

"Heute gibt es viel mehr auszuhandeln als früher"

Autor(en): **Fischer, Bruno / Omoregie, Rebecca**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **80 (2005)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-107365>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Heute gibt es viel mehr auszuhandeln als früher»

Streit ist ein Signal, das auf die Notwendigkeit von Veränderungen aufmerksam macht, sagt der Paar- und Familientherapeut Bruno Fischer*. Gerade in jungen Familien seien Konflikte besonders häufig. Warum dies so ist und wie man damit umgehen kann, erklärt er im Gespräch mit *wohnen* extra.

Interview: Rebecca Omoregie

Wohnen extra: Wenn Menschen eng zusammenleben, ist es wahrscheinlich normal, dass es Konflikte gibt. Kann Streit denn auch sinnvoll sein?

Bruno Fischer: Wir alle erleben Streit als ärgerlich und als störend. Aber er hat auch etwas Gutes und Sinnvolles: Er regelt unser Zusammenleben. Wir teilen dadurch mit, dass etwas nicht stimmt, dass wir eine Veränderung wünschen.

Wann ist ein Streit nicht mehr sinnvoll?

Eine Auseinandersetzung wird dann sinnlos, wenn sie nicht mehr lösungsorientiert ist. Wenn der Streit chronisch wird und in einen Kampf ausartet, wenn es gar nicht mehr um die Sache geht.

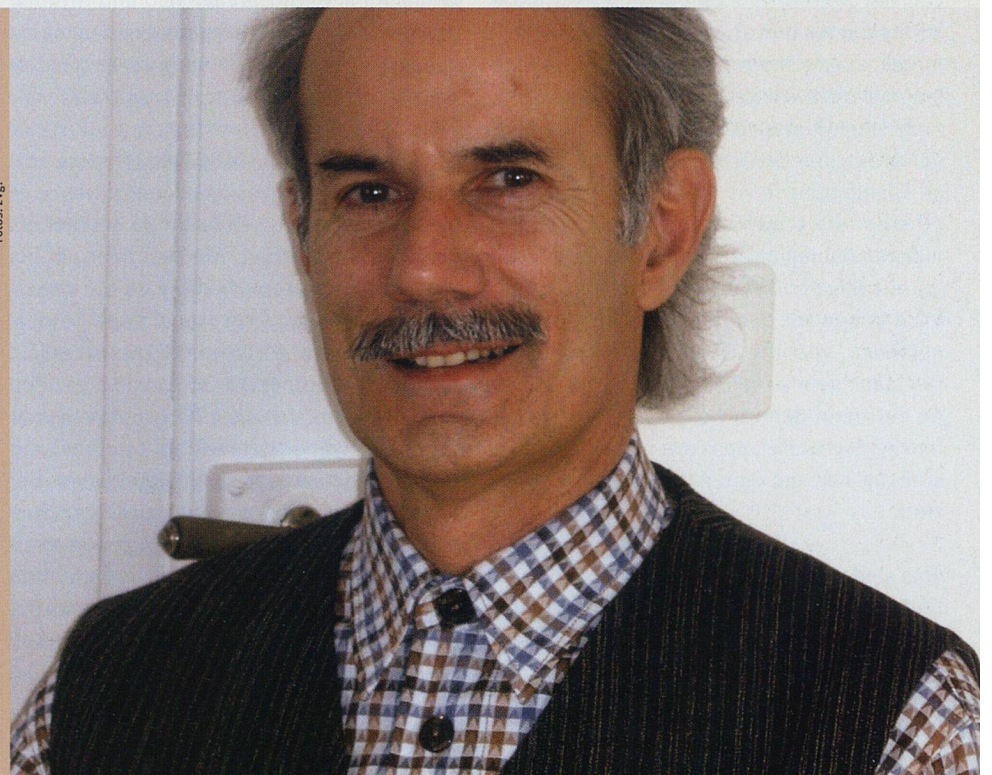
Streiten wir heute mehr als früher?

Ich denke schon. Früher war der Alltag reglementierter, man hatte sich stärker an Tradi- ►

*Bruno Fischer ist Paar- und Familientherapeut und arbeitet als Berater und Co-Leiter bei der Paarberatung Zürich. Der 57-jährige ist seit 27 Jahren verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Die Paarberatung Zürich wird gemeinsam von der evangelisch-reformierten und der römisch-katholischen Kirchgemeinde der Stadt Zürich sowie vom Kanton getragen. Die Beratungsstelle arbeitet unabhängig und steht jedem offen. Eine Erstberatung ist kostenlos, weitere Sitzungen werden nach einem einkommensabhängigen Sozialtarif verrechnet. www.paarberatung-zh.ch

Fotos: zVg.



