

Streit, den man nicht gehabt hat, hat man nicht gehabt.

TIPP 1 MILDERNDE UMSTÄNDE



Ein banaler, aber unter Umständen entscheidender Tipp – gestalten Sie die Rahmenbedingungen für eine einvernehmliche Lösung günstig.

Meistens geraten wir mit unserem Partner aneinander, wenn wir gestresst, übermüdet, unterzuckert oder alles drei gleichzeitig sind. Ungünstig. Sie könnten beispielsweise vereinbaren, grundsätzlich nicht über heikle und potentiell verletzende Themen nach 22 Uhr zu sprechen. Unser Verstand geht nämlich abends um zehn ins Bett. Der ist ja auch vernünftig. Unsere Gefühle und unser Körper bleiben jedoch wach. Deshalb machen wir dann ohne Verstand all die Dinge, die uns am nächsten Morgen so furchtbar Leid tun. Auch beim Spazierengehen kann man sehr viel entspannter miteinander reden, als wenn sich einer eingesperrt oder in die Ecke gedrängt fühlt.

Wenn Sie merken, dass Sie beginnen, sich unfair zu verhalten, zu foulen oder sich selbst Verletzungen zuzuziehen, vereinbaren Sie ein Zeichen mit Ihrem Partner wie im Sport: Time Out! Kurze Verschnaufpause. Oder eine große. Lieber eine weitere Nacht darüber schlafen, womöglich sogar miteinander. Dann sieht die Welt eh wieder anders aus.



TIPP 2 SPIEL- UNTERBRECHUNG

Besorgen Sie sich zwei rote Nasen. Wenn Sie spüren, wie Ihnen das Blut in den Kopf steigt und der Kamm schwillt, können Sie zum Huhn mutieren oder sich mit Gegengift zum Affen machen. Setzen Sie die Nase auf, und schon sehen Sie anders aus – und die Welt gleich mit! Dieser emotionale Airbag schützt Sie, wenn Ihnen etwas an den Kopf geworfen wird. Sie werden sich selbst und Ihr Gegenüber nicht mehr so Ernst nehmen, wenn er brüllt: »Du wirst deiner Mutter immer ähnlicher!« Probieren Sie es aus, es funktioniert! Oft schreiben mir Zuschauer, dass sie mit diesem einfachen, aber wirkungsvollen Trick ihre alten Streitmuster durchbrechen konnten.

TIPP 4 ÜBERRASCHEN



Wenn Sie gerade keine rote Nase zur Hand haben, hilft auch ein Handy oder ein Fotoapparat. Zücken Sie mitten im Streit plötzlich die Kamera, richten Sie sie auf den anderen und sagen Sie: »Schatz, halte bitte noch kurz diesen Gesichtsausdruck, ich möchte dich gerne genau so für die Ewigkeit festhalten!« Also wer dann nicht lacht – da lohnt sich auch die Trennung.

TIPP 3 HUMOR



Um die Streiddynamik außer Kraft zu setzen, hilft auch folgende Überlegung: »Jedes Ding hat drei Seiten. Eine, die ich sehe, eine, die du siehst, – und eine, die wir beide nicht sehen.« Deshalb kann es sich bei festgefahrenen Positionen lohnen, einen Blick von außen einzuholen: von einem Freund, einem Coach oder einem Therapeuten. Von jemandem, der sich beide Seiten anhört und die dritte ergänzt. Nur weil ein Streit schon lange währt, bedeutet es nicht, dass die Lösung auch lang und kompliziert sein muss.

TIPP 5 HILFE HOLEN



Friede

Die Streitsätze in diesem Buch sind alle einmal wirklich ausgesprochen worden – von auf den ersten Blick sehr kultivierten Zuschauern meines Bühnenprogramms »Liebesbeweise«. Anonym geben viele zu, schon einmal so idiotische Sätze gesagt zu haben, wie: »Ich würde mich gerne mit dir geistig duellieren – aber ich sehe, du bist unbewaffnet.« »Du würdest noch nicht mal ins Wasser treffen, wenn du aus einem Boot pinkelst.« Oder auch schön: »Es gibt nur zwei Meinungen. Deine und die falsche.«

Zwei Dinge passieren, wenn man diese Aussagen hintereinander vorliest. Einerseits wirkt es so, als ob ein neuer Streit entsteht: Oft passen die Sätze von völlig verschiedenen Leuten gut zueinander. Dies zeigt, dass es auf dem Höhepunkt eines Streites keine Rolle mehr spielt, was eigentlich einmal der thematische Auslöser war und wer überhaupt angefangen hat. Gerade weil diese Sätze so universell sind, muss man sie nicht persönlich nehmen. Andererseits lachen die Menschen! Denn streiten sich andere, ist es viel leichter zu sehen, wie albern man sich aufführt, als wenn man selbst beteiligt ist.

Deshalb noch
TIPP 6



Probieren Sie
MENTALES JUDO,

wechseln Sie die Perspektive
und stellen Sie sich die Frage:
»Was wäre an unserem Streit lustig,
wenn wir die Nachbarn wären?«



Gefühle für unter einen Euro! Da kann man nicht meckern.