

Gedanken zur Entwicklung einer Streitkultur – Ideas for a Culture of Constructive Debates

Michael Cölln, Ulla Holm, Udo Röser

Zusammenfassung

Die „seelische Krankheit Friedlosigkeit“ (C. F. v. Weizsäcker) ist der Ausgangspunkt für die psychologische Begründung einer Streitkultur, die auf Dialog und nicht auf Durchsetzung aufbaut. Intimität und intimer Dialog sind Schlüsselbegriffe zur Formulierung eines „Lernmodell Liebe“ (Cölln), das einerseits die psychische Funktionalität von Streit betont und andererseits die Konfliktlogik paardynamischer Verflechtungen als Anstoß für ein sinnbezogenes dyadisches Lernen voneinander hervorhebt.

Schlüsselwörter

Streitkultur, Friedlosigkeit, Lernmodell Liebe, Paartherapie, Paarsynthese, Intimität, Intimer Dialog, Konfliktlogik, Streitregeln

Abstract

C. F. v. Weizsäcker's notion of a „mental illness of peacelessness“ is the starting point for a psychological theory of a „culture of constructive debates“ based on dialogue as well as resonance instead of enforcement. Intimacy and intimate dialogue are keywords for formulating a „paradigm of love“ (M. Cölln). On the one hand this emphasises the psychological functionality of disagreements and on the other hand it highlights the logic of conflicts in relationships as an impulse for meaningful dyadic learning.

Keywords

Culture of constructive debates, peacelessness, the paradigm of love, couple therapy, paarsynthese, intimacy, intimate dialogue, logic of conflicts, rules for constructive debates

1 Einleitung

Es ist die Psychodynamik der Unfriedlichen, weil an sich selbst Zweifelnden, die zu Streit und Krieg führt, im Kleinen wie im Großen. Carl-Friedrich von Weizsäcker beschrieb den Kern dieser Dynamik mit der „seelischen Krankheit Friedlosigkeit“ (v. Weizsäcker, zit. n. Richter 2008). Die daraus resultierende Streitpraxis mutet steinzeitlich an. Wir leben immer noch in einer kindlich-animistischen Kultur, die das Böse einfach nach außen projiziert und den selbstkritischen Dialog kaum kennt.

Die Bedeutung eines psychologischen Zuganges zur Kennzeichnung dieser seelischen Krankheit Unfriedlichkeit mit der sich daraus ableitenden Notwendigkeit der Entwicklung einer Streitkultur, die auf Liebe und Leidenschaft basiert, ergibt sich aus dem Blick auf aktuelle soziologische und sozialphilosophische Analysen. Streit lohnt sich nicht, da in der ökonomischen Durchdringung alles Lebendigen die gestaltende und verändernde Kraft des Eros abhanden gekommen zu sein scheint.

2 Soziologische Perspektiven: Eva Illouz und Aldo Haesler

Der soziologische Blick auf die Phänomene von Liebe und Leidenschaft ist bilanzierend nüchtern. Die israelische Soziologin Eva Illouz (2011) untersucht seit Jahren die Auswirkungen der modernen Ökonomie auf unsere Gefühle. Die an kapitalistischen Grundregeln orientierte Konsumkultur führt zu einer alle gesellschaftlichen und persönlichen Bereiche durchdringenden Bemächtigung mit dem Ergebnis, dass Ökonomie und Gefühle nicht mehr zu trennen sind. Liebe tut weh. Illouz verweist auf die Koinzidenz leidvollen Erfahrens gescheiterter Liebesentwürfe mit den die moderne Gesellschaft kennzeichnenden wirtschaftlichen Turbulenzen. In Zeiten, in denen das kapitalistische Heilsversprechen sich in dramatischen Auflösungserscheinungen zeigt, hat dies Auswirkungen auf die zeitgenössischen romantischen und sexuellen Beziehungen. Die Gefühle zwischen Männern und Frauen entfalten sich auf sexuellen Feldern, in denen das Prinzip der Konkurrenz dominiert. Leitwährung sei die sexuelle Attraktion (Mayer 2011). Liebe lässt sich so, nach Illouz, als Investmentmanagement beschreiben. Trennung wird einkalkuliert, der Liebesmarkt bietet neue Möglichkeiten. Partnerschaft wird zur Austauschware, Streit lohnt sich nicht, da eine neue Partnerschaft neue Attraktionen verspricht.

