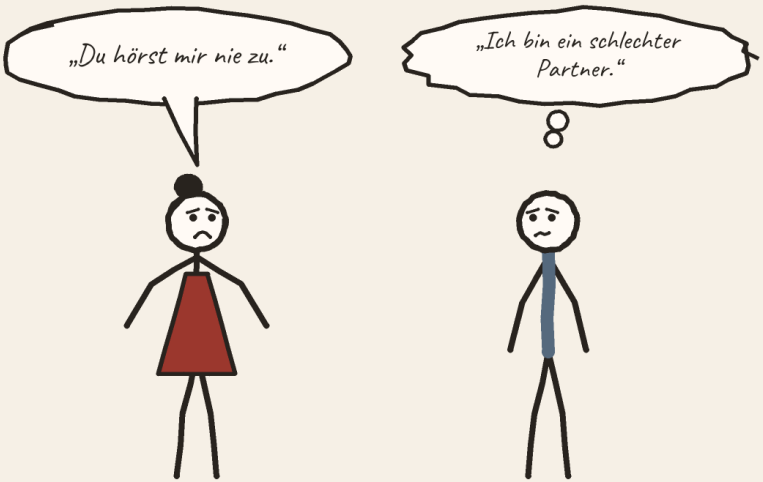
GRATIS-LESEPROBE

Was sie sagt.
Was er hört.

Die 10 Streits, die fast jedes Paar kennt, und die Sätze, die sie beenden.



LENA AZRI

LESEPROBE

Bevor ihr anfangt



Ein Streit, zwei Sprachen

Sie sagt: „Du hörst mir nie zu."
Er hört: „Du bist ein schlechter Partner."

Er sagt: „Ich hab doch gesagt, es tut mir leid."
Sie hört: „Können wir das jetzt bitte abhaken?"

Keiner von beiden hat gelogen. Keiner von beiden wollte verletzen. Und trotzdem sitzen sie eine Stunde später in zwei verschiedenen Zimmern, jeder mit dem Gefühl, dass der andere es einfach nicht versteht.

Dieses Buch handelt von diesem Moment. Von dem kleinen Spalt zwischen dem, was einer sagt, und dem, was beim anderen ankommt. In diesem Spalt verschwinden in den meisten Beziehungen nicht die großen Dramen, sondern die ganz normalen Abende. Die Spülmaschine. Das Handy. Die Mutter. Das Geld. Der Ton.

Wir haben uns angesehen, worüber Paare in Deutschland wirklich streiten. Nicht in Umfragen, in denen jeder sagt, was gut klingt, sondern dort, wo Menschen schreiben, wenn sie nicht mehr weiterwissen: in tausenden Erfahrungsberichten und Hilfegesuchen im Netz, in den Fragen unter Videos, in den Rezensionen zu Beziehungsbüchern. Aus fast 2.800 Berichten von Paaren sind zehn Streits übrig geblieben, die immer wiederkehren. Diese zehn Streits sind die zehn Kapitel dieses Buches.

Was dieses Buch anders macht

Viele Leserinnen und Leser von Beziehungsratgebern sagen dasselbe: zu viel Theorie, zu wenig, was man heute Abend tun kann. Oder: Das Buch ist nur für eine Seite geschrieben, meistens für sie, und er soll sich ändern. Oder:

schöne Sprüche, aber keine Sätze, die man wirklich sagen kann.

Deshalb ist jedes Kapitel gleich aufgebaut:

1. **Was sie sagt, was er hört.** Und umgekehrt. Wir übersetzen die Sätze, die im Streit fallen, in das, was eigentlich gemeint ist.
2. **Eine Szene.** Ein Paar, ein Abend, ein Streit, wie ihr ihn vielleicht kennt.
3. **Warum das passiert.** Kurz, ohne Fachchinesisch, mit dem, was die Forschung dazu weiß.
4. **Sag es so.** Konkrete Sätze, Wort für Wort. Für sie und für ihn.
5. **Heute Abend.** Eine Übung für zwei, die nicht länger als zehn Minuten dauert.

