

LASS UNS DOCH VERNÜNFTIG MITEINANDER REDEN.

streit in der beziehung ist ein muss
ein text von hans jellouscheck



IM LEBEN GUT BERATEN.
katholische
ehe-familien-lebens-
beratung

JEDES PAAR MUSS AUS DEN ZWEI VERSCHIEDENEN WELTEN SEINER HERKUNFT ERST EINE GEMEINSAME EIGENE WELT SCHAFFEN, IN DER SICH BEIDE PARTNER ZUHAUSE FÜHLEN KÖNNEN.

KONFLIKTE KÖNNEN NICHT VERMIEDEN WERDEN.

Grundsätzlich gilt: Zwei Menschen, die vorhaben, sich für ein gemeinsames Leben zusammenzutun, kommen aus verschiedenen Welten. Auch wenn die äußeren Unterschiede nicht so krass sind, haben sie durch ihre Erziehung in diesen Familien verschiedene Anschauungen, Lebensgewohnheiten und Herangehensweisen an die Probleme des Lebens mitbekommen. Somit muss jedes Paar aus den zwei verschiedenen Welten seiner Herkunft erst eine gemeinsame eigene Welt schaffen, in der sich beide Partner zuhause fühlen können. Das heißt natürlich nicht Gleichheit in allen Einzelheiten, aber doch Einvernehmen in vielen wichtigen Angelegenheiten, die sie „von Haus aus“ verschieden anzugehen gewohnt waren.

Konflikte können nicht vermieden werden. Aber es macht einen großen Unterschied, wie sie ausgetragen werden. Dabei kann man auch bei der Form nicht von vornherein sagen, was einer Beziehung schadet und was nicht. Denn unterschiedliche Paare haben hier sehr unterschiedliche Stile. Bei den einen geht es schnell recht laut zu und „es fliegen die Fetzen“, aber kurz darauf vertragen sie sich wieder, die anderen diskutieren sehr sachlich und eher emotionslos, brauchen aber sehr lange, bis alles erwogen ist, und bei den dritten gibt es eine sehr große Bereitschaft, einander so weit wie möglich entgegenzukommen, wodurch es insgesamt sehr friedlich zugeht und man schnell zu Entscheidungen kommt, ohne dass dabei viel „unter den Teppich gekehrt“ würde.

STREIT, BEI DEM ES IMMER WIEDER ZU EINSEITIGEN ODER WECHSELSEITIGEN ABWERTUNGEN KOMMT, SCHADET.

Annähern und einen gemeinsamen Weg finden

Streit in der Beziehung bedeutet immer: Wir haben verschiedene Standpunkte und bemühen uns, diese so weit einander anzunähern, dass ein weiterer gemeinsamer Weg möglich wird. In diesem Sinn ist Streit eine unbedingte Notwendigkeit in jeder Beziehung, denn immer wieder wird es in wichtigen oder auch weniger wichtigen Fragen verschiedene Standpunkte geben. Ob dieser Streit temperamentvoll und mit lauten Worten ausgetragen wird oder rational und mit wenig oder gar keiner Aggression, darauf kommt es nicht an.

Zum ändern – und das ist fast immer mit dem eben Gesagten verbunden – schadet Streit – ob laut oder leise geführt, ob zurückhaltend oder massiv, bei dem es immer wieder zu einseitigen oder wechselseitigen Abwertungen kommt.

Vier Muster der Kommunikation

Laut John Gottman sind es vor allem vier Kommunikationsmuster, in denen dies passiert: Kritik an der Person („Du bist unpünktlich“), Defensivität („Ist doch noch Zeit genug!“), Verächtlichmachung („Du bist ein Schlamper!“) und Abbruch der Kommunikation („So red ich nicht mehr mit dir!“).

Natürlich wird die Liebe nicht zerstört, wenn diese Muster unter Partnern hier und da vorkommen. Aber das Fatale ist: sie haben die Eigenschaft, sich gegenseitig „anzuziehen“ und dann einander negativ zu verstärken: Kritik an der Person fordert Defensivität heraus, Defensivität provoziert beim anderen Steigerung der Kritik und Verächtlichmachung, und wenn dies einige Zeit so weitergeht, bricht einer die Kommunikation ab, weil er keinen anderen Ausweg mehr sieht. Damit ist aber für die nächste Auseinandersetzung schon eine schlechte Startbedingung gegeben, und die Spirale dreht sich immer mehr ins Negative.

Nicht jeder Streit belebt also, und es entscheidet sich auch nicht an der Heftigkeit oder Lautstärke, ob er konstruktiv ist oder destruktiv wird. Denn auch in einer äußerlich sehr ruhigen und „rationalen“ Auseinandersetzung kann ich den anderen subtil abwerten und verächtlich machen, und umgekehrt kann auch ein heftiger Streit die Würde des anderen wahren, nämlich dann, wenn ich nicht darauf aus bin, dem anderen eine Niederlage zu verpassen, sondern wenn es mir um die Sache und ums gemeinsame Vorankommen geht.

