

Julie Schwartz Gottman
John M. Gottman

5 Konflikte, die jedem Paar begegnen

... und wie
die Liebe daran
wachsen kann



ullstein

Basierend auf jahrzehntelanger Forschung und unzähligen Studien haben die Gottmans die fünf häufigsten Beziehungskonflikte identifiziert. In ihrem Buch erklären sie praxisnah, wie Paare diese Konflikte vermeiden oder produktiv bewältigen können. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Verständnis, Kommunikation und gegenseitiges Vertrauen.

DR. JOHN MORCHEDAI GOTTMAN ist US-amerikanischer Psychologe und emeritierter Professor für Psychologie an der University of Washington. Er wurde vor allem durch seine Arbeit über Ehestabilität und Beziehungsanalyse durch direkte Beobachtung bekannt.

JULIE SCHWARTZ GOTTMAN, Ph.D, ist klinische Psychologin und die Mitbegründerin und Leiterin des Gottman Instituts. Sie ist Mitinitiatorin der äußerst beliebten Wochenend-Workshops für Paare »The Art and Science of Love« und hat das nationale klinische Trainingsprogramm der Gottman-Paartherapie in den USA mitentwickelt. Sie ist Autorin und Co-Autorin und lebt mit ihrem Ehemann in Seattle.

Von Dr. John Gottman und Dr. Julie Schwartz Gottman sind in unserem Hause außerdem erschienen:

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte, damit die Liebe lebendig bleibt

Das 7-Tage-Rezept für erfüllte Liebe

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

Julie Schwartz Gottman
John M. Gottman

5 Konflikte, die jedem Paar begegnen

... und wie
die Liebe daran
wachsen kann

Aus dem Amerikanischen von
Christa Broermann

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Februar 2026

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2024 / Ullstein Extra
Copyright © 2023 by Julie Schwartz Gottman, PhD,
John Gottman, PhD

All rights reserved.

Published in the United States by Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random
House LLC, New York.
harmonybooks.com

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
Fight Right: How Successful Couples Turn Conflict Into Connection

Published by arrangement with

Harmony Books, New York City, USA.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Umschlagabbildung: © FinePic®, München

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der Sabon Next LT Pro

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-07376-7

Inhalt

Einleitung: Worüber streiten wir eigentlich?	7
Erster Teil: Grundkurs Konflikte	31
Warum wir streiten	33
Warum wir streiten, wie wir streiten	56
Worüber wir streiten	107
Zweiter Teil: Die fünf Konflikte, die alle haben	145
Konflikt Nr. 1: Die Bombe	147
Konflikt Nr. 2: Die Flut	185
Konflikt Nr. 3: Die Untiefe	231
Konflikt Nr. 4: Die Pattsituation	271
Konflikt Nr. 5: Die Kluft	315
Schluss: Der gute Streit	361
Richtig streiten: Kurzanleitung	363
Dank	397
Anmerkungen	405
Register	414

EINLEITUNG

Worüber streiten wir eigentlich?



In vielfacher Hinsicht waren sie ein ideales Paar. Sie war eine junge Anwältin (für Landnutzungsrecht), er war ebenfalls Anwalt (für Medienrecht). Beide stammten aus dem Mittleren Westen und waren später in Seattle gelandet. Sie waren fleißig und ehrgeizig und nutzten ihre Freizeit gerne für vielerlei neue Erfahrungen. Als sie sich kennenlernten, erkundeten sie jedes Wochenende neue Orte. Sie schwangen sich ins Auto und fuhren übers Wochenende hinauf nach Vancouver, schlenderten dort über die Bauernmärkte oder gingen noch spätabends irgendwo Sushi essen. Sie machten einen Campingausflug in die Berge und übernachteten dort. Oder sie kauften sich spontan an der Abendkasse Karten für ein Theaterstück. Sie hatten beide lange Arbeitszeiten, aber in der Freizeit ließen sie sich gerne von Lust und Laune leiten.