Noch aussichtsloser beschreibt der Schweizer Soziologe Aldo Haesler das moderne Liebessehnen. Er spricht von einer Soziozenose, einer dramatischen Verringerung der sozialen Artenvielfalt und der menschlichen Beziehungen. Die Ursache dafür sieht er in der Macht des Geldes. „Geld ist das Einzige, was uns noch zusammenhält und was unsere Erwartungen nicht enttäuscht“ (Haesler, 2011). Diese Erwartungshaltung überträgt Haesler auf jegliche soziale Beziehungen und damit auch auf Liebesbeziehungen. Wir schwelgen in einem künstlichen Glück und sehen und erkennen nicht, dass die Macht des Geldes mit seiner kapitalistischen Zirkulation auf einer „Win-Win-Situation“ beruhe und das Fundament jeder Beziehung geworden sei. Die Intimsphäre des Geldes bestimmt die um die Liebe ringende Intimsphäre des Paares.

Diese beispielhaft ausgewählten soziologischen Analysen betrachten und beschreiben die Phänomene sozialen Handelns unter der Prämisse ökonomischer Normen und leiten daraus ab, dass die motivationalen Beweggründe jeglichen Tuns sich darin auflösen. Es dominiert der homo oeconomicus. Der auf Selbstentfaltung und kreativ-erfüllender Lebensgestaltung ausgerichteten Kraft des Eros wird keine Chance mehr eingeräumt. Was folgt ist eine auch auf Liebesbeziehungen übertragene und ökonomischen Gesetzmäßigkeiten folgende Bereicherung oder Verarmung menschlichen Strebens. Der Mensch wird in seinem Liebesbemühen auf sich selbst zurückgeworfen, arrangiert sich in seinem „Sosein“ oder weicht irgendwann resigniert und erschöpft vor dem in der Liebe schlummernden Sehnen nach Erfüllung und Glück zurück. Ansatzpunkte für eine konkrete fühl- und benennbare Bestimmung von Unfriedlichkeit lassen sich in diesen ökonomisch dominierten Gesellschaftsanalysen nicht verorten. Der Markt mit seinen Gesetzmäßigkeiten dominiert global. Das Individuum, das Paar, Familien und Gemeinden verschwinden in diesem unsichtbar Großen, bleiben und sind vernachlässigbare Randerscheinungen. Streit wozu? Und vor allem, für was?

3 Die Sozialphilosophie der Frankfurter Schule: Jürgen Habermas und Axel Honneth

Um die Sozialphilosophen der Frankfurter Schule ist es ruhig geworden. Die sozialphilosophischen und gesellschaftskritischen Analysen von Habermas und Honneth basieren auf einem Axiom, das die Formulierung einer psychologisch begründeten Streitkultur erleichtert. Habermas misst in seinen theoretischen Ausführungen den Phänomenen der Liebe keine nachhaltig veränderungsrelevante Gestaltungskraft zu. Allerdings basieren seine diskurstheoretischen Gedanken auf der Prämisse intersubjektiver Verständigung. Damit ist das Postulat nach der Anerkennung des jeweils Anderen, des Diskurspartners, in seiner Einzigartigkeit und Gleich-

wertigkeit benannt. Und dies ist wesentliches und handlungsleitendes Prinzip für eine auf Verständigung und damit auch Veränderung ausgerichtete Dialogkultur. Der jeweils Andere, gleich welcher Rasse und welchen Geschlechts, ist ein Anderer auf Augenhöhe. Er ist in den Diskurs gleichwertig einbezogen. Einseitige Durchsetzung ist so nicht möglich. Mit Blick auf eine zu entwickelnde Streitkultur müssten somit intersubjektive Wirkfaktoren benannt werden, die dazu beitragen im Streit den Anderen in seiner Einzigartigkeit und Gleichwertigkeit anzuerkennen. Ein solcher Wirkfaktor wäre die Berücksichtigung einer Resonanzenergie – die aber nicht mit Liebe in einer Paarbeziehung gleichzusetzen ist.