AUCH IN EINER
ÄUSSERLICH
SEHR RUHIGEN
UND „RATIONALEN“
AUSEINANDERS-
SETZUNG KANN
ICH DEN ANDEREN
SUBTIL ABWERTEN
UND VERÄCHTLICH
MACHEN.

Von einem solchen Streit vor allem kann man sagen, dass er eine Beziehung auch beleben kann, weil Emotionen freigesetzt werden, die das Zusammenleben bunter und abwechslungsreicher machen.

Dabei muss aber immer gesagt werden: Daraus kann man keine allgemeine Regel ableiten, weil unterschiedliche Partner unterschiedliche Auseinandersetzungsstile bevorzugen und eine heftige Auseinandersetzung „an sich“ keineswegs besser oder schlechter ist als eine stillere und emotionslosere. Aber, so höre ich manche Leserinnen und Leser sagen, wenn Streit emotional, also mit Aggressionen geführt wird, muss es dann nicht notwendigerweise zu Abwertung, Defensivität und Verächtlichmachung des Anderen kommen und mit Sieg oder Niederlage enden?

Die Antwort lautet: In der Hitze des Gefechts kann es leicht passieren, aber nicht notwendigerweise. Aggression ist nämlich ursprünglich keine Emotion „gegen den Anderen“.

AGGRESSION IST IM URSPRUNG SELBST-BEHAUPTUNG. UND DAZU MUSS ICH DEN ANDEREN NICHT ABWERTEN UND MICH ÜBER IHN STELLEN. SONDERN ICH VERTRETE MICH SELBST.

Feindseligkeit entsteht aus Unsicherheit

Das lateinische Wort „aggredi“, von dem der Begriff „Aggression“ abgeleitet ist, bedeutet nämlich nicht „gegen jemanden gehen“ sondern „auf jemanden oder etwas zugehen“. Das wütende Schreien eines Babys ist nicht feindselig, sondern will aufmerksam machen: „Ich bin da und ich will, dass ihr euch um mich kümmert“.

Aggression ist im Ursprung Selbstbehauptung, und dazu muss ich den Anderen nicht abwerten und mich über ihn stellen, sondern ich vertrete mich selbst: „Damit du auf mich aufmerksam wirst, damit du auf mich hörst, damit du meine Argumente ernst nimmst.“ Darin liegt keine Feindseligkeit.

Dazu kommt es erst, wenn ich mir meiner nicht sicher bin und das Bedürfnis habe, den anderen kleiner zu machen, um größer zu sein als er. Das aber verleitet diesen leicht, es genauso zu machen, und mich noch mehr abzuwerten, damit er nicht untergeht, und schon sind wir in einem destruktiven Streit, der mit Sieg und Niederlage endet und die Beziehung keineswegs belebt, sondern ihr schadet. Je besser die Partner imstande sind oder es im Zusammensein lernen, ihre Aggression von Feindseligkeit zu „reinigen“, je deutlicher sie diese zum „Selbstaussdruck“ ihrer Person und ihrer Bedürfnisse einsetzen, desto eher werden ihre Auseinandersetzungen die Beziehung beleben.

WENN ICH ETWAS SAGE, SAGE ICH MÖGLICHST SELTEN „DU BIST ...“ SONDERN BLEIBE BEI MIR UND MEINEN GEFÜHLEN.

Je mehr sich ihre Aggression mit Feindseligkeit gegen den Anderen mischt, desto mehr werden sie den Anderen abwerten, desto mehr wird es um Sieg oder Niederlage gehen und desto mehr werden sie dadurch ihrer Beziehung schaden.

Wie aber schafft man es, mit dem anderen zu streiten, auch heftig und mit Aggression, ohne ihn zum Verlierer zu machen? Als erstes ist dazu zu sagen: indem ich mich um eine „saubere Kommunikation“ bemühe.

Für diese gibt es zwei Grundregeln: Wenn ich etwas sage, sage ich möglichst selten „Du bist ..“ sondern bleibe bei mir und meinen Gefühlen und beziehe mich nicht auf die Person des Anderen, sondern auf sein Handeln in dieser Situation, also zum Beispiel: „Ich ärgere mich, dass du jetzt zu spät kommst“ („Ich-Botschaft“) statt „Du bist schon wieder zu spät!“ („Du-Botschaft“). Der andere fühlt sich dadurch zwar vielleicht kritisiert, aber nicht in seiner Person abgewertet.