Es gab nur ein einziges kleines Problem: Sie wollte einen Welpen. Er nicht.

Ein Jahr später gab es bei ihnen tatsächlich einen Welpen, und er war zu einem großen, glücklichen, verspielten Hund herangewachsen. Aber die Ehe war am Ende. Die Scheidungspapiere waren schon unterschrieben. Beide zogen aus dem Haus aus, das sie bereits vor der Heirat gemeinsam gekauft hatten, aus dem Haus, in das sie am Hochzeitsabend heimgekehrt waren, wobei sie sich lachend das glitzernde Konfetti, mit dem ihre Gäste sie beworfen hatten, aus Haaren und Kleidern geschüttelt hatten. Sie teilten sämtliche Möbel, die Bücher, das Geschirr, die Töpfe und Pfannen auf. Den Hund nahm natürlich sie.

Wie konnte ein *Welp*e diese Ehe zum Scheitern bringen?

Der Konflikt begann ganz einfach: mit einer Meinungsverschiedenheit. Er fand, ein Hund bedeute eine Menge Verantwortung, zu

viel Arbeit, zu viel Einschränkung. Man konnte einen Hund nicht lange allein zu Hause lassen – nicht einmal für einen Tag weggehen. Und ein Hund konnte teuer werden. Wollten sie ihr frei verfügbares Geld nicht in andere Dinge stecken? Hatten sie nicht davon gesprochen, dass sie reisen wollten?

Aber sein Job war mit häufigen Geschäftsreisen verbunden, so dass er viel unterwegs war und sie allein zu Hause ließ, von wo aus sie täglich viele Stunden arbeitete. Sie fühlte sich einsam, und wenn er über Nacht weg war, fürchtete sie sich. Sie waren am Ende doch nicht so viel gereist, wie sie das einmal vorgehabt hatten – warum sollten sie sich *nicht* einen Welpen zulegen, einen Kameraden, der ihr Gesellschaft leistete? Sie stellte sich vor, wie der Hund sie am Wochenende auf Wanderungen begleitete, im Auto mitfuhr und den Kopf aus dem Fenster streckte. Gerne malte sie sich aus, wie sie zu dritt unterwegs waren, ein Paar und sein Hund.

Sie kamen nicht weiter. Sie drehten sich immerzu mit den gleichen Argumenten im Kreis und kamen zu keinem Entschluss. Seine Bedenken wegen des zeitlichen Aufwands, der Kosten und der Verpflichtungen kamen ihr so übertrieben vor – wenn er es nur einmal *probieren* würde, käme er ganz bestimmt schnell zu der Einsicht, dass es gar nicht so viel Arbeit war! Folglich beschloss sie, einfach einen Welpen zu kaufen und ihn ihrem Mann zu schenken. Hätte er erst einmal so ein lebendiges, hinreißendes Fellknäuel auf dem Schoß, wie könnte er da noch widerstehen? Er würde seine Meinung ändern.

Er änderte sie nicht.

Der Konflikt eskalierte. Er war empört, weil sie ihn ignoriert und einfach gemacht hatte, was sie wollte. Sie war empört, weil er weiterhin auf stur schaltete, obwohl sie ihm gesagt hatte, wie wichtig der Hund für sie war. Für ihn war der Welpen im Haus eine ständige Erinnerung daran, dass seine Frau seine Gefühle vollständig über-

gangen und das missachtet hatte, was für ihn wichtig war. Sie empfand seine Ablehnung des Hundes wie eine Zurückweisung ihrer selbst und ihrer Bedürfnisse. Jede Kleinigkeit, die den Hund betraf, führte zu einem Krach. Wer ihn ausführen sollte. Die Tierarztrechnung. Dass man sein Futter auf die Einkaufsliste setzen musste. Noch schlimmer war, dass sie sich jetzt auch über andere Dinge stritten – *mehr als jemals zuvor*.

