

Huub Buijssen

JETZT VERSTEHEN ICH DICH

Verborgene Wünsche in
Paarbeziehungen



BELTZ

Huub Buijssen

Jetzt verstehe ich dich

Verbogene Wünsche in
Paarbeziehungen

Aus dem Niederländischen
von Severine Buijssen

BELTZ

Über den Autor

Huub Buijsen ist Gesundheits- und klinischer Psychologe an der Psychiatrischen Klinik Den Dolder, Niederlande. Durch seine zahlreichen Bücher über Kommunikation in herausfordernden Situationen wurde er international bekannt.

Impressum

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(978-3-407-85929-7)

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

www.beltz.de

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de, Stephan Engelke
(Beratung)

Umschlagabbildung: © Malena und Phillip K - Fotolia.com

Illustrationen Innenteil: © Cathy Thorne, www.everydaypeoplecartoons.com

E-Book: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-407-22349-4

*Für meine Freunde und ihre Partnerinnen:
Jan und Jeanne Geurts
Toon und Nel Maes
Piet und Marian van Rens
Frits und Mariet Zanders*

Für fast fünfzig Jahre Freundschaft.

Ein Wunderbares ist um die Ehe.
Sie ist möglich, sobald man nichts Unmögliches von ihr fordert (...).

- *Max Frisch*

Inhalt

Vorwort

Teil 1

Warum Partner streiten

1. Wie Beziehungskonflikte entstehen
2. Männer sind (etwas) anders, Frauen auch
3. Du verstehst mich nicht, und ich verstehe dich nicht
4. Bist du da, wenn ich dich am meisten brauche?
5. Und von da an lebten sie glücklich und zufrieden?
6. Was man Ihnen auf dem Standesamt verheimlicht

Teil 2

Die sieben Geheimnisse gelingender Kommunikation

7. Umgang mit Kritik
8. Geheimnis 1: Den Partner entwaffnen
9. Geheimnis 2: Versuchen, die Perspektive des Partners einzunehmen
10. Geheimnis 3: Aufmerksamkeit zeigen für Gefühle
11. Geheimnis 4: Nach Erwartungen fragen
12. Geheimnis 5: »Ich fühle«-Aussagen
13. Geheimnis 6: Schmeichelnde Worte
14. Geheimnis 7: Eigene Erwartungen äußern
15. Die sieben Geheimnisse in die Tat umsetzen
16. Schatz, ich möchte lieber nicht reden

Quellennachweis/Literatur

Vorwort

»Jetzt reicht es aber! Wie oft habe ich dir das schon gesagt. Du machst mich wahnsinnig. Was ist nur mit dir los?«

Partner können füreinander nicht nur eine Quelle des Glücks sein, sondern auch eine Quelle für Irritation und Ärger. Wenn Menschen ineinander verliebt sind, dann necken sie sich noch: *Was sich liebt, das neckt sich.* Aber später zeigen sie einander alle Seiten ihrer Persönlichkeit, auch die weniger angenehmen. Eine feste Beziehung ist daher keine konfliktfreie Zone. Wenn Sie schon einmal mit Freunden ein Zelt aufgebaut oder in einem Gebiet mit vielen Stechmücken gezeltet haben, dann haben Sie bereits einen kleinen Vorgeschmack darauf bekommen, wie es in einer festen Beziehung zugehen kann. Mit einem Partner zusammenzuleben, sich buchstäblich auf der Pelle zu sitzen sorgt unvermeidlich für Spannungen und Reibungen.

Dieses Buch thematisiert Auseinandersetzungen und Streitereien in festen Beziehungen. *Der erste Teil* soll Ihnen dabei helfen, Auseinandersetzungen mit Ihrem Partner besser zu verstehen. Ein Wassertropfen ist nur ein Wassertropfen, aber wenn Sie ihn unter dem Mikroskop betrachten, entdecken Sie ein ganz neues Universum. Genauso verhält es sich mit Beziehungskonflikten. Im ersten Teil werden Sie entdecken, dass unter der Oberfläche jedes Streits, so banal dieser auch erscheinen mag, ein ganzes Universum von Gedanken, Gefühlen, Erwartungen und Wünschen verborgen liegt, dessen Existenz Sie wahrscheinlich nicht vermutet hätten. Nach dem Lesen dieses Teils werden Sie Streitereien mit Ihrem Partner in Zukunft wahrscheinlich aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Hoffentlich werden sowohl Sie als

auch Ihr Partner Ihren jeweiligen Anteil an einer Auseinandersetzung besser verstehen.

