Warum wird aus einer Kleinigkeit plötzlich ein Streit?

Wetzikon Ein vergessenes Paket – und plötzlich eskaliert der Streit. Warum aus Kleinigkeiten schnell grosse Konflikte entstehen können



Salome Roesch
Paarberaterin und Mediatorin, Beratungsstelle Wetzikon

Viele Paare kennen diese Situation: Es entwickelt sich ein Streit aus einer Kleinigkeit. Das war gar nicht die Absicht, man wollte sachlich bleiben, in einem normalen Ton miteinander sprechen – und dann passiert es. Sie fragte nur, ob er das Paket abgeholt habe. Sie hatte ihm am Mittag extra noch eine WhatsApp-Nachricht geschrieben. Er hatte es vergessen.

Er: Im Geschäft war die Hölle los, ich hatte keine Zeit.

Sie: Dein Ernst? Das hätte nur fünf Minuten gedauert!

Er: Du hättest es ja selber holen können, Du hast mehr Zeit als ich.

Sie: Nicht mal so einen kleinen Gefallen machst du mir, das ist wieder mal typisch.

Sie dreht sich um und knallt die Tür hinter sich zu. Stille. Er atmet einmal tief aus, zieht resigniert die Laufschuhe an und verlässt das Haus.

Das steckt dahinter

Das Gespräch hat sich sehr schnell von der Sachebene auf die Beziehungsebene verschoben. Es geht nicht mehr um das vergessene Paket, sondern um unerfüllte emotionale Bedürfnisse. Sie hört: Meine Anliegen sind ihm nicht wichtig, ich bin ihm nicht wichtig. Er hört: Ihr ist mein Stress egal. Sie kritisiert mich nur, versteht mich nicht, ich mache es falsch.

Sie wünscht sich von ihm Unterstützung und das Gefühl, wichtig zu sein in seinem Leben. Er wünscht sich von ihr Verständnis für seinen Stress und Anerkennung für das, was er leistet.

Der Streit ist nicht wegen des eigentlichen Themas eskaliert, sondern wegen der emotionalen Bedeutung für das Paar. Beide versuchen, mit ihren starken Emotionen wie Wut, Enttäuschung und Frustration umzugehen und sich wieder zu beruhigen, sie mit Rückzug, er mit Aktivität.

Das rät die Paarberatung

Solche Situationen erleben die meisten Paare. Wir alle sehnen uns nach Verständnis und Wertschätzung von der wichtigsten Person in unserem Leben. Unerfüllte emotionale Bedürfnisse lassen uns aus dem Bauch heraus reagieren, in Ruhe denken funktioniert nicht mehr. Um nicht ins Pingpong von Vorwurf und Rechtfertigung zu geraten, benennt man die dahinterliegenden Gefühle am besten gleich direkt. «Das Paket war mir wichtig, und ich hatte damit gerechnet, dass du es abholst. Deshalb bin ich enttäuscht.»

«Es tut mir leid, ich habe es tatsächlich vergessen. Eigentlich wollte ich dich nicht enttäuschen. Heute war ich völlig überlastet.» Dies will geübt sein, gerade im Stress reagieren wir häufig automatisch, anstatt auszudrücken, was wirklich in uns vorgeht.

Konkrete Übung

Beobachten Sie im Alltag, wie Sie Ihre Gefühle gegenüber Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ausdrücken.

Trauen Sie sich zu sagen, «Ich bin enttäuscht», «Ich fühle mich nicht wertgeschätzt» oder «Ich fühle mich nicht verstanden»?

Eine kleine Pause kann helfen: Atmen Sie ein paarmal bewusst tief ein und aus. Nehmen Sie sich einen Moment und fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade? Und was möchte ich meinem Partner oder meiner Partnerin eigentlich mitteilen? Was brauche ich? Wagen Sie es, dies Ihrem Gegenüber mitzuteilen, dadurch entsteht Verständnis und Verbindung.

PAARLEBEN

Jeden Monat erhalten Paare hier von Paarberatung im Kanton Zürich Informationen, Ideen und Inspirationen für erfüllende Paarbeziehungen.
Paarberatung im Kanton Zürich ist das öffentliche Kompetenzzentrum für Paarbeziehungen. Getragen von der Reformierten und der Katholischen Kirche und subventioniert vom Kanton Zürich, bietet sie allen Menschen ihre Dienstleistungen an. Erfahrene Paarberaterinnen und Paarberater stehen bei allen Beziehungsschwierigkeiten zur Seite.
Die einkommens- und vermögensabhängigen Tarife machen die Beratung für alle erschwinglich. Einzel- und Paarberatung werden auf zehn Beratungsstellen oder online angeboten. Beratungsstellen gibt es im ganzen Kanton Zürich, unter anderem in Uster, Wetzikon und Winterthur.

→ www.paarberatung.zuerich