«Konflikte drehen sich oft um Enttäuschungen, Eifersucht oder Macht- und Rollenverteilung»

tionen zu halten. Heute haben die Menschen mehr Optionen, was aber auch bedeutet, dass sie viel mehr aushandeln müssen. In den letzten zwanzig Jahren hat sich zum Beispiel die Zeit, in der Eltern mit ihren Kindern Erziehungs- und Schulprobleme wälzen, verdoppelt!

Worüber wird denn vor allem gestritten?

In Wohnblocks gibt es ja die berühmten Streitigkeiten um Waschmaschine und Ähnliches. Eine Schwierigkeit beim Zusammenwohnen besteht darin, dass sehr unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen aufeinandertreffen. Es wäre eigentlich sinnvoll, dies gleich beim Einzug zu klären.

Und innerhalb von Paaren: Worüber streiten Herr und Frau Schweizer?

Konflikte drehen sich oft um Enttäuschungen, Eifersucht oder Macht- und Rollenverteilung.

Enttäuschungen im Sinne davon, dass man von der Partnerschaft oder Familie andere Vorstellungen hatte?

Ja, vor allem, wenn Kinder kommen. Wenn man plötzlich «angebunden» ist, weniger finanzielle Mittel zur Verfügung hat, sich einigen muss über die Art der Erziehung. Die junge Familienphase ist für die Paarbeziehung offenbar die schwierigste: Wir erhalten die meisten Anmeldungen von Paaren rund zwei Jahre nach der Geburt des zweiten Kindes. Viele haben vor dem Kinderhaben nicht besprochen, wie ihre Erwartungen aussehen. Der Mann geht vielleicht davon aus, dass seine Partnerin dann für die Kinder sorgt. Sie hingegen erwartet, dass er eine moderne Einstellung hat und sein Arbeitspensum reduziert.

Was sind weitere Konfliktpunkte?

Andere Themen sind Geld, Alkohol, Fremdbeziehungen oder auch enttäuschte Sexualität.

Wann ist bei Paarkonflikten externe Hilfe angezeigt?

Das ist individuell sehr verschieden. Manche Paare kommen, um die Qualität ihrer Beziehung zu verbessern, andere, um das Chaos abzuwenden.

Wünschten Sie sich manchmal, die Paare wären eher gekommen?

Früher hörte man dies in Fachkreisen oft. Heute bin ich eher der Meinung, die Betroffenen kommen, wenn sie dazu bereit sind. Manche haben einen Artikel über unsere Beratung mehrere Jahre in der Schreibtischschublade oder schauen unsere Internetseite drei- bis viermal an, bis sie sich entscheiden.

Wie läuft eine solche Beratung ab?

Ich lasse als Erstes beide eine Situationschilderung machen und formulieren, welche Veränderungen sie sich vom Partner wünschen. Und dann überlegen wir, wie sie einander entgegenkommen können. Das läuft oft nach dem Prinzip «Versuch und Irrtum»: Das Paar nimmt sich etwas vor und versucht dann zwei, drei Wochen lang, ob es funktioniert.

Wie viele Sitzungen sind normalerweise notwendig?

Der Durchschnitt ist vielleicht so bei fünf bis fünfzehn Gesprächen, die sich über ein bis zwei Jahre erstrecken.

Das ist also eher ein langfristiger Prozess?

Nicht unbedingt, es kann auch kürzer sein. Das Paar muss sich nicht für eine bestimmte Anzahl Sitzungen verpflichten, sondern kann sich nach einem ersten, unentgeltlichen Gespräch entscheiden, ob es weitermachen möchte oder nicht. Mit dieser Methode erreichen wir, dass zumindest beide einmal an einer Beratung teilnehmen. Früher kamen die Männer gar nicht gerne. Noch jetzt sind es meist die Frauen, die anrufen.

Gibt es auch Fälle, wo Sie eine Trennung empfehlen müssen?