Im zweiten Teil lernen Sie die »sieben Geheimnisse gelingender Kommunikation« kennen: Es handelt sich dabei um Kommunikationstechniken, die Ihnen helfen können, eine fruchtbarere und vor allen Dingen respektvollere Art zu finden, mit unvermeidlichen Konflikten umzugehen. Wenn Sie diese Techniken anwenden, werden Sie feststellen, dass Auseinandersetzungen und Konflikte mehr Nähe schaffen und Ihre Beziehung vertiefen können.

»Warum hast du dieses Buch geschrieben?« Das ist die erste Frage, die fast jedem Autor nach der Veröffentlichung eines neuen Buchs gestellt wird. Als ich Freunden vor Kurzem erzählte, dass ich ein Buch über Beziehungskonflikte schrieb, wurde die Frage jedoch nicht einmal gestellt, sondern auch gleich schon beantwortet: »Weißt du über das Eheleben mit deiner Frau Anja denn mittlerweile so gut Bescheid, dass du auch anderen deine gesammelten Erkenntnisse mitteilen willst? Hör zu, ich selbst könnte da auch einiges erzählen! Nicht so von dem, was in den letzten Jahren passiert ist, aber am Anfang unserer Ehe. Damals habe ich meinem Mann manchmal sogar Dinge nachgeworfen.« – »Was für Dinge?« – »Na ja, was gerade so in Reichweite war.«

Wenn derlei Erfahrungswissen ausreichen würde, könnte wohl *jeder*, der eine feste Beziehung hat, ein Buch zum Thema »Beziehungskonflikte« schreiben. Mit anderen Worten: Die Beweggründe für mich, dieses Buch zu schreiben, sind nicht ganz so persönlich gewesen.

Vor zwei Jahren habe ich ein Buch für Menschen in Pflegeberufen verfasst, die mit Kritik von Familienangehörigen umgehen müssen (*Mijn moeder lag om 11 uur nog in bed* - Meine Mutter lag um 11 Uhr noch im Bett). Als ich meinem deutschen Verleger vom Beltz Verlag von diesem Buch erzählte und beiläufig erwähnte,

dass der Inhalt dieses Buchs mehrheitlich auch auf Beziehungskonflikte zutrifft, sagte er sofort: »Wenn du solch ein Buch über Beziehungen und Partnerschaftskonflikte schreibst, würde ich es gerne mit dir machen.« So also ist dieses Buch entstanden.

Die theoretischen Teile in diesem Buch habe ich mit Beispielen aus der Praxis illustriert und lebendiger gestaltet. Einige davon sind – jawohl – eigene Erfahrungen. Nach meinem Psychologiestudium habe ich ein paar Jahre in einer psychologischen Praxis gearbeitet und dort auch eine Reihe von Ehepaaren behandelt. Im Rahmen meiner Ausbildung zum klinischen Psychologen musste ich die Behandlungen ausführlich dokumentieren. Auch aus diesem Grund kann ich mich an diese Sitzungen noch sehr gut erinnern. Einige der Ehepaare, die ich damals – vor mittlerweile gut dreißig Jahren – behandelte, kommen auch in diesem Buch vor.

Seit Anfang des Jahrtausends leite ich ein eigenes Schulungsinstitut, in dem ich oft mit den persönlichen Erfahrungen der Schulungsteilnehmer arbeite. Im Zuge dieser Tätigkeit habe ich auch viel über Beziehungsprobleme gelernt. Eine Reihe davon habe ich, natürlich anonymisiert, in diesem Buch verwendet. Ich schöpfe auch aus dem, was mir Freunde und Familienangehörige über ihre Beziehungen erzählen. Diese Berichte habe ich so umgeschrieben, dass die Quellen sich nicht mehr herleiten lassen. Darüber hinaus habe ich auch Fallbeispiele aus Büchern, Zeitungen, Wochenzeitschriften sowie Funk und Fernsehen verwendet.*

* Ich verwende in diesem Buch, wenn ich von einem Partner, Geliebten oder Lebensgefährten spreche, die männliche Form. Sofern nicht aus dem Kontext hervorgeht, dass es sich tatsächlich um einen Mann handelt, lässt sich die männliche durch die weibliche Form ersetzen. Im Hinblick auf das Thema dieses Buchs scheint es mir durchaus angebracht, dies im Voraus zu erwähnen.

»In neun von zehn Fällen fängt die Frau den Streit an«, behauptet die bekannte niederländische Psychologin Martine Delfos (2008). In den Beispielen in diesem Buch ist es auch meistens die Frau, die Kritik an ihrem Mann äußert. In diesem Buch erfahren Sie, was dahintersteckt.

