

Ausgeschnitten aus: <https://www.fr.de/panorama/paare-konflikte-beziehung-partner-liebe-steit-zr-93224263.html>

# Hält Ihre Beziehung? Psychologin erkennt das daran, wie ein Paar streitet

Stand:09.08.2024, 11:36 Uhr

Von: [Friederike Hilz](#)

*Oft sind wir in Auseinandersetzungen mit unserem Partner besonders verletzend. Eine Psychologin erläutert, warum das so ist und was beim Streiten wichtig ist.*

Auf [TikTok](#), [Instagram](#) und Co. zeigen Influencer und Influencerinnen zwischen [Trends wie „Brat Summer“](#) ihr Familienleben und harmonische Beziehungen. Streit? Scheint es nicht zu geben. Dabei sind Meinungsverschiedenheiten ganz normal, auch in einer glücklichen Beziehung.

Paartherapeutin und Psychologin Yvonne Beuckens aus [Bad Nauheim](#) weiß, worauf wir in einer Beziehung beim Streiten achten sollten – besonders wenn es eskaliert ist und wir fieser waren, als wir es sein wollten.

## Psychologin erklärt: Darum gehört Streit zu einer gesunden Beziehung

„Zum Glück streiten die meisten Paare“, sagt Beuckens *BuzzFeed News Deutschland* von *IPPEN.MEDIA*. Es sei schlicht unmöglich, immer die gleiche Meinung zu haben, ohne etwas zu unterdrücken, denn in einer Beziehung treffen immer „Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen aufeinander“.

In einer gesunden Beziehung gehe es bei einem Streit aus paartherapeutischer Sicht „um Meinungsverschiedenheiten, um Verhandlungsbedarf und darum, unterschiedliche Ansichten auszutauschen.“ Passiert dies nicht, Sorge das für eine innere Distanz,

„die der Beziehung auf Dauer nicht guttut“, sagt die Psychologin.

Ein emotionaler, wenig rationaler Streit sei dabei nicht zwingend ein Zeichen einer ungesunden Beziehung, erklärt Beuckens. „Wir sind niemand anderem emotional so nah wie unseren romantischen Partnern und berühren da wunde Punkte beieinander, die wir vielleicht vorher gar nicht kennen. Da kann auch mal ein wenig funktionales Gespräch herauskommen“.



Eine Psychologin erklärt, warum Streit zu einer gesunden Beziehung gehört. (Symbolbild) © Pond5 Images/IMAGO

## Wie wir beim Streit unsere Beziehung vertiefen können

„Ein guter Streit ist der, in dem es mir nicht ums Gewinnen geht“, erklärt Beuckens *BuzzFeed News Deutschland*. Es sollte nicht das Ziel sein, möglichst schnell eine Lösung zu finden oder den eigenen Willen durchzusetzen, sondern das Verständnis für die Bedürfnisse des anderen sollte im Vordergrund stehen. [Diese emotionale Arbeit leisten in heterosexuellen Beziehungen oft Frauen.](#)

Es brauche ein Grundvertrauen in die andere Person, sagt die Psychologin: „Wenn wir einander verstanden haben, kann ich mich darauf verlassen, dass wir beide so weit aufeinander zu gehen werden, dass wir eine Lösung finden. Ohne, dass ich den anderen in irgendeine Richtung ziehen oder manipulieren muss oder mich selbst verbiegen muss.“ Dadurch werde auch die Beziehung vertieft.

## **Richtig streiten: „Worauf es ankommt ist, wie gut wir nach einem Streit reparieren können“**

Doch wie geht man damit um, wenn ein Streit eskaliert und eben nicht ruhig und rational ist? Emotionale oder körperliche Gewalt seien im Streit absolute No-gos, sagt die Psychologin. Bei Alltagsstreitigkeiten seien Irrationalität und Unsachlichkeit jedoch nicht prinzipiell schlimm.

„Worauf es ankommt ist, wie gut wir nach einem Streit reparieren können. Das ist, was tatsächlich verhindert, dass Streit Schaden anrichtet“, erklärt Beuckens. Nach einem Streit und allgemein im Alltag für den Partner da sein, kleine, liebevolle Gesten und Zuwendung, das halte eine Beziehung stabil, „ganz unabhängig davon, ob man streitet oder nicht“, sagt die Psychologin.