Niemand ist in diesem Buch der Schuldige. Wenn ein Streit immer wieder kommt, dann ist er selten das Problem eines Menschen. Er ist ein Muster zwischen zwei Menschen. Und Muster kann man ändern, ohne dass einer verlieren muss.

Ein Wort zu den Paaren in diesem Buch

Sarah und Tim, Aylin und Murat, Jana und Paul und die anderen Paare in diesem Buch gibt es nicht. Sie sind erfunden. Ihre Streits nicht. Jede Szene ist aus vielen echten Berichten zusammengesetzt, damit sich niemand wiedererkennen muss und trotzdem jeder sich wiederfindet.

Wie ihr dieses Buch lest

Zu zweit: Lest ein Kapitel pro Woche. Jeder liest es für sich, dann macht ihr gemeinsam die Übung „Heute Abend“. Mehr braucht es nicht.

Allein: Auch das funktioniert. Ihr müsst euren Partner nicht überzeugen, dieses Buch zu lesen. Wenn einer von zwei Menschen anders spricht, verändert sich das Gespräch. Viele Paare erzählen, dass der andere irgendwann fragt: „Was ist eigentlich los? Du redest anders." Das ist ein guter Moment, ihm oder ihr das Buch hinzulegen.

Im Notfall: Wenn ihr mitten in einem Streit steckt, schlagt die letzte Seite auf. Dort stehen die zehn wichtigsten Sätze dieses Buches auf einer Seite.

Und noch etwas: Dieses Buch ersetzt keine Therapie. Wenn in eurer Beziehung Gewalt, Drohungen, Sucht oder Angst im Spiel sind, ist das kein Streit, den man mit besseren Sätzen löst. Am Ende des Buches stehen Stellen, an die ihr euch wenden könnt.

Warum ihr immer über dasselbe streitet

Die gute Nachricht zuerst

Der amerikanische Psychologe John Gottman hat über Jahrzehnte tausende Paare beobachtet, viele davon in einer Art Wohnung mit Kameras, die später als „Love Lab" bekannt wurde. Eines seiner überraschendsten Ergebnisse: Ein Großteil der Konflikte in Beziehungen, nach seinen Studien etwa zwei Drittel, sind Dauerprobleme. Sie kommen wieder. Bei glücklichen Paaren genauso wie bei unglücklichen.

Das heißt: Glückliche Paare streiten nicht weniger über die Spülmaschine. Sie streiten anders darüber.

Wenn ihr also seit Jahren über dieselben drei Themen streitet, ist das kein Zeichen, dass eure Beziehung kaputt ist. Es ist ein Zeichen, dass ihr zwei verschiedene Menschen seid. Die Frage ist nicht: Wie hören wir auf zu streiten? Die Frage ist: Wie streiten wir so, dass wir danach näher beieinander sind als vorher?

Wie ein Streit beginnt, so endet er

In Gottmans Untersuchungen ließ sich aus den ersten drei Minuten eines Konfliktgesprächs erstaunlich gut vorhersagen, wie es ausgeht. Beginnt einer mit einem Angriff („Immer lässt du alles liegen!"), endet das Gespräch fast immer im Streit, egal was danach gesagt wird.

Darum geht es in diesem Buch so oft um den ersten Satz. Der erste Satz entscheidet, ob der andere zuhört oder sich verteidigt.

Ein harter Anfang klingt so: „Du denkst nie an mich."
Ein sanfter Anfang klingt so: „Ich habe mich heute allein gefühlt. Kannst du mir heute Abend eine halbe Stunde schenken?"

Der zweite Satz ist nicht schwach. Er ist klar. Er sagt, was los ist und was gebraucht wird, ohne den anderen anzuklagen.

Die vier Gifte

Gottman nennt vier Verhaltensweisen, die Beziehungen besonders zuverlässig zerstören. Ihr werdet sie in jedem Kapitel wiederfinden:

Kritik. Nicht die Beschwerde über eine Sache („Die Wäsche liegt seit drei Tagen da"), sondern der Angriff auf den Menschen („Du bist so faul"). Eine Beschwerde sagt: Das stört mich. Kritik sagt: Mit dir stimmt etwas nicht.