Tilburg, 11. August 2013

1

**Warum Partner
streiten**



1

Wie Beziehungskonflikte entstehen

Mann: »Du hast mich gestern gefragt, was ich mir zum Geburtstag wünsche.
Ich weiß es jetzt.«
Frau: »Sag schon.«
Mann: »Dass du mir einmal recht gibst, wenn wir nicht einer Meinung sind.«
Frau: »Das ist ungerecht.«
Mann: »Warum denn?«
Frau: »Das wollte ich mir von dir zu meinem Geburtstag wünschen!«

In einer Partnerbeziehung ist die Art und Weise, wie man mit Meinungsverschiedenheiten und unterschiedlichen Bedürfnissen umgeht, genauso wichtig wie die Art und Weise, wie man einander liebt. Harte Worte können länger im Gedächtnis bleiben als liebevolle Worte, vor allen Dingen, wenn die geliebte Person sie ausspricht. Die Art und Weise, wie Sie und Ihr Partner streiten und wie Sie Streitigkeiten bereinigen, bestimmt in entscheidendem Maße, wie glücklich Ihre Beziehung ist. Sie kann sogar darüber entscheiden, ob Sie zusammenbleiben oder sich trennen.

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, besser mit Meinungsverschiedenheiten umzugehen. Wie? In erster Linie durch einen besseren Einblick in das Entstehen von Partnerschaftskonflikten und ihre Gründe. Mit diesem Wissen können Sie begreifen, wie Konflikte entstehen und warum sie eskalieren. Außerdem können Sie auf diese Weise unnötige Konflikte vermeiden und kleinere Schwelbrände in Ihrer Beziehung schon frühzeitig löschen. Schlussendlich hilft Ihnen dieses Wissen auch dabei, sich und einander besser kennenzulernen und mehr zu schätzen.

Feste Muster

Ich werde nun anhand von drei Beispielen zeigen, wie es zu Meinungsverschiedenheiten zwischen einem Mann und einer Frau kommen kann. Ich hoffe, Sie mögen Puzzlespiele und denken gerne mit. Dann wird es Ihnen Spaß machen, anhand dieser Beispiele selbst das universelle Muster zu entdecken, das den meisten Beziehungskonflikten zugrunde liegt. Das erste Beispiel handelt von Sandra (32) und Lukas (34); es beschreibt eine Situation, die sich irgendwo in unserem Land täglich mehrfach abspielt.

Sandra kommt jeden Tag gegen Viertel nach fünf von der Arbeit nach Hause. Da ihr Mann Lukas immer gegen sechs Uhr von der Arbeit nach Hause kommt, haben sie vereinbart, dass Sandra unter der Woche kocht und Lukas am Wochenende. Eines Tages kommt Sandra wegen einer langen Besprechung erst um halb sieben nach Hause. Ausgerechnet an diesem Abend haben sie um sieben Uhr ein kurzes Gespräch in der Schule ihres ältesten Kindes. Als Sandra um halb sieben nach Hause kommt und Lukas mit der Fernbedienung in der Hand auf dem Sofa antrifft, fährt sie ihn sofort an: »Warum hast du nicht schon angefangen zu kochen? Du weißt doch, dass wir um sieben in der Schule sein müssen?!«

Können Sie Sandras Reaktion nachvollziehen? Wie hätten Sie an ihrer Stelle reagiert? Wie hat Lukas auf Sandra reagiert? Warum hat er nicht schon mit dem Kochen angefangen? Merken Sie sich die Antworten auf diese Fragen kurz; ich komme gleich darauf zurück.

Nun zum zweiten Beispiel. Ein Mann und eine Frau verbringen den Urlaub mit ihren Kindern in einem italienischen Badeort.

- Mann: »Wir müssen noch schnell ein Foto machen.«
- Frau: »Jetzt? Wir packen doch gerade unsere Sachen ein.«
- Mann: »Es ist unser letzter Strandtag.«
- Frau: »Die Mädchen sind müde und haben Hunger.«
- Mann: »Ein schnelles Foto. Es geht doch nur um ein einziges Foto. Jetzt stellt euch doch kurz an diesen Platz.«
- Frau: »Ganz da hinten? Warum denn nicht hier?«
- Mann: »Hier sind so viele andere Leute.«
- Frau: »Du hattest den ganzen Tag Zeit, ein Foto zu machen.«
- Mann: »Aber jetzt sind wir so schön braun.«

Frau: »Du bist ein Kontrollfreak, weißt du das? Ein Kontrollfreak.«

Die beiden haben sich an diesem Tag nicht mehr vertragen.
Das dritte Beispiel ist die Anfangsszene des *Chick-Lit*-
Buchs *Alles so weit im Griff* von Fiona Neill (2008):

Ich lasse meine Kontaktlinsen über Nacht zum Einweichen in einer Kaffeetasse, und als ich am Morgen aufwache, stelle ich fest, dass der Ehemann mit der kurzen Zündschnur sie in der Nacht getrunken hat. Zum zweiten Mal in weniger als einem Jahr.