Ihr fiel allmählich auf, wie wenig er im Haus machte. Okay, in Ordnung, dachte sie, sie würde das meiste übernehmen, was mit dem Hund zusammenhing – schließlich war er ihre Idee gewesen. Aber er schob ihr auch die übrige Hausarbeit zu. Entweder war sie ihm gleichgültig oder er erwartete einfach, dass sie sie erledigte – würde das auch so sein, wenn sie ein Baby bekamen, fragte sie sich. Er seinerseits fand die Art und Weise, wie sie Dinge ansprach, ätzend. Sie bat ihn nie einfach nur um Hilfe, sondern sie sagte: »Ich schätze, dass heute Abend schon wieder *ich* das Geschirr spülen soll«, was eine Stichflamme von Ärger in ihm entfachte, sodass er fauchte: »Ja klar!« Dann fühlte er sich schlecht und machte später zum Ausgleich etwas mehr: Er ließ ein paar Maschinen Wäsche durchlaufen oder putzte das Bad – aber darüber verlor sie nie ein Wort.

Sie verbrachten immer weniger Zeit zusammen. Und als er sie eines Freitagnachmittags daran erinnerte, dass er am Wochenende einen Campingausflug mit einem alten Freund von der Highschool vorhatte, fühlte sie sich von Zorn und Trauer überwältigt.

»Ach, dann verschwindest du einfach«, sagte sie und war plötzlich den Tränen nahe, »und ich kann mit dem Hund, den du nie wolltest, zu Hause bleiben!«

Unversehens getroffen ging er hoch. »Was ist denn los mit dir?«, rief er. »Ich habe diesen Ausflug schon vor Monaten geplant! Er hat nichts mit dem dämlichen Hund zu tun!«

In diesem Streit steckte ordentlich Zündstoff, denn dicht unter

der Oberfläche nährte eine Art unterirdisches Öl das Feuer: Beide hatten ein verborgenes Motiv.

Sein verborgenes Motiv: Er wollte Freiheit und Abenteuer.

Ihr verborgenes Motiv: Sie wollte eine Familie.

Aber diese tieferen Wahrheiten gestanden sie kaum sich selbst ein, geschweige denn dem anderen.

Sie zogen sich weiter und weiter voneinander zurück und gruben sich immer tiefer in ihre jeweiligen Schützengräben ein, aus denen sie dann Vorwürfe und Kritik aufeinander schleuderten wie Granaten. Eines Tages bekam sie eine schwere Erkältung und konnte den Hund nicht ausführen – das musste er übernehmen. Groll erfüllte ihn jedes Mal, wenn er irgendetwas Wichtiges unterbrechen musste, um den Hund an die Leine zu nehmen und loszugehen – so hatte er sich das nicht vorgestellt! Eines Tages zeigte der Welpse seinen Protest auf seine eigene Weise: Er machte sein großes Geschäft unter dem Schreibtisch, an dem der Ehemann arbeitete, wenn er zu Hause war.

Der Mann sagte, er würde den Hundehaufen nicht wegmachen.

Die Frau sagte, sie würde ihn auch nicht wegmachen.

Das kleine Häufchen Hundekot markierte eine Linie, die keiner von beiden überschreiten wollte – sie zu überschreiten bedeutete das Eingeständnis einer Niederlage, den Sieg der anderen Seite.

Als die beiden bei der Scheidung das Haus verkauften, ließen sie eine Reinigungsfirma kommen. Die Mitarbeiter arbeiteten sich von Zimmer zu Zimmer vor und beseitigten sämtliche Spuren des gemeinsamen Lebens des Paares – Fingerabdrücke, Gewürzreste, Staub und zurückgebliebene Papiere –, damit die künftigen Käufer, die es sich ansehen und sich vorstellen würden, dort zu leben, makellose Räume vorfanden. Dann kamen die Reinigungskräfte zu dem Schreibtisch.

Wissen Sie, was passiert, wenn Sie Hundekot lange Zeit eintrocknen lassen?

Er verwandelt sich in einen harten weißen Klumpen.

