

# Nicht gleich IN DIE LUFT GEHEN

Herumliegende Socken und offene Zahnpastatuben – im Beziehungsalltag führen die **MAROTTEN** des Partners zu Frust und Zank. Paartherapeuten sagen, wie Streit verhindert werden kann.

Text Anna Gielas Illustrationen Xenia Fink

**B**eim ersten Rendezvous war der Mann so mutig, das Essen zurückgehen zu lassen. Das hätte sich seine Begleiterin nie getraut. Und dachte: «Toll, wie souverän er das macht. Ich würde mich viel zu sehr schämen.» Die beiden werden ein Paar. Die Monate ziehen ins Land. Beziehungsalltag kehrt ein. Das Essen geht bei gemeinsamen Restaurantbesuchen mit schöner Regelmässigkeit zurück. Irgendwann nervt seine Marotte, und ihr platzt der Kragen: «Das ist so was von peinlich, kannst du das nicht mal sein lassen?!»

Manchmal ist es auch das Knacken der Handgelenke. Manchmal die offene Zahnpastatube. Am Anfang der Beziehung waren die Macken kein Problem. Nun treiben einen die Eigenarten des Partners in den Wahnsinn. Und sind Zunder für Streitereien. Doch was tun? Wie umgehen mit den Macken des anderen?

## Ansprüche ändern

Die Luzerner Paartherapeuten Thomas und Uta Feldmann raten davon ab, den Kopf in den Sand zu stecken. «Fragen Sie sich: Warum stört mich etwas an meinem Partner?» Vielleicht verletzt der Partner Ihren Wunsch nach Ordnung oder Zuverlässigkeit. Oder sein Verhalten widerspricht Ihren Werten und Haltungen. Liebe hin, Liebe her: Wem beispielsweise Tischmanieren besonders wichtig sind,

den kann ein Mensch, der ständig mit offenem Mund kaut, zur Weissglut treiben.

Wer die Quelle der Frustration gefunden hat, stellt für sich fest, ob er sich mit der Unart des Partners arrangieren kann. «Fragen Sie sich: Kann ich selber etwas tun, damit mich das Verhalten des anderen nicht aufregt?», rät Uta Feldmann. Lässt der Partner etwa ständig das nasse Handtuch auf dem Boden und die Bartstoppeln im Waschbecken liegen, könnten Sie zum Beispiel mit ihm abmachen, dass Sie für die Ordnung im Badezimmer verantwortlich sind, er wiederum an anderer Front im Haushalt seinen Beitrag leistet. «Es ist einfacher, seine Ansprüche zu ändern als den Partner», sagt Therapeut Thomas Feldmann.

Wenn die Eigenheiten allerdings so sehr stören, dass es Ihnen keine Ruhe mehr lässt und Leidensdruck entsteht, müssen sie zur Sprache gebracht werden: «Am besten da, wo sie hingehören: beim Partner. Nicht etwa bei der verständnisvollen Freundin», raten die beiden Paartherapeuten.

## Störfaktoren aussprechen

Dem Partner zu vermitteln, was an ihm stört, ist heikel. Er kann sich schnell angegriffen und verletzt fühlen. Das ist verständlich: Wer kritisiert wird – besonders von jenem Menschen, auf dessen Liebe und Anerkennung er baut –, fühlt sich

weniger respektiert und akzeptiert. Vielleicht sogar ungeliebt. Deshalb sollte das Gespräch möglichst einfühlsam und liebevoll geführt werden. Jedoch ohne etwas zu beschönigen. Offenheit und Klarheit sind ebenso gefragt wie Einfühlungsvermögen.

## Keine Ultimaten

Wer recht oder unrecht hat, spielt dabei keine Rolle. Auch Forderungen oder gar Ultimaten haben hier nichts zu suchen. Sie führen nur dazu, dass sich die Fronten verhärten. «Dadurch kann Vertrauen verloren gehen und Verunsicherung aufkommen», warnt Uta Feldmann und schlägt vor: «Statt Veränderung zu verlangen, bitten Sie lieber um Verständnis und sagen, warum Ihnen etwas wichtig ist.»

Sprechen Sie dabei über sich und Ihre Gefühle. «Lassen Sie den anderen wissen: Was verletzt mich? Was macht es mit mir? Wo komme ich an meine Grenzen?», sagt die Zürcher Paartherapeutin Anja Grunert. Nachdem Sie Ihrem Partner respektvoll erklärt haben, woran Sie sich stören, unterstützen Sie ihn: Suchen Sie gemeinsam nach Kompromissen, die es ihm leichter machen, an sich zu arbeiten. «Aushandeln ist in einer Partnerschaft eine zentrale Fähigkeit», sagt Thomas Feldmann.

