



**W**ohl in jeder Beziehung gibt es den einen oder anderen Machtkampf. Wenn ein Partner aber dauerhaft „oben“ ist, geht das selten gut.

Machtkämpfe in Beziehungen sind kein Selbstzweck, sie sind nicht gänzlich vermeidbar, weil wir Menschen Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Vorstellungen sind. Wenn in einer Partnerschaft die Macht jedoch dauerhaft ungleich verteilt ist, hat die Liebe keine Chance. Die meisten Machtkämpfe in Beziehungen laufen nach folgendem Schema ab: Ein Partner will auf Kosten des anderen seine Interessen durchsetzen. Dabei will er sich durchsetzen und dem anderen seine Sicht der Dinge aufdrängen. Es kann dabei um



**Dr. Angelika Klammer**

Psychologin, Psychotherapeutin,  
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
www.angelika-klammer.it  
E-Mail: info@angelika-klammer.it

## Machtkämpfe in Beziehungen

# WER SETZT SEINEN WILLEN DURCH?

verschiedene Themen gehen. Einfaches Beispiel: Wie oft sehen wir uns? Wie verbringen wir unsere gemeinsame Zeit?

### Ungleiche Machtverteilung in Beziehungen

Neben unverarbeiteten Mustern können auch „objektive“ Faktoren eine Beziehung vergiften, etwa Unterschiede im wirtschaftlichen Bereich, im Einkommen, bei sozialer Unterstützung, körperlicher Stärke, in Bildung und gesellschaftlicher Anerkennung des jeweiligen Berufes.

Die heutige Gesellschaft ist trotz zunehmender Emanzipation immer noch stark von traditionellen Rollenstereotypen geprägt. Der Mann ist weiterhin Ernährer, und Frauen verdienen oft weniger, was die Machtposition des Mannes stärkt.

Der Preis andauernder Machtlosigkeit in Beziehungen ist groß, denn wer die Dynamik nicht versteht und nicht entsprechend damit umgehen kann, zahlt emotional, physisch und sozial drauf. Der Grund: Anhaltende Machtlosigkeit wird als Kontrollverlust empfunden, der Betroffene fühlt sich missbraucht, emotional ausgebeutet und fremdbestimmt. Nicht selten richtet er dann die aufkommenden Aggressionen gegen sich selbst und versucht, sich beispielsweise mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen.

Es ist nicht falsch, sich auf einen Machtkampf einzulassen, es ist sogar legitim, für die eigenen Bedürfnisse auch einmal zu kämpfen. Außerdem ist es langfristig gesünder, da eine gefährliche Schiefplane in der Beziehung verhindert wird. Es geht



*Machtkämpfe gehören zu Beziehungen. Jeder sollte aber mit fairen Mitteln in den Ring steigen.*  
Foto: Shutterstock

dabei schließlich immer auch um die eigene Würde, die auf dem Spiel steht. Wichtig ist es aber, im „Kampf“ faire Mittel anzuwenden.

### Angriffe richtig kontern

Wer Opfer eines Machtspiels wird, reagiert zwar auf die Unterwerfungsversuche des anderen, tut das aber oft zu schwach und mit den falschen Mitteln. Es empfiehlt sich die Strategie des „kontrollierten Strafen“. Das bedeutet, dass man z. B. seine Verärgerung verbal zeigt und diese klar an den Angreifer rich-

tet. Eine „kontrollierte Strafe“ kann auch darin bestehen, sich auf Zeit mit einem deutlichen Hinweis zurückziehen: „Ich akzeptiere es nicht, wenn du immer gleich laut wirst. Deshalb diskutiere ich mit dir erst wieder, wenn du einen anderen Ton anschlägst.“ Wichtig ist dabei, dass die Reaktion angemessen und nicht zu emotional ausfällt.

### Das Beziehungsgefälle ansprechen

Beziehungsgefälle müssen unbedingt thematisiert und dabei der eigene Standpunkt klar gemacht werden. Wenn beispiels-

weise in der Freizeitgestaltung immer einer den Ton angibt, muss klargelegt werden, dass das mit mangelndem Respekt und Egoismus zu tun hat. Häufig werden eigene Wünsche und Bedürfnisse nicht klar geäußert, in der falschen Annahme, der andere müsse diese doch eigentlich kennen.