Ja, die Pointe dieser Geschichte ist ... *mumifizierter Hundekot*. Tut uns leid! Aber wir erzählen Ihnen diese Geschichte, weil sie so universell ist: Jedes Paar hat irgendeine kleine Meinungsverschiedenheit, die nicht aus der Welt zu schaffen ist, sondern sich lawinenartig vergrößert und dann zu einer gewaltigen Blockade wird. Dabei sieht die Sache so trivial aus! Es ist ein Leichtes, diese Geschichte zu hören und dann zu denken: Was für ein schrecklicher Grund für das Scheitern einer guten Ehe – ein *Welp*!

Na ja, in dem Streit ging es nicht wirklich um den Welpen. Und auch nicht um den Hundekot. Der Hund repräsentierte für beide eine wichtige Lebensphilosophie. Wenn sie sich darüber stritten, wer mit dem Hund Gassi gehen, die Tierarztrechnung bezahlen oder das Hundefutter kaufen musste, ging es ihnen eigentlich nicht um diese Dinge. Sie stritten sich über ihre Werte, ihre Träume, ihre Vision von dem, was sie sich von der Ehe und vom Leben erhofften. Sie stritten sich über ganz fundamentale Angelegenheiten, mit denen sie sich besser näher beschäftigt hätten und deren Ergründung vielleicht sogar ihre Ehe gerettet hätte. Aber so weit kamen sie nie. Sie fanden nie wirklich heraus, worüber sie eigentlich stritten oder wie sie gut miteinander darüber hätten reden können. Ihre Auseinandersetzungen wurden destruktiv, und irgendwann brach die starke Beziehung, die sie einmal gehabt hatten, auseinander.

All das ist schon lange her. Es fand statt, ehe John das Verhalten von Paaren zu erforschen begann. Er verstand erst viel später, wie tief der Konflikt zwischen den beiden reichte, als ihn seine Forschung mehr über Beziehungswissenschaft gelehrt hatte. Er konnte den beiden damals nicht helfen. Sie haben sich leider getrennt. Aber seit damals haben wir Tausenden von anderen Paaren geholfen, die ebenso festgefahren, ebenso blockiert, ebenso vollständig in der Disharmonie gelandet waren.

Beim Schreiben dieses Buchs haben wir viel an das Paar von damals gedacht. Wir wünschten, wir hätten damals schon gewusst, was wir heute wissen, nachdem wir auf 50 Jahre Forschung zurückblicken. Wenn wir die Zeit zurückdrehen könnten, würden wir dieses Buch für die beiden schreiben.

Wir müssen besser streiten lernen

Es war noch nie leicht, sich auf lange Sicht mit jemandem zusammenzutun und alle Höhen und Tiefen, die mit einer solchen Entscheidung einhergehen, mit Anmut und Würde zu meistern. Wir arbeiten seit Jahrzehnten mit Paaren und können Ihnen versichern: Die Menschen haben in diesem Bereich schon immer Hilfe gesucht. Aber die letzten Jahre waren für viele Paare, die zu uns kommen, ganz besonders belastend. Denn Paare mussten mit einem enorm hohen Maß an Stress und Intensität fertigwerden.

Während der Covid-19-Pandemie waren viele Menschen über lange Zeiträume hinweg ans Haus gebunden, und selbst diejenigen, für die das nicht galt, waren von ihren normalen Aktivitäten, ihren Erholungsräumen und den sozialen Kontakten abgeschnitten, die sie vorher gestützt hatten. Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwanden, als das Schlafzimmer zum Arbeitszimmer wurde. Wir haben lange untersucht, wie viel Stress Paare von der Arbeit mit nach Hause nehmen – jetzt war der Abstand so zusammengeschmolzen, dass es nichts mehr mitzunehmen gab. Es war alles gleichzeitig da und überlagerte sich im gleichen Raum. Die Paare rangen darum, ihre Finanzen, die Kinderbetreuung und ihr Arbeitspensum auf die Reihe zu bekommen. Viele gerieten aneinander, wenn es um die Handhabung der Sicherheitsempfehlungen in der Pandemie ging. War es nötig, dass zur eigenen »Blase« auch

Familie und Freunde gehörten? Oder war es das Risiko nicht wert? Wenn ein Partner sich verzweifelt nach Gemeinschaft und Verbundenheit sehnte und der andere große Angst vor einem zu hohen Risiko bei Kontakten hatte, war das oft eine Steilvorlage für einen erbitterten und polarisierenden Konflikt.