»Aber ich habe dir doch gesagt, dass sie da drin sind«, protestiere ich.

»Man kann nicht von mir erwarten, dass ich mir solche Details merke«, sagt er. »Und diesmal werde ich nicht versuchen, mich zu übergeben. Trag deine Brille. (...) Ich verstehe einfach nicht, wieso du sie überhaupt in eine Kaffeetasse legst. Landauf, landab gibt es Millionen von Menschen, die dieses Ritual tagtäglich vollziehen, und sie greifen nie auf einen Becher zurück, um einen solch wesentlichen Bestandteil ihrer Alltagsroutine darin aufzubewahren. Das ist eine Form von Sabotage, Lucy, denn du weißt, dass die Gefahr besteht, dass ich in der Nacht etwas trinken will.« »Aber willst du denn nicht manchmal ein bisschen gefährlich leben?«, frage ich. »Das Schicksal ein klein wenig herausfordern, ohne dabei jemandem, den du liebst, zu schaden?«

Noch mal, was haben all diese (drohenden) Konflikte miteinander gemeinsam? Vielleicht haben Sie es schon entdeckt: In all diesen Beispielen erwarten Mann und Frau etwas voneinander. Im letzten Beispiel fällt sogar der Begriff »erwarten«. Aber Erwartungen *an sich* reichen noch nicht aus, um einen Konflikt entstehen zu lassen. Das geschieht erst, wenn mindestens einer von beiden davon ausgeht, dass der andere seine Erwartung(en) kennt. Wenn einer oder beide der Meinung sind, dass ihre Erwartungen so naheliegend sind, dass sie diese gar nicht erst aussprechen müssen: »Das weiß der andere doch?« *Aber der andere weiß es nicht.* In Wirklichkeit geht der andere oft von etwas ganz anderem aus und hat andere, möglicherweise entgegengesetzte Erwartungen.

Auch wenn es später zu einem Gespräch kommt, spricht keiner von beiden seine Erwartungen offen aus. Beide gehen immer noch davon aus, dass ihr Ausgangspunkt derselbe ist. Oft sprechen sie ihre Erwartungen auch nicht

aus, weil sie ihnen selbst nicht bewusst sind. Eine Erwartung kann einem auch so geläufig sein, sie kann so der eigenen Persönlichkeit entsprechen, dass die betreffende Person die Erwartung selbst nicht einmal benennen kann. Manchmal sprechen die Partner ihre Erwartungen aus, sind dann aber oft schon so wütend, dass ein vernünftiges Gespräch nicht mehr möglich ist.

Ich habe dieses Kapitel mit drei beispielhaften Konflikten eingeleitet. Nun möchte ich, um meine Theorie zu verdeutlichen, die Erwartungen umreißen, die dabei im Spiel waren.

Zum ersten Beispiel. Warum ist Sandra explodiert, als ihr Partner zappend auf dem Sofa saß, als sie von der Arbeit nach Hause kam? Sie ging davon aus, dass ihr Partner genau wusste, dass zum Abend gekocht werden musste und er damit hätte schon anfangen können, bzw. das Essen hätte schon auf dem Tisch stehen können. Aber warum war das für Lukas nicht so logisch wie für Sandra? Womöglich dachte er – genauso zu Recht: »Wenn sie Überstunden machen musste oder im Stau gestanden hat, hat sie unterwegs bestimmt etwas zum Mitnehmen geholt.« Oder: »Wenn ich mit dem Kochen hätte anfangen sollen, hätte sie bestimmt angerufen oder eine SMS geschickt.« Aber Sandra, die vielleicht keinen Strafzettel wegen Telefonierens am Steuer riskieren wollte oder deren Handy vielleicht einen leeren Akku hatte, hätte dem wahrscheinlich entgegengesetzt: »Du wirst ja wohl selbst darauf kommen, dass du mit dem Kochen anfangen musst, weil wir es eilig haben. Ich muss dir doch nicht alles vorbeten!«

Zum zweiten Beispiel. Der Mann »hat eine Aufgabe zu erfüllen« und denkt, dass er seiner Frau mit einem Foto von ihr und den Kindern eine Freude macht. Er denkt wahrscheinlich: »Warum ist meine Frau denn nicht begeistert von meiner Idee? Ich tu es doch auch für sie –

eigentlich sogar nur für sie!« Die Frau denkt aber schon an die Rückreise und an die Ferienwohnung, die sie noch putzen muss. Sie ist in Gedanken beim Kofferpacken und bei ihrer Familie. »Ich verstehe das nicht. Dass er jetzt in aller Ruhe ein Foto machen kann.«

