

Konflikte in Partnerschaften

5. Oktober 2016

#Konflikte #Bedürfnisse #Paartherapie #Kommunikation #Harmonie #Unabhängigkeit #Streit #Lösung #Paarberatung #Gefühle

Konflikte in Partnerschaften sind weder grundsätzlich schlecht noch ungewöhnlich. **Konflikte** drücken aus, dass wir unterschiedliche Ziele, Interessen oder **Bedürfnisse** haben, die gerade befriedigt werden sollen. Sei es in uns selber oder in der Beziehung zu unserem Partner. Deshalb gilt es, Konflikte weder zu verteufeln noch herbei zu sehnen, sondern konstruktiv mit unseren Bedürfnissen umzugehen.

Grundsätzlich haben wir als Individuen unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche. Deshalb ist es nur zu verständlich, dass es auch in Partnerschaften immer wieder zu Konflikten kommt.

Häufig suchen Paare meine **Paartherapie** auf, weil sie des Streitens und der gegenseitigen **Verletzungen** überdrüssig sind. Sie konfrontieren mich mit ihrer eigenen, oft langjährigen „Streitkultur“. Sie wissen, wie sie sich wechselseitig verletzen können und zeigen mir ihre „Narben“. Zumeist ist ihnen nicht klar, wie sie aus dieser Konfliktdynamik aussteigen können.

Auf der anderen Seite begegnen mir Paare, die um des lieben Friedens willen lange Jahre auf Harmonie aus sind und Unterschiede ignorieren. Sie können in ihrer **Kommunikation** wie leblos und erstarrt wirken. Meist geht das so lange, bis sich einer der Partner aufgrund der gähnenden Langeweile in der Beziehung in eine Affäre flüchtet und erstmals zu seinen eigenen Bedürfnissen steht.

Zuviel **Harmonie** kann längerfristig unserer Liebe genauso schaden, wie ein Zuviel an Konflikten. Es kommt darauf an, wie wir mit unseren Unterschieden umgehen und wie wir unsere Konflikte lösen. Nicht die Tatsache, dass wir unterschiedlich sind, ist das Problem, sondern wie wir damit umgehen.

Auch dramatische **Konflikte** müssen nicht das Ende einer Paarbeziehung bedeuten. Einer der bekanntesten Paarforscher, der amerikanische Psychologe John Gottman, emeritierter Professor an der Washington University, hat sich in einer Längsschnittstudie der Analyse von Gesprächen unter Ehepartnern gewidmet. Gottman beobachtete bei unglücklichen Partnerschaften ein deutliches Überwiegen von negativem Gesprächs-Verhalten (**Kritik, Abwehr, Geringschätzung, Rückzug**) und konnte damit recht gut vorhersagen, wie stabil bzw. instabil sich eine Partnerschaft entwickeln würde.

Idealtypisch lassen sich die drei folgenden **Konfliktmuster** in Paarbeziehungen unterscheiden:

1. Beide Partner vermeiden den Konflikt

Bei diesen Paaren geht es vorrangig um die Wahrung der **Harmonie**. Unterschiede in den Bedürfnissen und Interessen werden verleugnet, eine gemeinsame „Paar-Denke“ verteidigt. Das geht soweit, dass eigenständiges Denken und Handeln als Bedrohung der **Beziehung** erlebt wird. Mancher Partner fürchtet in „Ungnade“ zu fallen, nicht mehr beliebt zu sein bzw. abgelehnt zu werden, wenn er sich so zeigen würde, wie er ist. Die Beziehung ist stark durch eine einseitige oder wechselseitige Abhängigkeit gekennzeichnet. Selbst dann, wenn sich der wohltuende Effekt nicht mehr einstellt, streben diese Paare immer noch nach Harmonie, weil sie es nicht riskieren wollen, den anderen zu verlieren. Bewusst oder unbewusst ist Abhängigkeit das beherrschende Gefühl.

2. Beide Partner suchen den Konflikt

Bei diesen Paaren ist genau umgekehrt. Hier ist der **Streit** das verbindende Element. Übereinstimmung mit dem Partner wird geleugnet, ja als bedrohlich erlebt. Jeder der Partner betont seine Eigenständigkeit und **Unabhängigkeit**. Es gibt in diesen Beziehungen keine Kompromisse, nur schwarz oder weiß. Oftmals ist für den Außenstehenden überhaupt nicht nachvollziehbar, wieso dieses Paar noch zusammen ist. Das alles beherrschende Thema ist Autonomie des einen und Kontrolle des anderen Partners. Einen Kompromiss zu machen hieße, die eigene Ohnmacht zuzugeben und sich damit selbst zu erniedrigen.

3. Ein Partner sucht den Konflikt, der andere möchte ihn vermeiden

Ein Partner zeigt sich offen und verletzlich, äußert seine **Bedürfnisse** und Wünsche und möchte den anderen bewegen, sich ebenfalls zu öffnen und zu verändern. Der andere entzieht sich den „Übergriffen“ und möchte oder kann eine Veränderung nicht mitmachen. Wechselseitig werfen sich die Partner Unfähigkeit bzw. Unwilligkeit vor. Derjenige Partner, der eine Veränderung möchte, erlebt **Frust** und aus dem Frust kann sich über die Zeit Wut aufstauen. Dies wiederum führt bei dem anderen Partner zu noch mehr Frust. Er zieht sich zurück und igelt sich ein. Damit haben wir es mit einem Ungleichgewicht an Veränderungsbereitschaft zu tun. Es sind häufig diese Paare, die den Weg in meine **Paartherapie** aufsuchen.

Wie mit Konflikten umgehen - das Paargespräch als konstruktive Lösung

Konflikte sind dann besonders unangenehm, wenn starke **Gefühle** wie Angst oder Wut damit verbunden sind. Angst und Wut lassen Konflikte weiter wachsen und führen nicht zu einer Lösung des Problems.

Konflikte sollten wir als das ansehen, was sie sind: eine Verletzung von **Bedürfnissen**, die uns gerade besonders wichtig sind. Gerade dann sollten wir uns unserem Partner zuwenden und ihn befragen, was er von uns oder sich selbst benötigt.

Hierbei helfen kann das (strukturierte) **Paargespräch**.

Beim Paargespräch geht es um die Mitteilung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche und um eine konstruktive **Lösung** von Konflikten. Die Themen werden nicht mehr unter den Teppich gekehrt sondern offen angesprochen, nicht um den anderen zu manipulieren, sondern ihm von den eigenen Bedürfnissen zu berichten.

Als **Paartherapeut** nutze ich in meiner **Paarberatung** auch das Element des „Paargesprächs“. Gemeinsam üben wir, uns wechselseitig ohne Verletzungen von unseren Bedürfnissen auf den unterschiedlichen Ebenen unseres Lebens als Paar zu berichten.

Hans-Georg Lauer