Für viele wurde ihr Zuhause, das einst ein Zufluchtsort gewesen sein mochte, zum Schauplatz einer Art Feuerprobe, bei der jede Kleinigkeit ungeheures Gewicht bekam und jeder Haarriss sich zu einem schmerzhaften Spalt erweiterte.

Die Daten aus dieser Zeit werden noch ausgewertet, aber vorläufige Beobachtungen lassen vermuten, dass die Covid-19-Pandemie Paare ins Extrem trieb: Wer vor der Pandemie eine gute Beziehung hatte, kam weitgehend gut durch diese Phase. Aber Paare, die Probleme hatten, an denen sie arbeiteten – und seien wir realistisch, das sind sehr viele –, taten sich wesentlich schwerer. Verwerfungen in der Beziehung, die unter normalen Umständen leichter auszubügeln gewesen wären, wurden kritisch.

Vielleicht haben wir auch gar kein vollständiges Bild davon, wie sehr die Menschen zu kämpfen hatten. Wer auf diesem Gebiet forscht, führt oft Umfragen über die Zufriedenheit in der Ehe durch, aber diese können durchaus ein falsches Bild ergeben. Wenn Menschen ernsthafte Schwierigkeiten haben, legen sie auf, wenn jemand wegen einer Umfrage anruft. Sie möchten nicht darüber reden. Daher entgehen uns vielleicht Informationen über Paare in der Krise.

Für viele von uns waren die letzten paar Jahre eine Zeit des Aufruhrs und vieler Fragen. Die Menschen haben ihre Prioritäten auf den Prüfstand gestellt und neu bewertet und überlegt, wofür sie Zeit und Ressourcen aufwenden wollen. Paare fragen sich vielleicht: Haben wir immer noch die gleichen Ziele? Ist all die Reibung ein Zeichen dafür, dass wir eigentlich gar nicht füreinander geschaffen sind? Passen wir überhaupt zusammen?

Aber im Grunde ist es so, dass Paare schon immer solche Zeiten im »Dampfkochtopf« erlebt haben, Pandemie hin oder her. Zeiten, in denen es, aus welchen Gründen auch immer, besonders schwer wurde. In denen jede Kleinigkeit zu einem Streit führte. In denen sich diese Streitereien schrecklich anfühlten. In denen man Dinge sagte, die man hinterher bereute. In denen man wünschte, man könnte noch einmal von vorne anfangen.

Aber ganz gleich, in welcher Phase Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin auch sein mögen, ob Sie in einer grässlichen oder in einer wunderbaren Phase stecken, ob Ihre Liebe noch jung ist oder schon Jahrzehnte währt – eines steht auf alle Fälle fest: Sie wollen in Ihrer Beziehung auf keinen Fall »Hundekot unter dem Schreibtisch« haben.

Keine Konflikte zu haben ist auch keine Lösung

Eines wollen wir gleich mal klarstellen: Wir werden Ihnen *nicht* beibringen, niemals zu streiten. Das klingt ja vielleicht schön – ein Leben ohne Auseinandersetzungen? Paradiesisch! Aber es ist wahrscheinlich nicht zu Ihrem Besten. Intimität erzeugt unvermeidlich Konflikte.

