

# Schweigen nach dem Streit – ist das schlechter Stil?

**Stil** Mein Mann und ich führen eine sehr glückliche Beziehung, ausser, wenn wir Streit hatten. Denn nach jedem Streit ignoriert mich mein Mann tagelang. Für mich ist das schlechter Stil. Wie reagiere ich am besten darauf?

Streiten will gelernt sein. Und: Eine gesunde Beziehung ohne Konflikte ist eine Illusion. Umso mehr ist es wichtig, beim Streiten ein paar Spielregeln einzuhalten. Nach einem Streit kalt abgestraft zu werden und dies über Tage hinweg, ist zermürend, verletzend und nagt am Selbstwertgefühl.

Was anderes wäre es, wenn einer sich nach einem Streit erst einmal für ein paar Stunden zurückzöge, um sich zu sammeln und zu beruhigen. Eine solch einvernehmliche Absprache wäre sogar positiv, da wir geneigt sind, in der Hitze des Gefechts Worte zu äussern oder Dinge zu tun, die wir im Nachhinein bereuen.

Doch in Ihrer Beziehung zieht sich Ihr Partner gleich tagelang zurück. Dies ist ein Zeichen grober Missachtung und bringt die Beziehung in echte Gefahr. Zwei mögliche Erklärungsansätze sind: Könnte es erstens sein, dass Sie

beide aggressiv streiten? Vorwürfe, Anschuldigungen, Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen und Du-Botschaften nutzen und damit dem Partner keinen Handlungsspielraum lassen? Ein aggressiver Streitstil ist für beide Partner sehr destruktiv und zerstört das Vertrauen. Um nicht unterzugehen, versteckt sich Ihr Mann hinter einer Mauer des Schweigens. Oft

---

## Kurzantwort

Streiten in der Partnerschaft ist wichtig, will aber gelernt sein. Das Nutzen von Ich-Botschaften und die Bereitschaft zuzuhören, sind für einen konstruktiven Streit unerlässlich. Dass Ihr Mann Sie mit Schweigen straft, könnte daran liegen, dass Sie beide zu aggressiv streiten oder er das Streiten nie gelernt hat. (sh)

---

entsteht ein Teufelskreis. Um der mauernden Person eine Reaktion zu entlocken, werden wir noch lauter und provozierender, was jedoch die Barriere verstärkt. Wenn Sie sich in dieser Erklärung wiederfinden, rate ich Ihnen beiden, Ihr Kommunikationsverhalten unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern.

Ein zweiter Erklärungsansatz könnte sein, dass Ihr Mann in seiner Ursprungsfamilie nicht gelernt hat, wie man Konflikte konstruktiv löst. Womöglich hat er nicht gelernt, seine Meinung zu sagen, ohne zu verletzen, auf seine Gefühle zu hören und in einem Streit Verantwortung für die Beziehung zu übernehmen, indem man sich austauscht und eine gute Lösung für beide Seiten sucht. Das wäre eine erlernte Unfähigkeit, Konflikte zu lösen. Professionelle Hilfe könnte hier Hand bieten, konfliktfähiger zu werden.

Und was können Sie beide für sich tun?

## Tipps für die Konfliktlösung

– Überprüfen Sie Ihr persönliches Kommunikationsverhalten. Halten Sie bei einem Streit inne und lassen Sie Ihre Wut verrauchen. Vermeiden Sie es, Kritik wie eine unumstössliche Tatsache mit Worten wie «immer, alles, nie» zu formulieren. Nutzen Sie Ich-Botschaften und geben Sie Ihre Gefühle und Wünsche preis.

– Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Beziehung und gehen Sie in Ihr Erwachsen-Ich. Gehen Sie auf Ihren Partner zu und sagen: «Lass uns das bitte jetzt klären.»

– Verlassen Sie konsequent das Haus, wenn Ihr Mann Sie ignoriert. Zeigen Sie ihm, dass Sie das nicht mit sich machen lassen. Tun Sie sich Gutes und zollen Sie sich Respekt.

– Ist Ihr Mann nicht bereit, etwas zu ändern, dann ist es definitiv Zeit, Ihre Partnerschaft zu überdenken und nicht sich selbst. Streiten in der Partnerschaft ist wichtig, will jedoch gelernt sein. Das Nutzen von Ich-Botschaften und Zuhören sind für einen konstruktiven Streit unerlässlich.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).