In seinem Hauptwerk *Theorie des Kommunikativen Handelns* (1981) führt Jürgen Habermas aus, welche überschießende Macht die Funktionssysteme moderner Gesellschaften entwickeln. Auch hier dominieren die kapitalistischen Zwänge des Marktes mit ihren komplexen Systemen, greifen in die „Lebenswelt“ der Bürger ein und dringen in die „Poren“ gewachsener Lebensformen. Die ökonomische und bürokratische Rationalität lässt das Zusammenleben verkümmern. Allerdings formuliert Habermas einen Gegenentwurf. Dieser gründet auf den Prinzipien der Aufklärung, auf einer kommunikativen Vernunft, die in einem „herrschaftsfreien Diskurs“ mündet. Da die kapitalistisch bestimmten Funktionssysteme moderner Gesellschaften zu einer die Lebenswelt durchdringenden Entfremdung kommunikativ handelnder Subjekte führt, zu einer „verzerrten Kommunikation“, bedarf es einer kommunikativen Vernunft als Gegenentwurf, der diese Entfremdung aufhebt, kritisch durchdringt und in einer idealen Sprechsituation aufhebt.

Dieser Entwurf wird von vielen Kritikern als bloße Fiktion gesehen oder als Äquivalent für die vereinigende Macht der Religion. „Vernunft soll das Pensum der Religion übernehmen, Versöhnung und Transzendenz sollen in Argumentationen übersetzt werden. ... Die Autorität des Heiligen wird durch die Autorität des Konsenses umbesetzt“ (Bolz, 2009). Aber, immerhin vermittelt Habermas einen auf dem Dialog basierenden intersubjektiven Ansatz, der auf die „faktische Kraft des Kontrafaktischen“ baut, auf die Möglichkeit, das Unterstellte eben damit auch hervorzubringen. „Autonomie, wirkliche Verständigung, Diskursivität, ja selbst die Mündigkeit des Bürgers entstehen quasi performativ. Damit bekommt das Habermas'sche Unternehmen auch eine „pädagogische Seite“ (Charim, 2009)

Während Charim eine pädagogische Affinität in der Habermas'schen Diskurstheorie erahnt, lässt sich mit den aktuellen philosophischen und gesellschaftskritischen Analysen von Axel Honneth (2003) tatsächlich eine Brücke zu einer Psychologie schlagen, die den Streit und die Phänomene der Liebe in den Blick nimmt. Honneth orientiert seine gesellschaftstheoretisch begründete Gegenwartsdiagnose an den realen Erfahrungen von Ungerechtigkeit, die sich in sozialen Kämpfen und revolutionären Bewegungen zeigen. Honneth schärft den Blick auf diese Erfahrungen von Ungerechtigkeit und lenkt die Aufmerksamkeit auf soziale Phänomene von Kränkung, Beleidigung und Erniedrigung. „Er erkennt in der subjektiven Erfahrung der Missachtung das unbefriedigte Bedürfnis nach Anerkennung und im Protest der Erniedrigten und Beleidigten jene asymmetrische Beziehung, worin eine Seite der anderen die geschuldete Anerkennung vorenthält. Gesellschaftskritik entzündet sich an Verhältnissen systematisch versagter Anerkennung, die die menschliche Würde verletzen“ (Habermas, 2009). Im Rekurs auf den jungen Hegel (Jenenser Schriften) definiert Honneth Liebe und Fürsorge als Beziehungen, die es den Beteiligten ermöglichen, sich im „Sein beim Anderen“ selber wiederzufinden. Die gegenseitige Anerkennung wird so zu einem sozialen und gesellschaftsanalytischen Schlüsselbegriff. Die Beziehungsmuster der persönlichen Liebe sind als das Ergebnis einer kooperativen Beziehung zu denken, in der die liebende Anerkennung auf einer fürsorgenden Identifizierung mit dem geliebten Objekt basiert.

4 Liebe als Lernmodell – Zur Begründung einer Streitkultur

Die Entwicklung und Verständigung über eine Streitkultur ist ein ernstes, drängendes Problem und heute mehr denn je ein benötigtes Instrumentarium von privater und politischer Dimension: Es gibt heute mehr zerrüttete Paarbeziehungen als je zuvor – und es gibt in unserer Zeit mehr Kriege als je zuvor. Die hier wirkende Dynamik gilt im Kleinen wie im Großen, – für das Paar, die Familie, die Gesellschaft, Parteien und deren Politik.

Blicken wir zurück auf die Wurzeln unserer christlich-abendländischen Kultur so hat das Problem der Streitkultur schon im biblischen Mythos des Paradieses mit Adam und Eva begonnen. Der Konflikt konnte nicht ausgetragen werden. Das Paradies ging verloren. Diese Altlast übertrug sich auf die Kinder. Kain erschlug in der Folge den Abel. Die dieser Konfliktlogik zugrundeliegende Durchsetzungsenergie ist bis heute dominierendes Leitbild kriegerischer und partnerschaftlicher Auseinandersetzung.