Nehmen wir ein anderes Paar, mit dem wir gearbeitet haben. Nach eigener Aussage stritten sich die beiden nie. Sie neigten dazu, zentrale Streitpunkte zu meiden – sie wollten keine Gefühle verletzen und sich nicht in eine harte Diskussion verstricken. Wozu sollte das gut sein, fragten sie sich, wenn solche Diskussionen anscheinend doch nie zu einer Lösung des Problems führten? Ihnen erschien es besser, einfach einen Bogen um schwierige Themen zu machen, die sie wahrscheinlich sowieso nicht lösen konnten, und den ganzen Stress und das Drama zu vermeiden.

Das hört sich vernünftig an. Aber als sie schließlich Seite an Seite auf der Couch in unserer Praxis saßen, sahen wir, dass sie emotional meilenweit voneinander entfernt waren. Ja, sie waren höflich miteinander umgegangen – in diesem Haushalt gab es keine erhobenen Stimmen. Niemand knallte Türen, keiner fauchte den anderen frustriert an, nirgendwo versteinerte ein Hundehäufchen unter einem Schreibtisch. Aber an irgendeinem Punkt hatten sich die beiden aus den Augen verloren.

Als sie zu uns kamen, gaben wir ihnen eine Aufgabe, die wir Paaren häufig geben: Jeder der beiden schaut sich an, was er oder sie über den anderen weiß. Dabei geht es um Fragen wie: *Wer sind die besten Freunde oder Freundinnen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin? Mit welchen Stressfaktoren muss sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin gerade auseinandersetzen? Welche Lebensträume hat Ihr Partner oder Ihre Partnerin?* Und andere mehr.

Als jeder still für sich seine Liste durchging, wurde sehr schnell klar: Beide konnten kaum eine dieser Fragen beantworten. Und bei einem moderierten Gespräch traten allmählich Spannungen und Groll zutage. An einer Stelle gestand der Mann, dass ihn etwas schon seit Monaten störte, ohne dass er es seiner Frau gegenüber angesprochen hatte: dass sie sich angewöhnt hatte, jeden Freitagabend nach der Arbeit mit einer Kollegin etwas trinken zu gehen, statt direkt nach Hause zu kommen. Das machte ihm zu schaffen, weil sie beide schon ewig nicht mehr zu einem Date ausgegangen waren ... er konnte sich nicht einmal mehr erinnern, wann das letzte Mal gewesen war.

Sie war schockiert: »Aber ich habe dich gefragt, ob es dir etwas ausmachen würde, und du hast Nein gesagt!«, meinte sie. »Warum hast du es mir nicht einfach gesagt?«

»Na ja«, sagte er. »Ich wollte keinen Streit.«

Konflikte sind ein normaler Teil einer jeden menschlichen Beziehung. Und sie sind ein *notwendiger* Teil jeder menschlichen Beziehung. Wir tendieren dazu, eine geringe Konfliktneigung mit Glück gleichzusetzen, aber das stimmt einfach nicht. Dass es keine Kontroversen gibt, ist kein Hinweis auf eine starke Beziehung – es kann sogar genau zum Gegenteil führen.

Laut einer Studie, die von einem Forschungsprojekt zur Scheidungsmediation durchgeführt wurde, erklärte die große Mehrheit der Paare, die sich scheiden ließen (80 Prozent), zu den Hauptgründen für ihre Trennung gehöre, dass sie sich auseinandergelebt und das Gefühl der Nähe verloren hätten.² Und bei unserer eigenen Forschung kam heraus, dass Paare mit einer ganzen Reihe unterschiedlicher »Konfliktstile« trotzdem eine glückliche, dauerhafte Beziehung leben können. Nicht, *ob* es in Ihrer Beziehung Konflikte gibt, entscheidet darüber, ob sie hält oder nicht, denn selbst die glücklichsten Paare streiten. Sondern es geht darum, *wie* Sie sich streiten.³