Zum dritten Beispiel. Lucy denkt: »Wenn ich meinem Mann von vornherein sage, dass ich meine Kontaktlinsen in einer Kaffeetasse neben dem Bett aufbewahre, dann kann ich doch davon ausgehen, dass er das Wasser nicht trinkt. Und schon gar nicht, wenn er das vor ein paar Monaten schon einmal getan hat und er sich damals sogar übergeben hat, um die Kontaktlinsen wieder zurückzubekommen. So etwas passiert einem doch nur einmal, sollte man denken.« Ihr Mann hält das aus drei Gründen für unfair: »Kontaktlinsen legt man nicht in eine Kaffeetasse. Und wenn man das doch tut, dann stellt man die Tasse nicht neben das Bett. Und es ist überhaupt nicht selbstverständlich, dass ich schlaftrunken daran denke, dass du deine Kontaktlinsen in einer Kaffeetasse aufbewahrst.«

Ich sagte bereits, dass es sich hier um ein universelles Muster handelt, das nahezu allen Beziehungskonflikten zugrunde liegt. Dieses Muster findet sich sogar bei Streitereien unter Kindern. Ein Beispiel zur Verdeutlichung. Als unsere beiden Kinder, Huib und Ilana, noch klein waren, gingen wir jeden Sonntag ein paar Stunden spazieren. Um den Spaziergang zu verschönern, spielten unsere Kinder beim Laufen oft Spiele. Eines Tages holte unsere Tochter Ilana, die damals sechs war, auf dem Parkplatz einen Ball aus dem Kofferraum des Wagens und kickte diesen während des Spaziergangs vor sich her. Unser Sohn Huib war damals neun und ganz verrückt nach Fußball. Er bat sie, den Ball zu ihm zu spielen, damit sie zusammen spielen konnten. Ilana aber stellte sich taub und reagierte nicht. Huib beschwerte sich daraufhin bei uns: »Ilana will nicht mit mir spielen.«

Welche Erwartungen trafen hier aufeinander? Huib sagte, Ilana wolle nicht mit ihm spielen. Auf unsere Frage, warum sie den Ball nicht zu Huib spielen wolle, sagte sie: »Als wir zu Hause weggefahren sind, habe ich den Ball in den Kofferraum gelegt.« Für sie war es daher nur logisch, dass sie selbst bestimmen konnte, ob sie mit ihrem Bruder spielen wollte oder nicht. »Dann hätte Huib den Ball selbst mitnehmen müssen«, fügte sie noch hinzu, um ihren Standpunkt deutlich zu machen. Huib war natürlich ganz anderer Meinung: »Es ist *mein* Ball, sie hat selbst auch einen. Und wenn wir zu Hause sind, frage ich sie auch immer, ob sie mitspielen möchte. Fußball ist doch ein Teamsport! Ilana ist ungerecht.« Beide waren der Meinung, dass sie vollkommen im Recht waren. Und aus ihren eigenen Blickwinkeln betrachtet waren sie das auch! Diese eigene Sichtweise bestimmte auch ihre Erwartungen: »Lass mich alleine spielen« versus »Lass uns zusammen spielen«.

Kinder streiten sich also aus den gleichen Gründen wie Erwachsene. Wenn diese Kinder aufwachsen und erwachsen werden, haben sie – wenn es ums Streiten geht – meistens nicht viel dazugelernt.

Warum aus Kleinigkeiten große Konflikte werden können: Die fünf Ebenen der Kommunikation

Sie kennen aus Ihrem Umfeld bestimmt Fälle von Nachbarschaftsstreitigkeiten oder haben sich zumindest schon einmal darüber gewundert, wie erbittert sich Nachbarn über unbedeutende Angelegenheiten streiten können. Der Auslöser für den Streit kann ein Baum sein, der zu nah an der Grundstücksgrenze steht und dessen

Blätter auf das Grundstück des Nachbarn fallen, oder ein Schuppen, der nicht genau auf der Grundstücksgrenze steht. Aber können wir uns nicht alle recht gut in solche Kontrahenten hineinversetzen, weil wir in ihnen unsere eigenen Schattenseiten wiedererkennen? Seien Sie ehrlich: Haben Sie nicht auch schon erlebt, dass Sie mit jemandem Streit hatten und sich im Nachhinein gefragt haben: Worum ging es eigentlich und wie konnte ich mich nur so gehen lassen? Die Person, mit der Sie Streit hatten, war wahrscheinlich nicht Ihr Nachbar, sondern ... Ihr Partner.

Wie ist es möglich, dass wir wegen Kleinigkeiten Streit bekommen? Um zu verstehen, wie Konflikte entstehen und warum sie derart eskalieren können, muss man wissen, dass sich jede Meinungsverschiedenheit auf fünf Ebenen abspielt.