Die Fähigkeit zu Lieben und zu Streiten ist eng miteinander verwoben. Sich streiten und versöhnen zu können ist ein Reifezeugnis der Liebe. Der Hass mit seiner intentionalen Kraft der Destruktion, der Zerstörung und Unfriedlichkeit besetzt den anderen Pol. Die Aufgabe einer Psychologie (und auch Philosophie) der Liebe besteht somit darin, Regeln und Gesetzmäßigkeiten für eine Streitkultur und ebenso zwingend notwendig eine Kultur des Verzeihens (Cölln, 2009) aufzuzeigen, die den Anderen in seiner Einzigartigkeit und Unvollkommenheit anerkennt und eine Auseinandersetzung fördert, die auf Resonanz und nicht auf Durchsetzung basiert. Dies wäre eine Streitkultur, die einen Entwicklungsweg aufzeigt, einen Weg der von beiden Partnern gemeinsam gegangen werden kann und generationenübergreifend auch auf die Gestaltung des familiären, sozialen und gesellschaftlichen Umfeldes Einfluss nimmt.

Die hier vorgestellten Überlegungen zu einer Streitkultur werden psychologisch begründet und basieren auf einem Verständnis von Liebe als Lernmodell (Cölln, 1997), das im Verfahren der Paarsynthese seine therapeutische Anwendung findet. Folgende Grundannahmen stützen dieses Modell:

1. Das Paar und nicht der Mensch bildet die Grundform jeder humanen Existenz: Identität wird in der Intimität, Individuation durch Bindung gewonnen, Menschwerdung vollzieht sich in der Partnerschaft – der Mensch ist a priori ein Beziehungswesen.
2. Liebe als eigene Seinsform ist ganzheitlich und verwirklicht sich durch Intimität, die menschliche Existenz, Sinnfindung, Lust und Austausch umfasst.
3. Liebe und Intimität sind notwendig privates und öffentliches Gut, unerlässlich zur Heilung von Mensch und Gesellschaft.

Kern dieses Modells ist die Formulierung einer dyadischen Anthropologie, die der Erkenntnis Rechnung trägt, dass jeglicher menschliche Entwicklungs- und Wachstumsprozess neben seiner biologisch-genetischen Struktur umfassend intersubjektiv verankert ist. Liebe mit ihren beziehungsgestaltenden Prozessen ist eine spezifische Art von Intersubjektivität, die nirgendwo ihresgleichen findet und auch nicht unter den allgemeinen Begriff von Intersubjektivität zu subsumieren ist. Psychische Reifungsprozesse sind überwiegend dyadische Prozesse und nur so in ihrer Prozesshaftigkeit und Dynamik zu verstehen. Dies steht gegen einen naturwissenschaftlich gewendeten Anthropozentrismus und reiht sich in die Tradition von philosophisch, soziologisch und psychologisch begründeten Beziehungstheorien, die den jeweils Anderen mitdenken und als wesentlich mitverantwortlich für menschliche Selbst-, Paar- und Weltgestaltung sehen. Der Andere in der Paarbeziehung ist nicht ein beliebiger Anderer, sondern jeweils ein Liebender mit seinen besonderen Implikationen.

Das Paar und damit eine Psychologie des Paares rückt in den Mittelpunkt, da sich die Gesetzmäßigkeiten der Liebe mit ihren innerseelischen, paardynamischen und umweltbedingten Kräftepotentialen im Paar miteinander verknüpfen und hier in ihrer Wechselwirkung ihre wirksamste Verdichtung finden. Dies gilt sowohl für die Wirkmächtigkeit gestalterisch fördernder und heilender Kräfte als auch für die Gewalt sich entladender destruktiver und zerstörerischer Prozesse.

