

Konfliktmuster in der Partnerschaft

Die Liebe ist wie eine Pflanze

Die Liebe in einer Partnerschaft ist wie eine Pflanze, welche gehegt und gepflegt werden muss, denn sonst kann sie bei unserem heutigen schnelllebigen und getriebenen Lebensstil nicht bestehen.

Viele von uns haben die Vorstellung, dass die Liebe allein trägt. Studien besagen, dass die Liebe am Anfang einer Beziehung kein Garant für die Beziehungsqualität und Beziehungstabilität ist. Die Gefahr, dass sie an der Projektion der eigenen Schattenseiten, an Stress, Zeitmangel, täglichen Unachtsamkeiten und mangelnder oder destruktiver Kommunikation zerbricht, ist sehr groß. Das zeigen auch die steigenden Scheidungsraten, welche heutzutage hoch sind, denn etwa die Hälfte aller Ehen wird geschieden.

Die Statistik besagt, dass es meist die Frauen sind, welche die Scheidung einreichen, auch mit dem Wunsch, sich endlich mal um sich selbst kümmern zu können. Denn es ist nach wie vor in vielen Beziehungen so, dass, sobald Kinder da sind, sich bei vielen eine sehr

traditionelle Rollenverteilung einstellt. Der Mann treibt seine Karriere weiter, während die Frau sich zu einem großen Teil um Haushalt und Kinder kümmert und oft auch noch einem Job nachgeht.

Bei vielen Frauen stellt sich da mit der Zeit das Gefühl ein, ständig überlastet zu sein und zu kurz zu kommen. Da man auch in der Partnerschaft kaum Zeit füreinander findet, entwickelt sich mit der Zeit eine gegenseitige Entfremdung und oft auch sehr viel Frust. Diese Entfremdung und dieser Frust stellen einen guten Nährboden für sich ständig wiederholende Konflikte und sich anbahnende Außenbeziehungen dar.

Diese Bedingungen untergraben das **Wir-Gefühl** in einer Partnerschaft. Denn nur durch das gemeinsame Tragen der Verantwortung für die Kinder, gemeinsame Erlebnisse, Alltagserfahrungen in der Familie, aber auch durch Zeit für Zweisamkeit, wird das Wir-Gefühl in einer Partnerschaft genährt.

Da wir heute in einer Zeit leben, wo die Selbstverwirk-

lichung ein starkes Leitmotiv geworden ist, wird die Partnerschaft mit einem großen Maß an Erwartungen überladen. Das bedeutet eine gewisse **Egozentriertheit**, wodurch der Blick auf den anderen oft fehlt und die Bereitschaft fehlt, die eigenen Bedürfnisse auch ein Stück weit an den Partner anzupassen, und Kompromisse einzugehen.

Diese Egozentriertheit wird bei vielen auch durch inneren Stress (z. B. durch Traumatisierung), aber auch durch äußere Stressfaktoren (z. B. Beruf) sehr stark angekurbelt, da man nur mehr mit dem eigenen Stresserleben beschäftigt ist. Dadurch entsteht oft eine Art Beliebigkeit in der Partnerschaft, wo man in den Glauben verfällt, dass mit einem neuen Partner alles anders wird.

Es gibt nach **Guy Bodenmann** (Paarforscher der Universität Zürich) zwei Faktoren in einer Beziehung. Einer ist, dass in längeren Beziehungen im Laufe der Zeit die Neuartigkeit, Attraktivität und Faszination abnehmen. Der zweite Faktor ist das Gegengewicht dazu, nämlich dass Verbun-

denheit, Intimität, Vertrauen und Verlässlichkeit zunehmen, aber nur, wenn in die Beziehung investiert wird.

Wie kann man in eine Beziehung investieren?