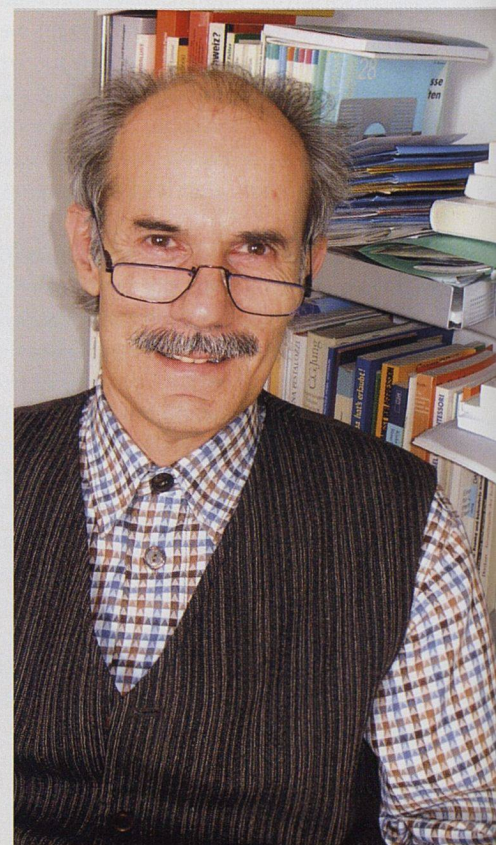
Das würde ich eigentlich nie sagen, höchstens in einem Extremfall, zum Beispiel bei Gewalt. Sonst jedoch behalte ich meine persönliche Meinung für mich. Ich zeige allenfalls die verschiedenen Möglichkeiten auf – entscheiden müssen letztlich die beiden Partner. Es kommt natürlich vor, dass wir ein Paar durch eine Trennung oder Scheidung begleiten. Dann geht es vor allem darum, dass dieser Prozess konstruktiv ist und für die Kinder in einer guten Situation endet.

Sie sprachen das Thema Gewalt an. Wie sollen Aussenstehende, zum Beispiel Nachbarn, reagieren, wenn sie das Gefühl haben, bei Streitigkeiten sei Gewalt im Spiel?

Der erste Schritt wäre, die betroffene Person anzusprechen. Abzuklären, ob man allenfalls die Adresse einer Beratungsstelle angeben kann. Vielleicht ist die Person ja froh, darüber sprechen zu können und braucht gerade noch diesen Impuls, um etwas zu unternehmen.

Welche Beratungsstellen kann man empfehlen?

Das kann eine spezialisierte Fachstelle für Gewaltfragen, aber auch eine lokale Beratungsstelle sein. Diese findet man in der Regel im Telefonbuch des Bezirkshauptorts. Falls die kontaktierte Stelle nicht zuständig



ist, wird sie schon an die entsprechenden Fachpersonen weiterleiten.

Ist es nicht oft das Problem, dass die Gewalt verleugnet, der Täter gar in Schutz genommen wird?

Ja, das muss man sicher auch in Betracht ziehen: Jemand, der sehr gefährdet ist, kann sich gar nicht mehr wehren. Dann würde ich beim nächsten Streit die Polizei rufen. Dabei braucht man niemanden direkt zu beschuldigen. Man kann die Polizei einfach bitten, einmal vorbeizugehen, man habe den Eindruck, da gehe etwas vor sich, das nicht gut sei.

Wenn Kinder da sind: Sollen Eltern Konflikte vor den Kleinen austragen oder eher nicht?

Paarknatsch würde ich nicht vor den Kindern austragen, damit sind sie überfordert. Hingegen andere, Familien- oder Erziehungskonflikte, dürfen sie ruhig mitbekommen. Bei längeren, tiefer gehenden Auseinandersetzungen empfiehlt es sich, den Kindern zu sagen, dass man sich in einer schwierigen Phase befindet, dass es Streit geben kann. Das spüren diese ja auch und sind froh, wenn sie informiert werden. Kinder haben schnell Angst, dass es zu einer Trennung kommen könnte. Falls es wirklich so weit kommt, sollte man dies klar aussprechen. Aber auch hier gilt: nicht mitreden lassen. Wir hören in der Beratung oft: «Die Kinder sagen auch,

dass . . . » Doch Kinder können das nicht beurteilen.

Und wenn Kinder untereinander streiten? Müssen Eltern sich da einmischen?

Ich glaube schon, dass Eltern ab und zu eingreifen müssen. Aber die Erwachsenen sollten sich zuerst über die Details informieren. Im Moment des Streits erst einmal die Streitparteien auseinander bringen, jedoch ohne sofort Stellung zu beziehen. Später können die Eltern sich beide Kinder in Ruhe anhören und schauen, ob sich eine Lösung findet.