Die erste Ebene ist die der Fakten. Was ist passiert oder was hätte gerade nicht passieren dürfen? Wer hat recht? Wer hätte was tun oder lassen müssen? Ein Konflikt beginnt immer mit einer Meinungsverschiedenheit über die eigentliche Sachlage. Wenn Sie nach Hause kommen und Ihren Partner zappend vor dem Fernseher antreffen, obwohl Sie eigentlich schon längst beim Abendessen sitzen müssten, reagieren Sie möglicherweise wie Sandra und lassen Ihren Partner spüren, dass er sich falsch verhält. Und genau wie für Sandra ist das für Sie so offensichtlich, dass Sie darüber keinerlei Diskussion zulassen. Aber Ihr Partner wird nicht Ihrer Meinung sein, sondern dagegenhalten, dass er zu hundert Prozent im Recht ist, weil Sie sich von unterwegs hätten melden müssen.

Die zweite Ebene ist die der Gefühle. Hinter jeder Meinungsverschiedenheit verbergen sich Gefühle: Wut, Angst, Eifersucht, Enttäuschung, Frustration, Verzweiflung usw. Diese Gefühle rufen andere, ähnliche Erfahrungen in Erinnerung, die die Gefühle wiederum verstärken. »Im

Haushalt bleibt immer alles an mir hängen. Ich habe auch einen Job. Heute Morgen musste ich die Kinder wieder zur Schule bringen, obwohl wir eigentlich vereinbart hatten, dass du das dienstags übernimmst. Ich spiele da nicht mehr mit.« Allein durch den Anblick Ihres Partners auf dem Sofa kann Ihnen bereits das Blut in den Kopf schießen. Und wenn das in diesem Moment noch nicht passiert, dann spätestens, wenn Ihr Partner sagt, dass er Ihre Reaktion nicht versteht. Bei einer Meinungsverschiedenheit stellt man sich oft die Frage, ob man seine Gefühle aussprechen sollte. Außerdem fragt man sich, was der Partner wohl denken wird, wenn man sie ausspricht. Aber ob Sie Ihre Gefühle nun aussprechen oder nicht, an Ihren Reaktionen lassen sie sich meist ohnehin ablesen. Ihr Partner wiederum reagiert auf Ihre nonverbale Kommunikation, und so führt eines zum anderen. Ihr Partner wird beispielsweise wütend, wenn er sieht, dass Sie große Augen bekommen und rot werden, oder wenn er merkt, dass Sie Ihre Stimme erheben. Mit anderen Worten: Ihr Partner reagiert dann nicht mehr in erster Linie darauf, was Sie sagen, sondern darauf, *wie* Sie es sagen. Umgekehrt reagieren auch Sie selbst auf die Art und Weise, in der Ihr Partner »zurückkommuniziert«.



Je unsicherer ich bin, desto mehr gehe ich in die Defensive.

Die dritte Ebene ist die der eigenen Identität. Bei jeder Meinungsverschiedenheit mit Ihrem Partner und bei jedem schwierigen Gespräch spielt es auch eine Rolle, welche Bedeutung die Angelegenheit - und insbesondere die Einstellung des anderen dazu - für Ihr Selbstverständnis und Ihr Selbstwertgefühl hat. Innerlich stellen Sie sich Fragen wie: Achtet mein Partner meine Würde, behandelt er mich mit Respekt oder hält er mich für nachlässig, schlecht, dumm, naiv, unehrlich usw.? Wenn Sie Ihren Mann zu Hause zappend auf dem Sofa antreffen und denken: »Er behandelt mich wie eine Haussklavin«, dann ist es nicht weiter verwunderlich, dass Sie explodieren. Aber ist es nicht genauso verständlich, dass Ihr Mann nicht versteht, warum Sie so heftig reagieren, und er sich in seiner Würde verletzt fühlt, wenn Sie ihn der vorsätzlichen Nachlässigkeit beschuldigen? Erst recht, wenn Sie typische

Streitworte verwenden wie »immer«, »nie«, »aber« und »warum«.

Kurz gesagt, sobald bei einer Meinungsverschiedenheit einer von beiden durchblicken lässt, dass er dem anderen misstraut, ihm nicht glaubt oder ihm böse Absicht unterstellt, eskaliert der Konflikt. Und wenn Sie dann noch dazu übergehen, Wörter auszusprechen, mit denen Sie einander als Personen disqualifizieren – Wörter wie »unzuverlässig«, »Lügner« und »gleichgültig« – entsteht daraus ein regelrechter Krieg.

Wie in folgender Szene, aufgezeichnet vom großen Schriftsteller Leo Tolstoi, in seiner Novelle *Die Kreutzersonate* (erstmals veröffentlicht im Jahre 1890). Die Szene handelt von einem Ehestreit, von dem die Hauptperson einem Mitreisenden im Zug berichtet.