Das Grundlegende ist, dass man sich füreinander Zeit nimmt, denn dadurch ist Begegnung möglich. Man kann wichtige Themen, Gefühle und Bedürfnisse ansprechen und fördert dadurch das Interesse füreinander. Dadurch lässt man den anderen teilhaben an dem, was im eigenen Innern wirklich vorgeht. So kann sich echte Nähe und Intimität entwickeln.

In vielen Beziehungen ist Begegnung nicht möglich, da man nicht mehr wirklich miteinander kommunizieren kann und man in vielen Alltagssituationen in Konflikte gerät.

Konflikte sind nicht grundsätzlich negativ, sie gehören zum Alltag eines Paares. Konflikte gibt es in jeder Beziehung, wobei Streiten oft dramatisch abläuft, da **destruktive Kommunikationsmuster** entstehen, wodurch es dann oft zur Eskalation kommt.

Beschwerde oder Kritik einzugehen und die dahinterliegenden Gefühle und Bedürfnisse herauszufinden und gemeinsam zu überlegen, wie das Problem in Zukunft angegangen werden könnte, damit beide zufrieden sind.

4. Sich zurückziehen, mauern: Mauern heißt, dass sich ein Partner vom anderen zurückzieht, entweder körperlich, indem er den Raum verlässt, oder auch innerlich, indem er schweigt oder den anderen ignoriert. Mauern ist bei Männern ausgeprägter als bei Frauen. Der Austausch, die Kommunikation, das In-Verbindung-Sein brechen hier zusammen.

Die apokalyptischen Reiter nach John Goodman, in Anlehnung an die in der Bibel genannten Reiter, welche den Weltuntergang ankündigen (Offenbarung des Johannes, Kap. 6), sind **vier Faktoren in der Paarkommunikation, welche die Beziehung schädigen und bedrohen:**

1. Kritik: Bei Differenzen mit dem Partner ist es wichtig, diese in Form einer Beschwerde und nicht als Kritik zu äußern, da Kritik meist eine verallgemeinernde Schuldzuweisung darstellt, welche sich auf den Charakter bzw. die Persönlichkeit des Partners bezieht. Beispiel: „Deine Arbeit ist dir

immer wichtiger als ich, du machst mir nie eine Freude!“ Eine **Beschwerde** hingegen, bezieht sich auf einen konkreten Fall, ist eher beschreibend und bezieht sich auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Beispiel: „Du wolltest heute Abend für mich kochen, es ärgert mich, dass du es vergessen hast!“

2. Verachtung: Nach Auffassung von Goodman ist Verachtung am gefährlichsten, denn sie drückt durch Sarkasmus oder Zynismus Respektlosigkeit aus, z. B. „Was ist das wieder für eine dumme Idee?“ oder indem man den anderen verhöhnt, z. B. „Du brauchst nicht gleich

wieder hysterisch zu werden!“. Verachtung kann dann entstehen, wenn Beschwerden ungehört bleiben und mit der Zeit zu Kritik werden und schließlich in Verachtung umschlagen.

3. Rechtfertigung: Rechtfertigung ist typischerweise eine Reaktion auf Kritik und Verachtung. Jede Rechtfertigung ist aber auch gleichzeitig eine Beschuldigung des Partners, z. B. ein unausgesprochenes „Du verstehst mich nicht!“, „Du weißt nicht, was mit mir los ist!“. Auch bei der Rechtfertigung gerät das Gleichgewicht einer Partnerschaft aus den Fugen, besser wäre es auf die



Foto: Shutterstock

Zentral ist, bei jedem Konflikt zu hinterfragen: **Was ist nur vordergründig, was steckt wirklich dahinter? Welches tiefere Thema wird immer wieder berührt?**

Denn wenn man das Thema nicht kennt, ist die Gefahr groß, dass es im Alltag ständig zu ähnlichen Konfliktsituationen kommt. Auslöser sind oft Kleinigkeiten. Je mehr wir dazu tendieren, Konflikte zu vermeiden, desto mehr haben sie uns im Griff.