Für das Gespräch knöpfen Sie sich Ihren Partner nicht nach einem langen Arbeitstag vor. Schon gar nicht, wenn Ihr

«Wenn die Eigenheiten allerdings so sehr stören, dass Leidensdruck entsteht, müssen die Macken zur Sprache gebracht werden.»

Thomas und Uta Feldmann, Paartherapeuten



**Linsbeeren.**  
säuerlich-süsslich, hülsig-beerig und  
fremd-vertraut

Inspiriert zu  
neuen Gerichten?  
Jetzt Saisonküche  
abonnieren:  
1 Jahr für nur  
CHF 39.-!



**saisonküche**  
www.saison.ch

Saisonküche bringt besondere Geschmackserlebnisse  
in den Alltag. Bestellen Sie die Inspiration im Abo: unter  
Tel. **0848 877 833** oder auf [www.saison.ch/inspiration](http://www.saison.ch/inspiration)



«Einmal selber auszuprobieren, was Sie an  
Ihrem Partner am meisten stört, kann ein  
lehrreicher und befreiender Schritt sein.»

Anja Grunert, Paartherapeutin

ohnein gespannter Geduldsfaden zu reisen droht. In solchen Momenten kann man sich sowieso kaum kontrollieren. In einer entspannten Atmosphäre dagegen gewinnen Vorwürfe und Zorn nicht leicht die Oberhand. Es fällt einfacher, sachlich und rücksichtsvoll zu bleiben. Und so kommt Ihr Partner Ihren Wünschen viel wahrscheinlicher nach.

#### Nie die Persönlichkeit angreifen

Meiden Sie Kritik an der Persönlichkeit des anderen. Das ist verletzend und kann schnell in Streit ausarten. Konkretisieren Sie stattdessen die Situationen, die Ihnen keine Ruhe lassen. Beispiel: Statt «Du bist schlampig!» sagen Sie lieber: «Mich stören deine herumliegenden Socken.» Meiden Sie auch unschöne Verallgemeinerungen. Äusserungen wie «Du denkst nie daran» oder «Das ist doch immer das Gleiche» gehören nicht in dieses Gespräch. Sie tun Ihrem Gegenüber weh.

Für die Therapeuten Uta und Thomas Feldmann sind Kommentare wie «Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du das nicht tun. Dann würdest du dir Mühe geben!» unangebracht. Die Liebe basiert nicht darauf, dass man immer so agiert, dass es dem anderen gefällt.

Anja Grunert warnt davor, zu glauben, die Beziehung sei dazu da, einen glücklich

zu machen. «So schauen wir auf unseren Partner immer mit der Erwartungshaltung, er müsse in unser Bild passen und so funktionieren, wie wir ihn wollen», erklärt die Paartherapeutin. Das kann beiden viel Frust und Schmerz bereiten. Stattdessen ermuntert Anja Grunert, es mit einer anderen Haltung zu versuchen: «Wir suchen uns immer den Partner aus, von dem wir am meisten lernen können.» Und befürwortet eine Alternative zu der Kommunikation über Macken: «Fragen Sie sich: Was lebt mein Partner aus, was ich mich nicht traue? Was kann ich von meinem Partner lernen?»

Vielleicht ist etwa das Bedürfnis nach ständiger Ordnung der Ausdruck einer

perfektionistischen Persönlichkeit, unter der man selbst leidet, weil man sich stets unter Druck setzt. Versuchen Sie in diesem Fall ruhig einmal das eine oder andere liegen zu lassen – und um elf Uhr abends nicht noch mit dem Hausputz zu beginnen, weil der Gatte wieder einmal Chaos hinterlassen hat. Geniessen Sie stattdessen die gewonnene gemeinsame Zeit. So wie am Anfang der Beziehung, als es nichts Unwichtigeres gab als herumliegende Socken.

Anja Grunert hat unter ihren Klienten beobachtet: «Einmal selber auszuprobieren, was Sie an Ihrem Partner am meisten stört, kann ein lehrreicher und befreiender Schritt sein.»

#### WENN DER STREIT AUSBRICHT

##### Ratschläge von Klaus Heer, Paartherapeut und Sachbuchautor

Wenn aus dem ruhigen Gespräch ein Streit wird, hilft es, auf Abstand zu gehen. «Vielleicht ist man sich bei dem ersten Lösungsversuch viel zu

nahe», gibt Klaus Heer zu bedenken. «Am 80 Zentimeter breiten Küchentisch kann man sich bedroht fühlen.» Der Paartherapeut empfiehlt, gemeinsam an die frische Luft zu gehen, durchzuatmen und hier einen neuen Anlauf für

die Unterhaltung zu starten. Doch zu viel Zeit sollte dafür nicht aufgebracht werden: «Mehr als 30 Minuten über ein anspruchsvolles Thema zu reden, ist eindeutig zu lange und kann den letzten Nerv rauben», so Klaus Heer.