Ein Schlüsselbegriff dieses paardynamischen Geschehens ist das Verständnis von Intimität. Entfaltung, Vertiefung und Erfüllung von Liebe basieren auf der Dynamik des wechselseitigen Austausches geistiger, körperlicher und seelischer Qualitäten. Intimität wird somit als das Umsetzen von Liebe in reales Handeln im Austausch von Körper, Geist und Seele definiert. Mit dieser Definition wird gleichzeitig die entwicklungspsychologische Dimension des Verständnisses von Intimität angesprochen. In welchem Maße ein Paar diesen intimen Dialog gestalten kann, hängt von der Fähigkeit jedes Einzelnen ab, sich mit den beschriebenen Qualitäten dem jeweils anderen zu öffnen und sich damit in den Austausch zu bringen. Streit, Unversöhnlichkeit und Friedlosigkeit als dominierende Kennzeichen konfliktorientierten paardynamischen Geschehens verweisen in der Regel auf biografisch manifestierte Störungen und Kränkungen, die in der aktuellen Konfliktdynamik mit dem Partner ihren Austragungsort finden. Und noch eine weitere Dimension ist dem Schlüsselbegriff von Intimität implizit. Die hier wirkenden sich wechselseitig durchdringenden paardynamischen Prozesse verweisen auf den Sinn dieses Geschehens. Liebe wird zu einem Lernmodell, dessen Sinn sich aus den paardynamischen Verstrickungen erfassen und erklären lässt. Im Prinzip geht es um ein Lernen voneinander und miteinander. „Denn Sinn scheint nur in Zusammenhängen auf“ (Petzold, 1993). Dabei wird Sinn nicht nur rational, sondern im eigentlichen Sinn des Wortes als sinnlich verstanden. Werden Sinne verletzt, kommt es zu Sinnlosigkeit, Sinnzerstörung und Sinnverlust, damit auch zur Orientierungslosigkeit.

Das psychologische Erfassen einer im Kern auf das Verständnis von Intimität gründenden Streitkultur umfasst demnach drei Dimensionen:

- Eine biografisch orientierte Dimension, die die Konfliktdynamik des Paares auf entwicklungsgeschichtlich erlebte subjektive Kränkungsmuster und deren daraus resultierende paarbezogene Bewältigungsstrategien bezieht
- Eine dialogisch orientierte Dimension, die die anthropologische und psychologische Notwendigkeit des Streits betont und davon ausgehend Streitregeln für den intimen Dialog formuliert
- Eine spirituelle Dimension, die Streit im Kontext eines sinnhaften Verstehens und Erkennens einordnet, das Lernen voneinander und miteinander umfasst und das die Möglichkeit zur Versöhnung und Wiedergutmachung einschließt.

5 Die narzisstische Dynamik erlebter Kränkungen

Streit ist notwendig und erfüllt wichtige psychologische Funktionen. Streit dient der Selbstentfaltung, der Positionsbestimmung, der Veränderung und der Sinnfindung. Im Kern geht es um das Ringen menschlicher Potenzialentfaltung. Die Liebe besitzt dieses Potenzial. Die im Miteinander der Liebenden energetisch freigesetzten Kräfte zeigen und äußern sich in einem polaren Spannungsfeld, zwischen inspirierender Kreativität und vernichtender Destruktivität. Dessen Gesetzmäßigkeit und Wirkprinzip gilt es zu kennen, zu verstehen und gemeinsam davon zu lernen.

Die langjährige therapeutische Arbeit mit Paaren zeigt, dass die Phänomene des Narzissmus wesentlich die Streit- und Konfliktdynamik der Paare bestimmen. Narzissmus wird hier nicht als klinisches Syndrom verstanden, sondern in einem ursprünglichen Sinne als ein Streben nach Liebe, als Antrieb zu lieben und geliebt zu werden, nach Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung. Entwicklungspsychologisch ist damit die sich manifestierende Selbstliebe gemeint, die von der erlebten Liebes-Zufuhr der primären Bezugspersonen bestimmt wird. Die aktuellen Forschungsergebnisse der auf John Bowlby gründenden Bindungstheorie (Brisch 2009) zeigen, dass das sich in Partnerschaften aktualisierte Bindungsverhalten Erwachsener auf frühkindlichen Bindungserfahrungen und deren Verarbeitung basiert. Ein wesentlicher Prädiktor für eine gesunde psychische Entwicklung wird in einem sicheren Bindungsverhalten der Mutter gegenüber dem Säugling und Kleinkind festgestellt. Dieses zeigt sich zum einen in einer Feinfühligkeit, die man auch als Resonanz beschreiben könnte, gegenüber den Bedürfnissen des Säuglings und Kleinkindes als auch in der Unterstützung des Explorationsbedürfnisses von Säuglingen und Kindern. Damit wird in der kindlichen Entwicklung ein Selbst(wert) erleben gefördert, das die polaren Kräfte einer Beziehungs- und Bindungsfähigkeit als auch der Fähigkeit zur Autonomie berücksichtigt. Beides sind wichtige psychische Faktoren für ein stabiles Selbsterleben. So lässt sich verstehen, dass die Liebesfähigkeit der Eltern die Entwicklung von Selbst- und Partnerliebe wesentlich mitbestimmt. Verletzte Liebe wandelt sich in seelisches Defizit, hinterlässt Kränkungen und Verwundungen. Je früher im Leben diese Wunden geschlagen werden, umso gravierender die Folgewirkungen.