Verachtung. Augenrollen, Spott, Sarkasmus, „Na toll, mal wieder". Verachtung war in seinen Studien das stärkste Warnzeichen für eine spätere Trennung. Sie sagt: Ich stehe über dir.

Rechtfertigung. „Ich hab ja nur, weil du …" Wer sich rechtfertigt, fühlt sich angegriffen und schießt zurück. Verständlich, aber das Gespräch dreht sich dann im Kreis.

Mauern. Einer macht dicht. Schweigt, schaut aufs Handy, verlässt den Raum. Oft nicht aus Kälte, sondern weil er oder sie innerlich überflutet ist und nicht mehr kann.

Das Gegenmittel ist jedes Mal ähnlich: über sich sprechen statt über den anderen, Wertschätzung statt Verachtung, Verantwortung für einen kleinen Teil übernehmen statt sich zu verteidigen, und eine Pause machen, bevor man zumacht.

Wenn das Herz rast

Wenn ein Streit eskaliert, steigt bei vielen Menschen der Puls deutlich an. Ab diesem Punkt hört man nicht mehr richtig zu. Man kämpft oder flieht. Gottman empfiehlt deshalb eine echte Pause von mindestens zwanzig Minuten, in der man nicht weiter über den Streit nachgrübelt, sondern etwas Beruhigendes tut. Wichtig ist, dass die Pause angekündigt wird und ein Ende hat: „Ich bin gerade zu aufgewühlt, um gut zuzuhören. Ich brauche zwanzig Minuten. Dann reden wir weiter."

Wer einfach geht, lässt den anderen mit dem Gefühl zurück, verlassen zu werden. Wer ankündigt und zurückkommt, zeigt: Ich gehe nicht weg von dir, ich gehe weg vom Streit.

Fünf zu eins

Stabile Paare haben auch im Streit deutlich mehr freundliche als feindselige Momente, in Gottmans Beobachtungen ungefähr fünf zu eins. Ein Lächeln, ein „Da hast du recht", eine Hand auf dem Arm, ein kleiner Witz, der beide entspannt. Diese Momente nennt er Reparaturversuche. Sie entscheiden oft mehr als der Inhalt des Streits.

Ihr werdet in diesem Buch viele kleine Reparatursätze finden. Sie wirken unscheinbar. Aber sie sind der Unterschied zwischen einem Abend, der kippt, und einem Abend, der gerettet wird.

FÜR DEN NOTFALL

Die 10 Sätze

Für den Moment, in dem es kippt

01 DER TON
„Neustart, bitte.“

02 DAS HANDY
„Gib mir zehn Minuten zum Runterkommen, dann bin ich ganz bei dir.“

03 DER HAUSHALT
„Welchen Bereich kann ich ganz übernehmen, auch das Daran-Denken?“

04 DAS GELD
„Mir geht es nicht um die Sache. Ich mache mir Sorgen. Schauen wir es uns am Sonntag zusammen an?“

05 DIE KINDER
„Vor den Kindern sind wir ein Team. Wir reden nachher.“

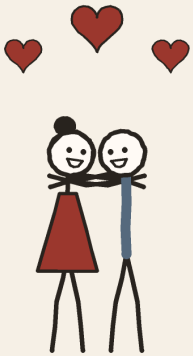
06 DIE FAMILIE
„Ich stehe neben dir. Mit meiner Familie rede ich.“

07 DAS VERTRAUEN
„Das ist meine Angst, kein Vorwurf. Kannst du mich beruhigen?“

08 DIE NÄHE
„Halt mich einfach kurz fest.“

09 DAS SCHWEIGEN
„Ich bin gerade überfordert. Ich brauche Zeit und komme um … zurück.“

10 DIE GEFÜHLE
„Ich will um uns kämpfen. Was fehlt dir am meisten?“



Das war der Anfang.

Im Buch: alle 10 Streits, jeweils mit Szene, Erklärung, Sätzen für sie und für ihn und einer 10-Minuten-Übung für heute Abend.

Zum ganzen Buch · wassiesagt.pages.dev