

Vom Teufelskreis zum Engelskreis

Sozialkompetenz in der Paarbeziehung



Hans-Arved Willberg

Lebenshilfen aus dem
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Band 3


ISA
Institut für Seelsorgeausbildung



Vom Teufelskreis zum Engelskreis

Sozialkompetenz in der Paarbeziehung

Hans-Arved Willberg

Lebenshilfen aus dem
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Band 3



Hans-Arved Willberg

Vom Teufelskreis zum Engelskreis

Sozialkompetenz in der Paarbeziehung

Lebenshilfen aus dem
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Band 3



Books on Demand

Der Autor:

Hans-Arved Willberg; Jahrgang 1955, Theologe M.Th. und Pastoraltherapeut. Er leitet das Institut für Seelsorgeausbildung (ISA) und ist selbständig als Trainer, Coach und Berater mit den Schwerpunkten Burnoutprävention und Paarberatung sowie als Buchautor tätig.

Für Anja und Bernd

Inhaltsverzeichnis

Das Geheimnis der Engelskreise

Kernproblem „Missverständnis“

Vorurteile und Selbstabwertungen

Verzeihen und Annehmen

Was steht zwischen uns?

Die drei Situationstypen

Situationstyp „Recht durchsetzen“

Situationstyp „Beziehung“

Situationstyp „Um Sympathie werben“

Echte und falsche Selbstsicherheit

Welchen Situationstyp soll ich wählen?

Auf die Grenzen achten

Von der Beziehungsebene zur Sachebene

Die Konfliktbereiche erkennen und ordnen

Der Partnerschafts-TÜV

Die Konfliktbereiche ordnen

Das Fundament der Verständigung legen

Sich den eigenen Gefühlen stellen

Auslöser, Bewertung und Gefühlsreaktion

Information statt Angriff und Verteidigung

Hören und verstehen

Sachliche Lösungen finden

Die fünf Schritte der Problemlösung

Die beiden Brücken

Die Belohnungsstrategie

Verwendete Literatur

Das Geheimnis der Engelskreise

Daniela¹ hat den Eindruck, dass Karl zu wenig von seinen Gefühlen erzählt und zu wenig Verständnis für das aufbringt, was sie beschäftigt. Darum redet sie viel auf ihn ein und macht ihm Vorhaltungen. Karl hat den Eindruck, dass Daniela ihm keine Ruhe lässt und dauernd etwas an ihm auszusetzen hat. Darum zieht er sich zurück. Das bestätigt Daniela in ihrer Meinung. Sie redet noch mehr auf ihn ein und wird noch kritischer. Das bestätigt wiederum Karl in seiner Meinung. Er zieht sich noch mehr zurück. Sie sind in einen Teufelskreis geraten. Der Kreis bewegt sich, er formt sich abwärts zur Spirale aus, zum Strudel. Es ist weder zu erkennen noch wichtig, wer hier Opfer und wer Täter ist. Beide sorgen dafür, dass sich der zerstörerische Kreislauf fortsetzt und beide haben die reale Möglichkeit, ihn zu beenden, unabhängig vom anderen. Denn Teufelskreise in Partnerschaften funktionieren nur, wenn beide sie aufrechterhalten.