»(...) eines Tages jedoch begannen wir ein Gespräch über irgendeinen Hund, der bei einer Ausstellung eine Medaille bekommen hatte, wie ich sagte. ›Keine Medaille, sondern eine lobende Erwähnung‹, behauptet sie. Es beginnt ein Wortgefecht. Es beginnt das übliche Springen von Gegenstand zu Gegenstand, die gegenseitigen Vorhaltungen: ›Natürlich, das ist ja nichts Neues, so ist es immer: Du hast gesagt ...‹ – ›Das habe ich nicht gesagt.‹ – ›Soll das heißen, ich lüge?‹ Ich spüre, gleich beginnt jener furchtbare Streit, bei dem ich versucht sein werde, mich oder sie umzubringen. Ich weiß, dass er gleich beginnt; ich fürchte ihn wie das Feuer und versuche mich zu beherrschen, aber die Wut hat mein ganzes Wesen erfasst. Bei ihr ist es genauso oder noch schlimmer, sie dreht mir jedes meiner Worte im Mund um und gibt ihm einen falschen Sinn; jedes ihrer Worte aber trieft vor Gift; wo immer sie weiß, dass es mir am meisten wehtut, sticht sie zu. Je länger der Streit dauert, desto schlimmer wird er. Ich schreie etwas wie: ›Sei still!‹ – sie springt auf, rennt hinaus und ins Kinderzimmer. Ich will sie zurückhalten, um auszureden, um etwas zu beweisen, und fasse sie am Arm. Sie gibt vor, ich hätte ihr wehgetan, und schreit: ›Kinder, euer Vater schlägt mich!‹ Ich schreie: ›Lüg nicht!‹ Darauf sie: ›Und das ist nicht das erste Mal!‹, oder etwas in der Art. Die Kinder stürzen zu ihr. Sie beruhigt sie. Ich sage: ›Spiel kein Theater!‹ Sie sagt: ›Für dich ist alles Theater; du wärst imstande, einen Menschen umzubringen und dann zu sagen, er spielt nur Theater. Ja, jetzt begreife ich dich. Das ist genau, was du willst!‹ ›Verrecken sollst du!‹, schreie ich. Ich weiß noch, wie entsetzt ich war über diese furchtbaren Worte. Nie hätte ich gedacht, dass ich fähig wäre, etwas so Furchtbares, so Grobes zu sagen, ich war verblüfft, dass mir das über die Lippen kommen konnte.«

Die vierte Ebene ist die der *Intentionen*, der Absichten. Bei einer Auseinandersetzung zweifelt man meist jedes Mal aufs Neue an den guten Absichten des anderen. Manchmal wird das auch direkt geäußert: »Wenn du auf mich gehört hättest und dich beim Schminken beeilt hättest, dann hätten wir jetzt nicht den Zug verpasst. Ich habe dir gesagt, dass wir uns beeilen müssen, aber mir kam es fast so vor, als würdest du absichtlich noch langsamer machen. Jetzt kommen wir wieder eine Stunde zu spät zur Geburtstagsparty meines Bruders. Du hättest auch ehrlich sagen können, dass du lieber zu Hause bleiben willst.« Wenn jemand an den guten Absichten des anderen zweifelt, dann wird er wütend. Das gilt insbesondere für denjenigen, der kritisiert wird. Wir können vielleicht noch zugeben, dass wir einen Fehler begangen haben. »Denn niemand ist unfehlbar.« Aber wir ertragen es nicht, wenn ein anderer uns zu verstehen gibt, dass wir nicht unser Bestes geben und deswegen nicht den Erwartungen entsprechen. Wir hüten unsere guten Absichten wie einen kostbaren Schatz. Deswegen macht es uns zuweilen rasend, wenn andere an unseren guten Absichten und unserem Engagement zweifeln. »Unterstell mir keine bösen Absichten, das wäre eine Kriegserklärung!«

Das eben geschilderte Beispiel veranschaulicht, wie gering der Anlass für einen heftigen Ehestreit manchmal sein kann. Der Auslöser ist noch weniger als nichts: die Frage, ob der Hund bei der Ausstellung eine Medaille bekommen habe oder lediglich eine lobende Erwähnung. Aber schon bald geht es nicht mehr um die Frage, wer recht hat, sondern wer recht *bekommt*. Und damit gelangt man auf die Ebene der Gefühle. Wer hat hier das Sagen? Bei einem Ehestreit gelangen dann natürlich automatisch und oft unbewusst frühere Auseinandersetzungen an die Oberfläche, bei denen dieselbe, sich immer wiederholende, emotionsgeladene Frage eine Rolle spielte. Um recht zu bekommen, scheint jedes Mittel erlaubt zu sein. Es werden