Bestimmte Konflikte scheinen sich in einer Partnerschaft immer wieder zu wiederholen. Dabei sprechen wir Therapeuten von einem Konfliktmuster. Denn trotz des Erkennens der eigenen Konfliktmuster bleibt es erfahrungsgemäß schwer, sich von dessen „Sog“ zu entziehen.

Nach **Hans Jellouschek** (Psychotherapeut, Eheberater) geht es bei Konfliktmustern oft um **grundsätzliche Themen** wie z. B. **Geben und Nehmen:**

Bei sehr vielen Paaren gibt es hier Konfliktpotenzial, weil es sehr grundlegend für eine gleichberechtigte, gleichwertige Partnerschaft ist. Hier gibt es verschiedene Varianten. Die Frau sorgt, der Mann lässt sich versorgen, wobei sie vorwiegend für Haushalt und Kin-

der verantwortlich ist. Oder die Großzügigkeit des Partners hat mich früher glücklich gemacht und mich zum Wieder-Geben inspiriert, doch mittlerweile fällt mir das Geben nicht mehr so leicht, und so habe ich das Gefühl, in seine Schuld zu geraten.

Ein weiteres Konfliktthema ist häufig das Thema **Nähe und Distanz:** Einem Partner ist Selbstbestimmung sehr wichtig, daher sucht er in der Beziehung immer wieder Distanz, wenn der andere gerade seine Nähe sucht. Der eine ist unablässig dringlich beschäftigt, so dass sich der andere mit seinen Kontaktwünschen häufig frustriert fühlt. Da kann es schon zu Machtkämpfen kommen, so nach dem Motto: „Wenn du dir nicht Zeit für mich nimmst und mit mir redest, bekommst du auch keinen Sex. Wenn du nicht mit mir schläfst, dann höre ich dir nicht zu.“

Ein anderes zentrales Konfliktthema ist **Bestimmen und sich-anpassen.** Hier geht es um die Machtverteilung in der Partnerschaft. Da kann es sich so verhalten, dass einer immer seinen Kopf durchsetzt, wobei der andere anfängt, passiven Widerstand zu leisten, da er sich eh immer nur angepasst hat. Oder der eine ergreift im-

mer die Initiative, während der andere immer mitmacht, aber nie Initiative ergreift und so zum Mitläufer wird. Eine andere Variante ist, dass beide immer wieder versuchen, ihre Ideen durchzusetzen, und so jeder Vorschlag einen Gegenvorschlag kriegt. Hier sind Machtkämpfe und Streiteskationen an der Tagesordnung.

Ein zudem häufiges Konfliktthema ist die Dimension **Dauer und Wechsel:** Dem einen sind Stabilität und Verlässlichkeit in der Beziehung und im Alltag wichtig, jede Veränderung ängstigt ihn. Der andere hingegen möchte, dass sich etwas bewegt, da ihm sonst schnell langweilig wird, er hat Angst vor Erstarrung. Darum möchte der eine den Urlaub nicht langfristig planen und nicht immer an denselben Ort fahren, was wiederum den anderen in Panik versetzt, weil er befürchtet, keinen Platz mehr zu finden und von Ort zu Ort irren zu müssen.

Wichtig ist, die bedrohliche Dynamik solcher Muster zu verstehen. Das ermöglicht erst mehr Wohlwollen und Verständnis füreinander, denn das ist die Voraussetzung für Veränderung. Das bringt jedoch keine Entwarnung, denn es ist oft sehr schwierig, sich dem

Sog solcher eingefahrenen Muster, welche sich vielleicht über viele Jahre entwickelt haben, zu entziehen. Wie man mit solchen eingefahrenen Konflikt- und Beziehungsmustern achtsamer umgehen kann, das möchte ich Ihnen in der nächsten Ausgabe darlegen.

Wenn Sie derzeit eine schwere Zeit in ihrer Beziehung durchmachen, kann sie vielleicht folgende Weisheit von **Milarepa** inspirieren:

„Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.“



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it