

# Regeln für faires Streiten

## ☞ 1. Schritt: Um Erlaubnis bitten und den richtigen Zeitpunkt festsetzen ☞

- ✓ Derjenige Partner, der eine Auseinandersetzung wünscht, fragt den anderen an, ob er zu einer Auseinandersetzung jetzt bereit ist.
- ✓ Der andere Partner kann im Moment ablehnen, muß aber einen anderen Zeitpunkt nennen, zu dem er/sie zu der Auseinandersetzung bereit ist.
- ✓ Für die Auseinandersetzung sollte genügend Zeit vorhanden sein. Es ist äußerst ungünstig, unter Zeitdruck zusammen sprechen zu müssen. Der Zeitpunkt sollte so gewählt werden, daß das Gespräch ungestört ablaufen kann (keine Störungen durch das Telefon, Kinder, ZuschauerInnen, etc.)
- ✓ Wenn möglich, sollte die Auseinandersetzung am gleichen Tag ausgetragen werden.
- ✓ Es ist verboten, im Bett zu streiten! Streit im Bett wirkt sich auf die Erotik negativ aus.

## ☞ 2. Schritt: Einigen und Festlegen auf ein einziges Thema ☞

- ✓ Der Partner, der eine Auseinandersetzung wünscht, beschreibt das Problem anschaulich und konkret.
- ✓ Falls verschiedene Fragestellungen angesprochen sind, legt er/sie sich auf ein einziges Thema fest, das zusammen besprochen wird.
- ✓ Es ist nicht möglich, verschiedene Themen gleichzeitig zu behandeln.
- ✓ Oft rutscht man in ein Streitgespräch hinein, ohne es zu merken. Sobald dies aber bemerkt wird, werden die Schritte 1. und 2. nachgeholt.

## ☞ 3. Schritt: Standpunkt beziehen ☞

- ✓ Beide Partner haben das Recht als Einstieg in die Diskussion ihren momentanen Standpunkt darzulegen. Dieser Standpunkt ist nicht endgültig sondern ist als Verhandlungsbasis zu verstehen.
- ✓ Partner A beginnt, Partner B hört nur zu – dies ist oft die grösste Herausforderung: nicht sofort ein Gegenargument einbringen, sobald man nicht einverstanden ist, sondern zuerst mal seinen Partner ausreden lassen; dadurch klären meist einige solcher Gegenargumente oder Fragen von selbst. Partner A erhält ausreichend Zeit, alles zu sagen, was ihm wichtig ist. Entscheidend ist, dass Partner A erklärt, worum es ihm wirklich geht: Was steht für mich auf dem Spiel? Was treibt mich an? Was ist das grössere Thema, das dahinter liegt? Nur so kann sicher gestellt werden, dass gegenseitiges Verständnis eine Chance hat.
- ✓ Das Ziel dieses 3. Schrittes ist es, die Wahrnehmungen der beiden Partner möglichst klar herauszuarbeiten. Es entstehen zwei persönlich gefärbte Sichtweisen des Problems.
- ✓ Die Unterschiedlichkeit der Standpunkte sollte nicht als Bedrohung angesehen werden, weil beide die Verantwortung haben, auf die Anliegen des anderen einzugehen und eine gemeinsame Lösung zu suchen.

## ☞ 4. Schritt: Argumente austauschen und verhandeln ☞

- ✓ Die Partner tragen ihre Anliegen als Ich-Botschaften vor. Du-Botschaften (v.a. Vorwürfe, Unterstellungen und Abwertungen) müssen vermieden werden.
- ✓ Beide Partner erarbeiten zusammen eine für beide Seiten annehmbare Lösung. Beide rücken etwas von ihrem Standpunkt ab und gehen schrittweise auf das andere zu. Das Ziel ist, einen guten Kompromiss zu finden, bei dem keines sich als VerliererIn fühlt.
- ✓ Diese Lösung kann z.B. darin bestehen, daß eine Vereinbarung über ein bestimmtes Thema getroffen wird.
- ✓ Wenn ein Partner feststellt, daß er/sie einen Fehler gemacht hat, kann die 'Lösung' darin bestehen, dass er/sie den Fehler anerkennt (und sich allenfalls entschuldigt).

## ☞ 5. Schritt: Abschluss ☞

- ✓ Die Auseinandersetzung wird durch die Wiederholung und Bestätigung der getroffenen Abmachung abgeschlossen.
- ✓ Der Abschluss kann z.B. durch eine Umarmung oder eine andere Berührung abgerundet werden. Der Wunsch eines Partners nach Distanz muß dabei respektiert werden.