In der Paartherapie zeigen sich die Folgen und Auswirkungen dieser narzisstischen Kränkungen. In der Intimbeziehung des Paares werden die alten narzisstischen Verwundungen virulent und bestimmen die Paarpsychodynamik. Verletzungen erlebter frühkindlicher Selbstliebe werden in die Partnerliebe übertragen. Streit dient erst einmal dazu, die eigenen seelischen Mängel zu verdecken. Stattdessen werden sie dem Partner angelastet. So beginnt eine sich endlos drehende Streitspirale von Klagen und Gegenanklagen verbunden mit Eskalationskaskaden, die häufig in Zusammenbruch, Resignation und Trennung enden. Narzisstisch gekränkte Menschen werden zu den in der Liebe doppelt Betrogenen: als Kind in der Liebe zu den Eltern, als Erwachsene in der Partnerliebe. Der Weg aus dem die Streiddynamik bestimmenden Gefühlschaos gelingt, wenn der Blick im Miteinander des Paares auf die Spuren des biografischen Gewordenseins gerichtet wird. Es geht um die Aufdeckung und Aufarbeitung der Abwehr- und Widerstandsmechanismen der Partner (Cöllen, 2005), um die Erfahrung und Erkenntnis narzisstischer Bewältigungsstrategien und deren konkret erlebbarer Ausführungen in der Partnerschaft, das Verstehen tiefenpsychologisch wirksamer Mechanismen wie Problemtransfer und identifikatorischer Konfliktübernahme (ebd.) und die Aufdeckung des Sinns dieses Streitverhaltens. Mit dem Sinn erschließt sich das Ziel des Streitens. Wenn dieses gelingt, wird der Partner zum Begleiter im Streit, zum Entwicklungshelfer für Selbstverwirklichung und Paargestaltung.

6 Streitregeln für den intimen Dialog

Jede Kultur zeichnet sich durch gemeinsame Übereinkünfte aus, an der sich ihre Mitglieder orientieren. Für eine Streitkultur sind ebensolche Regeln notwendig, um die Not der streitenden Partner zu wenden. Dabei fällt auf, dass alle Arten von Wettkampf und beziehungsregelnder Auseinandersetzung klaren Absprachen folgen, mit zwei Ausnahmen: Kriege und Partnerstreit. Die Folgen führen häufig zu blinder Zerstörung. Gute Paare halten sich deshalb trotz Streit an Mindestabsprachen. Aus der Erfahrung unserer Paartherapie haben sich folgende Regeln (Cöllen/Jung 2002) bewährt, die sich in drei Gruppen einteilen lassen:

Zur Vorbeugung von Streit

- **Vorarbeit:** Beginne, in Friedenszeiten zu streiten. Leidest Du am Partner, sage es, so lange Ihr gut miteinander seid. In der Krise kann er oft nicht mehr zuhören.
- **Vorbeugung:** Fange immer bei Dir selbst an. Biete dem Partner immer wieder Deine Fehler zur Besprechung an. Übe das auch mit Freunden und Kindern.
- **Enttarnung:** Untersuche die Streitmuster Deiner Eltern und gestehe Deinem Partner, was Du selbst davon übernommen hast. Sieh, was Du ihm damit antust.
- **Lob:** Zum Ausgleich für 1x Kritik braucht es 5x Lob. Zitiere auch im Streit, was Du an seiner oder ihrer Kritik über Dich für gut und richtig hältst.
- **Rollentausch:** Jeweils für 15 Minuten ganz in die Haut, in die Sprache und Rolle des Partners zu gehen und seine Argumente zu übernehmen, stiftet Verstehen.

