

# **Wachstum durch Streit – nutzen Sie das Potential von Streit in Ihren Beziehungen!**

**Martin Lehmann-Waldau**  
**[www.anwaltsmediation-karlsruhe.de](http://www.anwaltsmediation-karlsruhe.de)**

Konflikte sind meist eine unangenehme Sache und werden selten mit Halleluja-Rufen begrüßt.

Häufig werden Konflikte in der Paarbeziehung gemieden oder nicht direkt angegangen. Weicht das Paar dem wiederkehrenden Streit aus? Oder es wird zwar gestritten, doch es ändert sich nichts? Fühlt sich die Beziehung so an, als würden Sie auf der Stelle treten? Oder beschäftigt sich das Paar mit Nebenschauplätzen, wohl wissend, dass das eigentliche Beziehungsthema so niemals angegangen geschweige denn gelöst wird?

Möglich ist auch, dass es durch äußere Umstände (einen Erbfall, einen Seitensprung, ein Ereignis im Umgang mit den Kindern) zu einer Situation kommt, die es nötig macht, sich einen Konflikt einmal näher anzuschauen.

Es kann sein, dass in der Auseinandersetzung die Chance auf eine Entwicklung hin zu einer qualitativ günstigeren Beziehung liegt. Möglicherweise zeigt mir der Streit einen Weg zu neuen Lösungen und hilft mir, meine persönliche Wahlfreiheit zu vergrößern. Die Gelegenheit, zu überlegen, wohin es eigentlich mit mir als Mensch und mit uns als Paar gehen soll, ist vielleicht gerade jetzt günstig. Schließlich ist das mein Leben, wie also will ich mich zum Konflikt verhalten?

Der erste Schritt hin zu einem konstruktiven Konfliktverhalten ist die Übernahme von Eigenverantwortung. Jede(r) hat seinen bzw. ihren Anteil am Konflikt. Anstatt weiterhin mein eigenes Muster in der Beziehung zu pflegen, bin ich mutig und verhalte mich anders. Was passiert dann? Was lerne ich über mich?

In einem nächsten Schritt kann ich dann Kontakt zum (Konflikt-)Partner bzw. Partnerin aufnehmen und herausfinden, was wir da gemeinsam quasi erschaffen. Der Weg zur Lösung ist dann meist nur noch ein kurzer. Dabei geht es weniger um Recht-haben und auch nicht um intensive Selbstanalyse als vielmehr um eine pragmatische Arbeit, die neben ganz praktischen Lösungen zur Beziehungsgestaltung auch die eigene Lebensqualität ganz entscheidend in den Vordergrund rückt.