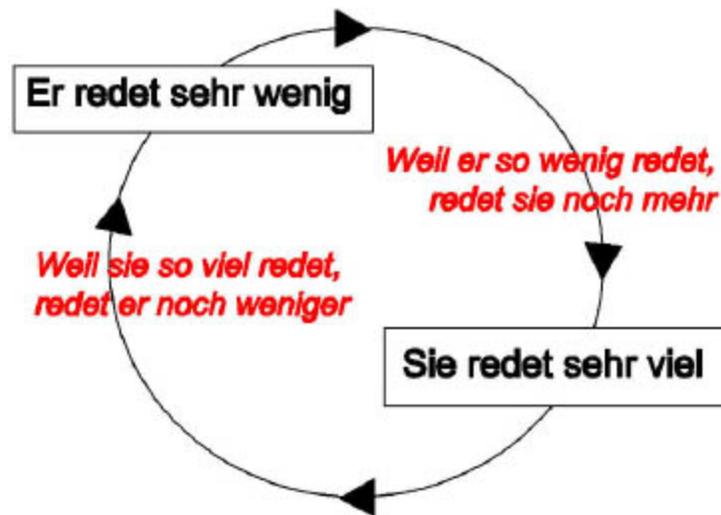


Abbildung 01: Ein häufiger Teufelskreis

Der *circulus vitiosus* ist uns wohlbekannt. „Vitiosus“ heißt „fehlerhaft“² oder „lasterhaft“. Ja, zu Recht sagen wir meist „Teufelskreis“ dazu. Leider kennt unsere Sprache aber keine „Engelskreise“, obwohl es sie gibt! Wahrscheinlich liegt es daran, dass uns die ansteckende Macht des Bösen nur allzu vertraut ist, während die ansteckende Macht des Guten nur dort erlebt wird, wo jemand damit begonnen hat, gegen den Strom des allgemein üblichen Verhaltens an zu waten. Weil es keinen Begriff für das Gegenteil des *circulus vitiosus* gibt, könnten wir versuchen, selbst einen zu bilden. Ich würde gern „*circulus salutaris*“ vorschlagen. Lateinisch „salutaris“ bedeutet „heilsam, zuträglich, vorteilhaft“, aber auch „gnadenreich, erlösungsbringend“; Jesus ist der „homo salutaris“, der Retter und Heiland. „Salus“ ist „Gesundheit“ und „Wohlbefinden“.

Weil wir schon bei Jesus sind: Er hat im letzten Teil der Bergpredigt eine Formel für den Engelskreis geprägt. Es ist die „Goldene Regel“: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!“³ Und im nächsten Satz sagt er: „Die Pforte ist eng und der Weg ist schmal, der zum Leben führt, und wenige sind's, die ihn finden.“⁴ Das heißt: Leider sind es nur wenige, von denen die Goldene Regel tatsächlich umgesetzt wird. Teufelskreise in Engelskreise zu verwandeln ist nicht jedermanns Sache. Aber weit ist die Pforte und breit der Weg, der ins Verderben führt:⁵ Teufelskreise sind Selbstläufer. Wer seinen destruktiven Impulsen nicht sehr aktiv widersteht, gerät hinein. Die Gegenbewegung, der Engelskreis, kommt nicht automatisch zustande. Dazu brauchen wir Geduld und Disziplin.

Und weil wir schon bei der Bergpredigt sind: „Liebt eure Feinde“, hat Jesus im ersten Teil gerufen.⁶ Feinde, das sind nicht nur die Menschen, die uns absichtlich Böses zufügen wollen. Es sind auch die Menschen, die wir zu Feinden erklären, weil wir ihr Verhalten so bewerten, ob zu Recht

oder zu Unrecht, als *wären* sie unsere Feinde. Wer sich in einem Teufelskreis der Paarbeziehung befindet, sieht den Partner⁷, der mit ihm hinein geraten ist, sehr leicht und sehr oft als Feind an.⁸ Beide finden den anderen gemein, beide geben sich gegenseitig die Schuld. Jesus erklärt,, wie der Teufelskreis durchbrochen wird: „Wenn dich jemand auf deine rechte Wange schlägt, dem biete auch die andere dar.“⁹ Wenn du nämlich zurückschlägst, drehst du weiter am Teufelsrad. Zurückschlagen muss nur, wer seine Selbstsicherheit verliert. Wenn du aber aufrecht, selbstbewusst und selbstsicher stehen bleibst, hast du es nicht nötig, auch so wie dein Gegenüber die Fassung zu verlieren und aggressiv zu werden. Wer zurückschlägt, zeigt Schwäche, indem er sich stark gebärdet. Wer aber stehen bleibt, ohne sich provozieren zu lassen, und den anderen lediglich auf das Problem aufmerksam macht, zeigt in der Schwäche Stärke. Der Teufelskreis ist unterbrochen; er funktioniert nicht mehr.

Im letzten Teil der Bergpredigt greift Jesus diesen Faden wieder auf, indem er sagt: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet.“¹⁰ Wir sollen nicht an den Fehlern des anderen herumnörgeln, sondern darauf achtgeben, selbst mit der Situation zurechtzukommen. Nur der lässt sich provozieren, der in sich selbst einen heimlichen Bundesgenossen der Provokation wohnen hat, einen Resonanzboden, durch den er sie aufnimmt und als eigene Aggression zurücksendet. Nur wer sich seiner selbst nicht sicher ist, verliert die Selbstsicherheit, nur wer die Kränkung bereits in sich trägt, lässt sich kränken. „Was geht da in *mir* vor, wenn ich auf meinen Partner so heftig reagiere, so beleidigt, so wütend, so enttäuscht?“ *Das* sollen wir uns fragen. Was sagt es über *mich*? Welcher Schwachpunkt ist da in *mir* berührt? Und wie kann ich genau an *dieser* Stelle selbstbewusst und stark werden?