Im Streitgeschehen und in der Krise

- **Dialog:** Streit ist im intimen Dialog der Liebenden die andere Seite der gleichen Münze. Bleibe deshalb während des ganzen Streites im Kontakt mit dem Partner.
- **Ziel:** Streite nie sinnlos, sondern für positive Veränderung (Bach, 1976). Nenne im Streit immer wieder Dein Ziel.
- **Würde:** Wahre das Gesicht Deines Partners, damit er Deines wahren kann.
- **Energie:** Aggression, Konfrontation und Wut sind wichtige Kraftquellen für Selbstwert, Sicherheit und Lust. Kämpfe mit Mut und ohne Tabu.
- **Objektverschiebung:** Streite nicht um Kleinigkeiten und nicht vom Hundersten ins Tausendste. Bleibe beim Hauptthema.
- **Deeskalation:** Halte Dich an Regeln, streite maximal eine Stunde; fraktioniere das Streitthema; brich nach der zweiten Wiederholung ab; triff eine neue Streitvereinbarung.

Zur Nachbehandlung von Streit und zur Versöhnung

- **Umdeutung:** Besprich mit Deinem Partner, wie Du seine „Fehler“ auch positiv deuten und als notwendiges Entwicklungspotential für Dich nutzen kannst.
- **Verzeihung:** Nur wer verzeiht und um Verzeihung bittet, ist wirklich liebesfähig.
- **Trotz:** Lerne Deinen Trotz zu überwinden und den ersten Versöhnungsschritt zu gehen. Trotz war im Kindesalter überlebenswichtig, für Liebende ist er tödlich.

Resigniere nie!

Literaturverzeichnis

Bach, George (1976), Streiten verbindet, Diederichs Düsseldorf.

Bolz, Norbert (2009), Das Paradies des Diskurses, taz, 18.09.2009, Schwerpunkt 04.

Brisch, Karl Heinz (2009), Bindungsstörungen – Von der Bindungstheorie zur Therapie, Klett-Cotta Stuttgart.

Charim, Isolde (2009), Die Trümmerfrau der deutschen Philosophie, taz, 18.09.2009, Schwerpunkt 03.

Cöllen, Michael (1997), Paartherapie und Paarsynthese – Lernmodell Liebe, Springer Wien/New York.

Cöllen, Michael; Jung, Mathias (2002), Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit – Eros und Ethos, Kreuz Stuttgart, Zürich.

Cöllen, Michael (2005), Liebe deinen Partner wie dich selbst – Wege für Paare aus narzisstischen Krisen, Gütersloher Verlagshaus.

- Cöllen, Michael (2009), Das Verzeihen in der Liebe, Kreuz Freiburg
Habermas, Jürgen (1981), Theorie des Kommunikativen Handelns, Frankfurt Suhrkamp.
Habermas, Jürgen (2009), Arbeit, Liebe, Anerkennung. Die Zeit, 16.07.2009, 50.
Haesler, Aldo (2011), Das letzte Tabu. Ruchlose Gedanken aus der Intimsphäre des Geldes. Huber Frauenfeld.
Honneth, Axel (2003), Kampf um Anerkennung, Suhrkamp Frankfurt.
Illouz, Eva (2011), Warum Liebe weh tut. Suhrkamp Berlin.
Mayer, Susanne (2011), Liebe und solche Sachen. Zeit Literatur, Oktober 2011, 76.
Petzold, Hilarion (1993), Integrative Therapie, Bände I – III, Junfermann Paderborn.
Richter, Horst-Eberhard (2008), Kultur des Friedens, Urania Berlin.

Zu den Autoren

Michael Cöllen, Dipl. Psychologe, PP, Lehrtherapeut für Paarsynthese und Gestalttherapie, Leitung der Weiterbildung Paartherapie/Paarsynthese,
Kontakt: info@michaelcoellen.de

Paartherapeutische Praxisgemeinschaft in Hamburg mit

Ulla Holm, Dipl. Pädagogin, HP, KJP, Lehrtherapeutin für Paarsynthese und Gestalttherapie, Leitung der Weiterbildung Paartherapie/Paarsynthese
Kontakt: info@ullaholm.de

Udo Röser M.A., Diplom-Sozialpädagoge (FH), KJP, Lehrtherapeut für Gestalttherapie und Paarsynthese,
Fachlicher Gesamtleiter einer Klinik für Suchtkranke
Kontakt: ubroeser@aol.com