WENN DER PARTNER ETWAS SAGT, VERGEWISSERE ICH MICH ZUERST. OB ICH IHN RICHTIG VERSTANDEN HABE.

Aktiv zuhören

Die zweite Grundregel lautet: Wenn der Partner etwas sagt, schieße ich nicht sofort dagegen, sondern vergewissere mich zuerst, ob ich ihn richtig verstanden habe, etwa in der Art: „Du meinst das und das. Habe ich dich da richtig verstanden?“ („Aktives Zuhören“ statt sofortiges „Dagegengehen“). Das verlangsamt das Hin und Her, vermeidet Missverständnisse und transportiert auch den Ausdruck von Achtung für die Äußerung und die Person des Anderen. Gerade wenn es um heikle Themen geht, bei denen ich sehr schnell geneigt bin, in Verteidigungshaltung zu gehen und „zurückzuschlagen“, ist diese Methode sehr zu empfehlen.

Realistischerweise müssen wir aber sagen:

Auch wenn Partner sich bemühen, diese beiden äußerst wichtigen und konstruktiven Kommunikationsregeln zu befolgen, werden sie in der Hetze der Alltagsgefechte immer wieder auch in die geschilderten abwertenden Sieg- und Niederlage-Abläufe hineingeraten und sich gegenseitig abwerten und niedermachen.

John Gottman rät deshalb – und das ist der zweite wichtige Hinweis: Abgesehen von den genannten Kommunikationsregeln ist es hilfreich, in Zeiten außerhalb aktueller Auseinandersetzungen darauf zu achten, immer wieder auch die positiven Seiten in der Beziehung zu betonen: dass wir uns gegenseitig immer wieder ausdrücklich anerkennen, einander loben und auf das, was uns am Partner oder

ES IST HILFREICH, IMMER WIEDER AUCH DIE POSITIVEN SEITEN IN DER BEZIEHUNG ZU BETONEN.

seinem Handeln gefällt, immer wieder positive Resonanz geben. Dieser positive Austausch „nährt“ die Beziehung und lässt sozusagen ein „Polster“ entstehen, das auch negativen Austausch immer wieder abfedert und das Entstehen der Negativ-Spirale verhindert. Außer der geschilderten „Reinigung“ unserer Kommunikation durch „Ich-Botschaften“ und „Aktives Zuhören“ ist also auch diese positive Gegenstrategie von großer Bedeutung.

**„SCHLECHTE
GEFÜHLE SIND
KEIN GRUND
FÜR SCHLECHTES
BENEHMEN!“**

Ja, und wo bleibt da noch die Spontaneität? Wir wollen doch auch mal unsere negativen Gefühle ohne Filter einfach loswerden, ob in Ich- oder Du-Botschaften. Und wenn ich auf den Anderen wütend bin, kann ich ihm doch nicht „Honig ums Maul schmieren“.

Dazu ist zu sagen: „Spontan“ den anderen zu verletzen und abzuwerten kann kein Ziel in der Beziehung sein. Es passiert, natürlich, aber es ist meine Aufgabe als Partner, die Achtung vor dem Anderen zu bewahren und zu lernen, meine Reaktionen so weit in den Griff zu bekommen, dass ich diese Achtung nie vergesse, ganz gleich, wie meine Gefühle gegenüber dem Anderen gerade „spontan“ sind. Deshalb – mit den Worten meiner Kollegin Rosmarie Welter-Enderlin: „Schlechte Gefühle sind kein Grund für schlechtes Benehmen!“

LITERATURTIPP

Hans Jellouschek: Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen. Kreuz, Freiburg 2009

WEITERE THEMEN

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter:

www.ehe-familien-lebensberatung.de

IMPRESSUM

Text mit freundlicher Genehmigung von Dr. Hans Jellouschek, Psychotherapeut und Autor zahlreicher Bücher, die sich mit Paarproblemen beschäftigen; www.hans-jellouschek.de

Verantwortlich:

Der Diözesanbeauftragte für die kath. Ehe-Familien-Lebensberatung im Erzbistum Köln

Redaktion:

Gabi Hähner

Claudia Richter

Georg Riesenbeck

Gestaltung:

permanent. Wirtschaftsförderung

www.permanent.de

EFL-BERGISCH-GLADBACH **EFL-NEUSS**
EFL-BONN **EFL-KÖLN-PORZ**
EFL-DÜSSELDORF **EFL RATINGEN**
EFL EUSKIRCHEN **EFL-RHEIN-ERFT-KREIS**
EFL-GUMMERSBACH **EFL-SIEGBURG**
EFL-KÖLN **EFL-WUPPERTAL**

Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen haben sich zu einer Onlineberatungsstelle zusammengeschlossen: www.onlineberatung-efl.de



IM LEBEN GUT BERATEN.
katholische
ehe-familien-lebens-
beratung