Konflikt bedeutet Verbindung. Mit seiner Hilfe finden wir heraus, wer wir sind, was wir wollen, wer unsere Partner sind, wohin sie sich gerade entwickeln und was *sie* wollen. Auf diesem Wege überbrücken wir die Unterschiede zwischen uns und finden die Ähnlichkeiten, die Verbindungspunkte heraus. Der Haken dabei ist, dass uns niemand beigebracht hat, wie man das richtig macht. Wir können in der Schule keinen »Grundkurs Streiten« belegen, ehe wir unsere ersten Beziehungen knüpfen. Wir machen uns blindlings auf den Weg. Was wir über Konflikte denken und wie wir mit ihnen umgehen, stammt aus unserer Kindheit, unserer Erziehung und Kultur und aus unseren früheren Beziehungen, und es prägt unsere Art zu streiten auf eine Art und Weise, der wir uns vielleicht nicht einmal bewusst sind. Ganz gleich, wie viele Beziehungen wir schon gehabt haben mögen oder wie viele Jahre wir mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen waren: Viele von uns bewegen sich dabei

immer noch tastend vorwärts und versuchen unterwegs herauszufinden, wie es am besten geht – und wir begehen dabei eine Menge Fehler.

Wir fressen einen Groll viel zu lange in uns hinein, ehe wir ein Problem ansprechen.

Wir wählen einen harten Einstieg, gespickt mit Kritik.

Wir wissen nicht, wie wir uns selbst beruhigen können, und sind schnell überwältigt und von Gefühlen überflutet.

Wir werden defensiv.

Wir halten nicht inne und überlegen, worüber wir eigentlich streiten.

Wir bekommen Versuche unseres Partners, den Kurs zu korrigieren und uns in der Mitte zu treffen, entweder nicht mit oder weisen sie zurück.

Wir können uns nicht auf einen Kompromiss einlassen, ohne das Gefühl zu haben, wir hätten zu viel aufgegeben.

Wir entschuldigen uns vorschnell, weil wir einfach wollen, dass der Streit vorbei ist.

Und jetzt kommt ein riesiger Fehler: Wir ignorieren frühere Konflikte – oder »bedauerliche Vorfälle«, wie wir sie gerne nennen. Wir sprechen nicht über sie, nutzen sie nicht zur Heilung, lernen nicht aus ihnen, sondern übergehen sie einfach.

Das Ergebnis ist: Wir verletzen einander. Wir sind am Ende unserer Auseinandersetzungen verwundet und weiter von unserem Partner oder unserer Partnerin entfernt als zuvor. Oder wir vermeiden aus Angst vor Verletzungen Konflikte vollständig, und der Abstand zwischen uns wird noch größer.

Wir gehen vollkommen falsch mit Kontroversen um und brauchen dringend eine Intervention.

Menschen helfen, »richtig zu streiten« – Ergebnisse einer Wissenschaft

Wir haben die Liebe jetzt schon eine ganze Weile wissenschaftlich untersucht – 50 Jahre lang! John als Forscher, der ursprünglich einmal Mathematiker gewesen ist, und Julie als praktizierende klinische Psychotherapeutin. Wir haben uns ein Leben lang der Aufgabe gewidmet, Interventionen für Paare zu entwickeln, die einander lieben und gerne zusammenbleiben möchten, die aber brauchbares Handwerkszeug benötigen, um ihre Beziehung langfristig glücklich und auf dem rechten Gleis zu halten. Häufig ist nicht die Beziehung selbst das Problem, sondern die Tatsache, dass wir einfach nicht mit dem Rüstzeug ausgestattet wurden, das wir brauchen. Jede Beziehung ist anders, ein einzigartiges, unwiederholbares Projekt mit einer eigenen Chemie aus Liebe und Anziehungskraft, Konflikten und Verbundenheit, Persönlichkeit und Vergangenheit – Elementen, die sich mischen, kollidieren und etwas Neues hervorbringen. Unsere Beziehung ist nicht genauso wie Ihre oder die von irgendjemand anderem. Aber wir haben entdeckt, dass es dennoch universelle Interventionen gibt, die über das ganze Spektrum hinweg funktionieren. Und es liegt uns sehr am Herzen, sie der Welt bekannt zu machen. Wir alle brauchen sie.