Aber müssen Kinder nicht auch lernen, Konflikte selbst auszutragen?

Ja, aber man möchte ja den Streit kultivieren, dafür sorgen, dass er nicht gewalttätig wird. Das muss man Kindern beibringen.

Wie sieht es aus mit Konflikten zwischen Eltern und Kindern?

Solche Konflikte sind normal und gehören zum Familienleben, aber sie dürfen nicht chronisch sein. Man sollte streiten und danach wieder miteinander lachen können. Kinder sind manchmal sehr unfair und beschuldigen die Eltern – nicht immer objektiv. Viele Eltern geben dann einfach nach, weil sie Konflikte vermeiden möchten.

Soll man einen Konflikt bis zum Ende ausdiskutieren oder ist es manchmal ratsam, etwas auf sich beruhen zu lassen?

Wenn ein Konflikt immer wiederkommt, ist es sinnvoll, die Analyse und die Lösung des Streits zu trennen. Zunächst sollten die beiden Partner je eine Viertelstunde lang erklären können, was sie darüber denken. Dann sprechen sie einige Tage später nochmals darüber. Dies gibt die Gelegenheit, Varianten zu entwickeln zwischen den beiden Standpunkten, anstatt dass jeder einfach seinen eigenen verteidigt. Es lassen sich allerdings nicht alle Konflikte im Gespräch lösen, manchmal sind die Bedürfnisse einfach zu unterschiedlich. Dann braucht es andere Lösungen, zum Beispiel getrennte Zimmer.

Finden Sie es nicht manchmal frustrierend, in Ihrer Arbeit immer mit Konflikten konfrontiert zu sein?

Nein, ich finde es faszinierend, mit Menschen zu arbeiten. Doch es gibt natürlich Situationen, wo man als Therapeut unter grossem Druck steht. Zum Beispiel, wenn jemand mit Selbstmord droht. Generell denke ich, dass ich durch meine Arbeit mehr Respekt erhalten habe vor Beziehungen und mir bewusst bin, dass eine gute Partnerschaft eine Kunst ist. Und auch eine Portion Glück und Kreativität braucht.

wohnenextra

«Eine gute Partnerschaft ist eine Kunst und braucht auch eine Portion Glück und Kreativität»

Streiten – aber richtig

Fünzig Prozent der Beratungstätigkeit ist Kommunikationshilfe, sagt Bruno Fischer. Einige Regeln und Tipps, wie sich Konflikte im Gespräch konstruktiv lösen lassen.

- **Keine Ladenhüter:** Meinungsverschiedenheiten sollen durch einen fairen Streit bereinigt werden. Sind sie beigelegt, dürfen sie nicht erneut als «Munition» verwendet werden.
- **Nicht verallgemeinern:** Aussagen wie: «Du machst immer/nie . . . », «schon deine Eltern haben . . . », «Männer sind . . . », enthalten zu viele Ungenauigkeiten.
- **Ich-Form wählen:** «Ich sehe dies so . . . », oder «Ich möchte gerne . . . », sind offene Aussagen, auf die sich ohne weiteres antworten lässt. Die Formulierung: «Es ist doch normal, dass . . . » enthält hingegen eine Bewertung (den versteckten Vorwurf, nicht normal zu sein) und erschwert dadurch die Konfliktlösung.
- **Den richtigen Zeitpunkt wählen:** Ein Gespräch braucht Zeit. Keinen Streit in Drucksituationen austragen, etwa unmittelbar vor dem Ausgehen, wenn Besuch kommt, im Auto usw. Für wichtige Themen gemeinsam einen Zeitpunkt vereinbaren.
- **Nicht anstehen lassen:** Der Partner ist überfordert, wenn er mit einer Ansammlung von aufgelisteten Vorwürfen überschüttet wird. Er wird sich verteidigen, nicht nach Lösungen suchen.
- **Konflikt klar aussprechen:** Unterschwelliges Antippen zielt nicht auf Lösung, sondern auf andauernde Auseinandersetzung.
- **Eigener Standpunkt:** Sich über den eigenen Standpunkt (was will ich, was biete ich an?) klar werden – dann verhandeln.
- **Zu seinen Gefühlen stehen:** Wut, Trauer, Betroffenheit, Angst nicht verbergen.
- **Versöhnung feiern:** Fairer Streit ist Arbeit an sich selbst und an der Beziehung. Sich finden und versöhnen verdient deshalb gefeiert zu werden.