### Bei den eigenen Schwachpunkten ansetzen

Wie aber lassen sich Machtspiele besser durchschauen? Wie kann man sich gegen eine zu starke Machtübernahme durch den Partner erfolgreich wehren,

ohne selbst rücksichtslos und unsensibel zu werden?

Auf jeden Fall gilt: bei den eigenen Schwachpunkten ansetzen und bereit sein, die eigenen leicht auszubeutenden psychischen Bedürfnisse zu überprüfen. Denn jeder Mensch hat Schwächen – beispielsweise Selbstzweifel oder Unsicherheiten –, die er normalerweise sorgsam vor anderen verbirgt. Auch existenzielle psychische Bedürfnisse, wie das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, nach Intimität oder das Bedürfnis, gesehen und anerkannt zu werden, machen anfällig für Machtspiele. Denn der weniger

Mächtige in der Beziehung gibt lieber nach und verzichtet auf Selbstbehauptung und Autonomie, um sich damit Zuneigung oder Zugehörigkeit zu „erkauft“.

Es kann sich oft so entwickeln, dass ein Machtspieler seinen Partner oder seine Partnerin absichtlich in die Defensive drängt. So schwächen sich viele in Partnerschaften selbst, weil sie in Machtspielen durch Selbstzweifel und Ängste gelähmt werden. Sie geben dem Kontroll- und Manipulationsversuch des anderen nach, weil sie ihr Selbstwert im Stich lässt. Sie sind durch ihre chronische Konfliktscheue schon von vorne herein zu Kompromissen bereit. Viele halten es nicht aus, dass ihr Seelenfrieden gründlich gestört wird und sie emotional aufgewühlt werden. Langfristig erweist sich diese Strategie allerdings als nicht als weniger anstrengend und zermürbend als ein richtiger Machtkampf.

### Stärke und Unabhängigkeit entwickeln

Um einen größeren Handlungsspielraum zu gewinnen, muss man vom Partner unabhängiger werden. Denn in der Beziehung ist stets derjenige der Mächtige, der notfalls auf den anderen verzichten kann. Natürlich sind wir in einer Liebesbeziehung immer auch abhängig. Doch wir müssen die Abhängigkeit so verringern, dass wir uns nicht aufgeben müssen. Deshalb ist es wichtig, den Wunsch nach dauerhafter Verschmelzung zu hinterfragen, da sich sonst die Eigenständigkeit in der Partnerschaft nicht entfalten kann.

## PARTNERSCHAFT

### MACHTSTRATEGIEN IM ALLTAG

Der Psychotherapeut Wolfgang Krüger zeigt auf, welche leisen, unsichtbaren Machtstrategien es in einer Beziehung noch geben kann, welche jedoch eher unbewusst ablaufen.

**Das Zu-spät-Kommen:** Es kann sehr wirkungsvoll sein, den Einfluss des Partners durch Unpünktlichkeit zurückzudrängen. Denn Warten führt bei fast allen Menschen zu einem gesteigerten Gefühl von Ohnmacht. Durch Unpünktlichkeit vermittelt man einem Menschen nicht nur die eigene Unzuverlässigkeit, sondern auch mangelnde Wertschätzung.

**Das verspätete Erledigen von Aufgaben oder das Nichterfüllen von Erwartungen:** Es ist ein Zeichen der Aufmerksamkeit und des Respekts, wenn man sich nach den Wünschen des anderen richtet. Wenn erst einmal ein Machtkampf entbrannt ist, ist der Einzelne nicht mehr bereit, für den anderen gewisse Opfer zu bringen und sich anzupassen. Der Mann wird beim Pinkeln nicht den Klodeckel hochklappen, oder sich hinsetzen, nur weil sie es so will. Sie weigert sich in der Folge, seine Mutter besuchen zu gehen.

**Das Schweigen:** Wenn ein Partner nie viel von sich erzählen möchte, hat er vielleicht das Interesse an seiner Person öfter als Übergriff erlebt. Hinter solch einem Verhalten kann sich eine passive Aggression verbergen. Viele Frauen beklagen sich, dass ihre Männer kaum Gefühlsäußerungen zulassen können und vor allem auch die eigenen Ängste und Sorgen verbergen würden.