Buchbesprechung

George R. Bach, Peter Wyden: Streiten verbindet („The Intimate Enemy") Frankfurt/M.: Fischer TB, 1983.

Bei der Erforschung der menschlichen Aggression entwickelte Dr. Bach am Institut für Gruppen-Psychotherapie in Beverley Hills *Streittrainingskurse für Paare.* Aufgenommen wird, wer an der Verbesserung seiner Beziehung ernsthaft interessiert ist.

Das Buch schöpft überwiegend aus den Erfahrungen der Streitkurse. Sie finden wöchentlich je 4 Stunden über ein viertel Jahr mit 4-5 Paaren statt. Ziel ist zu lernen, durch zweckdienliche Aggression auf Veränderung zu drängen, wie man an einem intimen System teilnimmt, wie man zugänglicher, transparenter, bejahender wird und sich weniger vor Konfrontation und fairem Streit fürchtet.

Das Taschenbuchformat sollte nicht darüber hinwegtäuschen, daß die etwa 290 Seiten Sachinformation beim Lesen verarbeitet werden müssen. Das Buch war für mich anregend durch die oft überraschenden Thesen wie „allgemein streitscheue, ruhige und friedliche Menschen sind persönlich und sozial gefährlicher als die offen aggressiven", die ausdrucksstarke, bildhafte Sprache (z.B. wiederkehrenden Ereignissen einen Namen geben wir „Vesuvius" für einen aggressiven Gefühlsausbruch) und durch neue Sichtweisen allzu bekannter Alltäglichkeiten, wie das „Karussell-fahren" im Streit, das Grenzen austestet.

In unserem westlichen Kulturkreis wird die offene, persönliche Auseinandersetzung Auge in Auge – besonders unter Liebenden – oft als schlechtes oder unhöfliches Benehmen abgewertet und stattdessen passive, getarnte Aggression fast mit sportlichem Ehrgeiz getrieben, mit einer feigen, aber schlau eingebauten Versicherung gegen die Verantwortung. In diesem verdeckten Klima laufen Menschen dann wie „Handgranaten" herum.

Auch in einem scheinbar sinnlosen Streit können Liebende ihre individuellen Identitätsgrenzen, das Maß der optimalen Distanz zwischen Autonomie und Verstrickung erfahren. Intimität ist ein Zustand der Verbundenheit, der sich gelegentlich als unerträglich erweist. Dann braucht der Partner den Rückzug in die Einsamkeit zum Auftanken. Dieses ständige Austesten des psychischen Abstands schafft die Balance zwischen der Angst, verschlungen zu werden, ohne daß sich der andere zurückgewiesen fühlt, (Empfehlung: Übung zur optimalen Distanz – im Gespräch Abstand testen!) Der faire Streit, so die Empfehlung des Buches, wird vorbereitet und verabredet. Vorweg läßt sich in einem Deuterostreit (Streiten um den Streit) austesten, wieweit sich ein Partner auf einen Streit einlassen will, oder genauer: Widerstand gegen aggressive Aussprachen, irrationale Befürchtungen des Verletzens oder Verletzt-Werdens, Schuldgefühle, antiromantischen Groll oder Angst, sich zu entfremden, empfindet.

Konstruktiver Streit bildet Vertrauen. Trainierte Streiter fühlen sich von einem Schirm vernünftiger Maßstäbe geschützt, die in der Auseinandersetzung erlebt wurden. *Dr. Bach* meint, daß am sichersten Vertrauen nicht, wie man konventionell glaubt, mit wiederholter Demonstration der Liebe in einem Klima spannungsfreier Anerkennung erreicht wird, sondern, indem man das Schlimmste erkennt, was ein Partner in Krisenmomenten tun könnte oder würde. Bisweilen lohnt sich, einen Tiefschlag zu bekommen, um wertvolle Informationen darüber zu erhalten. Durch konstruktiven Streit lernen Partner, gegenseitig die Gürtellinie und die Achillesferse zu erkennen und zu respektieren. Solche Paare führen ein viel befriedigenderes, wenn vielleicht auch geräuschvolleres Leben. Über das Wann, Wo und Wie gibt die Streitschule folgende Empfehlungen:

Man verfährt so, wie die Banken, die verlangen, daß alle Schecks am selben Tag verrechnet werden. Allerdings geht's nie um Knock Out, sondern nach der Regel: Es kann immer nur 2 Gewinner oder 2 Verlierer geben. Leichtgewichten ist erlaubt, fast zu jeder Zeit und an jedem Ort einen Streit vom Zaun zu brechen, das Schwergewicht sollte sich dagegen auf Zeiten beschränken, zu denen der leichtgewichtige Partner aufgeladen und voller Selbstvertrauen ist. Im Streit muß man auf Rückkoppelung achten, damit man erfährt, wie etwas vom anderen interpretiert wird. Die

Frau sagt den Kindern, sie sollten Vater nicht stören. Er hört zu. *Gemeint ist:* „Ich beschütze dich.“, *abgefaßt ist:* „Stört ihn nicht!“, *interpretiert wird:* „Sie sperrt mich ein.” Ausdrucksstarke Kommunikation erhöht die Intimität. Aggressive offene Aussprachen sind em ideales Stimulans für inneres Wachsen und trainieren einen Partner, mit diesem Wachstum fertig zu werden.

In *Buchs* und Wydens Buch finden sich Ideen, welchen Sinn der Streit um Trivialitäten machen könnte. Ich denke, bei den Kauiteln *Sex als Streitparole.* wo 7 landläufige Mythen über den Sex zerpflückt werden (an den, daß gleichzeitiger Orgasmus ein Haupterfordernis der guten sexuellen Anpassung sei, habe ich auch vor der Lektüre des Buches geglaubt), *Streiten vor, während und nach dem Sex* oder solchen, die das Streiten in der Familie mit Kindern unter die Lupe nehmen, geht es auch anderen so, daß sie schon immer dazu neue Ideen haben wollten. In diesem Buch sind sie zu finden.

Dem Buch ist ein *Manifest für das intime Leben* nachgestellt. Daraus ein paar Sätze:

„Intimpartner raten nicht, wo sie miteinander stehen, sie teilen es sich mit.”
„Der Zustand des *swing* ändert sich ständig bei einem Paar...”
„Intimpartner trauen einander. Sie fürchten nicht, daß der Partner die eigenen Schwächen ausnutzt. Sie wechseln sich im Geben und Nehmen ab, sind jedoch nicht an vertragsähnlichen Gegenseitigkeiten interessiert. Sie respektieren taktvoll einer des anderen Gürtellinie und mäßigen ihre Ehrlichkeit mit unendlichem Takt, damit der Partner nicht grausam verletzt wird.”
„Intimität erfordert gleiche Autorität. Die Führung kann von Fall zu Fall wechseln, je nach der Kompetenz, Energie, Gesundheit oder sonstigen jeweiligen Situation eines Partners. Befehlswege sind stets umkehrbar.”
Ich denke, ich habe in dem Buch viele Anregungen für meine Beziehung zu Susanne gefunden, und hoffe, Appetit zum Lesen gemacht zu haben.

K. L. Becker