragt, um den Partner oder die Partnerin zu verstehen. Dafür werden einander Gefühle, Sorgen und Bedürfnissen mitgeteilt.

Männer haben oft den Impuls, lieber ein Problem praktisch zu beheben, als bei ihrer Frau zu sitzen und mit ihr darüber zu

reden. Dabei geht es nicht nur um die Lösung, sondern es geht auch um das Miteinander. Deswegen ist es wichtig, keine Probleme im Alleingang zu beseitigen, sondern gemeinsam Lösungen zu erarbeiten, die für alle Beteiligten gut sind. Fühlen sich alle auf ihre Weise eingebunden, tritt Entspannung in der Beziehung ein.

Wertschätzen und respektieren

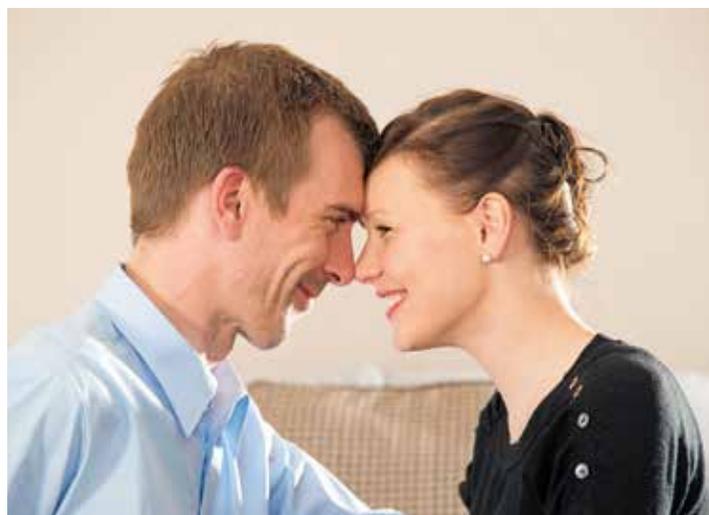
Harmonie kann man eben nicht machen, Harmonie entsteht vielmehr durch Wahrnehmung, Wertschätzung und Respekt vor

der Verschiedenartigkeit – und wenn bestehende Störungen in der Beziehung geklärt sind.

Selbstverständlich kann man, wenn es Freude bringt, bei gut gepflegter Beziehung ein Symbol für die Liebe schenken, wie einen Blumenstrauß, kleine Aufmerksamkeiten oder Leckereien. Den verbindenden oder klärenden Streit, den gibt es unter Paaren, die miteinander im guten Kontakt stehen, ja sowieso. ■

Landwirtschaftliche Familienberatung

- Für die Pfalz:
☎ 0631/3642-203
Anrufzeit jeweils Montag, Dienstag, Donnerstag von 8 bis 15 Uhr
E-Mail: info@lfbk.de
- Für Hessen:
☎ 06691/23008
E-Mail: lfb.lka@ekkw.de



Alles ausgesprochen. Eine Versöhnung tut der ganzen Familie gut.

Foto: imago images/Andreas Krohne