Worte verdreht oder man springt von einem Thema zum anderen. (Das eine Thema ist dann die aktuelle Frage, das andere eine alte Geschichte, die wieder aufgewärmt wird.) Das Feuer des Konflikts kann noch weiter angefacht werden, wenn die dritte Ebene ins Spiel kommt: die der eigenen Identität. »Soll das heißen, ich lüge?« (du hältst mich also für einen Lügner); »Kinder, euer Vater schlägt mich!« (du misshandelst deine eigene Frau); »Spiel kein Theater!« (du bist eine Schauspielerin). Der Streit erreicht schließlich seinen Höhepunkt, wenn die Partner einander zusätzlich noch auf der vierten Ebene zusetzen. Wie Tolstoi es in seiner Erzählung beschreibt: »Du wärst imstande, jemanden umzubringen« (du bist ein potenzieller Mörder); »Das ist genau, was du willst!« (du bist nicht nur ein potenzieller Mörder, sondern noch schlimmer).

Die fünfte Ebene ist das Bedürfnis nach Verbundenheit, und dies besonders häufig bei Familienmitgliedern und Partnern. Kurz gesagt geht es dabei um die Frage: »Liebst du mich (noch)?«

Der Ausruf »Er behandelt mich wie eine Haussklavin« kann auf der fünften Ebene bedeuten: »Lass mich bitte nicht im Stich, ich möchte, dass du mir hilfst, wenn ich Schwierigkeiten habe!« Die Wut, die in der Aussage mitschwingt, ist eigentlich Trennungsangst. Genau genommen ist das der Auslöser für viele Partnerschaftskonflikte: »Beweis mir, dass du mich liebst.« Aber weil streitende Paare in ihrer Wut gefangen sind, merken sie nicht, dass sie eigentlich um die Liebe des anderen kämpfen. Je mehr zwei Menschen sich lieben (oder geliebt haben), desto heftiger wird der Streit auf der fünften Ebene ausgetragen.



Andere Gründe, warum Konflikte zwischen Ehepartnern eskalieren können

Bei einem heftigen Streit geht es also niemals um die Angelegenheit, um die es auf den ersten Blick zu gehen scheint. Wir haben auch gesehen, dass die schärfsten Konflikte zwischen Menschen auftreten, die einander sehr nahestehen. Die Erwartungen sind hier am höchsten, die Sehnsüchte, die sich hinter den Erwartungen verbergen, am tiefsten. Darüber hinaus gehen Menschen, die einander lieben, auch davon aus, dass sie sich gut kennen und dass sie deswegen die Erwartungen des anderen kennen. Aus diesem Grund kann ein Streit zwischen ihnen so beginnen wie ein kleiner Schneeball, der langsam einen Berg

hinabrollt, immer größer wird und letztendlich eine riesige Lawine verursacht.

Dass ein Streit zwischen Partnern so schnell eskalieren kann, hat auch mit dem Aufbau unseres Gehirns zu tun. Der Bereich des Gehirns, der auf Belohnungen (wie Verliebtheit) reagiert, ist eng mit dem Wutzentrum verbunden. Wenn die eine Hälfte des Paares nicht die Liebe gibt, nach der sich die andere Hälfte sehnt, dann wird diese Botschaft an das Wutzentrum übermittelt. Daher kommt es, dass es in der Liebe, wie es das Zitat von Tolstoi verdeutlicht, manchmal genauso heftig zugehen kann wie im Krieg.

Es gibt noch einen zweiten im Gehirn verankerten Grund dafür, dass ansonsten vollkommen normale Menschen ihre Vernunft und Selbstbeherrschung verlieren, wenn ihre Wut einen kritischen Punkt überschritten hat. Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren haben gezeigt, dass die Hirnzentren für logisches Argumentieren so gut wie inaktiv werden, wenn wir in Wut geraten und mit Informationen konfrontiert werden, die unseren Ansichten widersprechen. Der Verstand setzt für eine Weile einfach aus. Und unsere Emotionen rechtfertigen dann geradezu selbstverständlich Dinge, die eigentlich nicht zu rechtfertigen sind. Wenn die Wut uns im Griff hat, nehmen wir Fahrt auf wie ein Auto, das einen steilen Abhang hinabrollt; ein Auto, dessen Bremsen defekt sind und dessen Gaspedal immer weiter durchgetreten wird.

Außerdem gießt eine psychologische Eigenschaft, die wir alle gemeinsam haben, noch weiteres Öl ins Feuer. Wenn wir selbst einen Fehler machen oder uns ein Versehen passiert, betrachten wir das als kleinen Zwischenfall. Wir haben ausreichend Entschuldigungen und mildernde Umstände parat. Wir sind außerdem der Meinung, dass der andere diese Entschuldigungen annehmen muss – ja, sie sogar kennen muss, ohne dass wir sie aussprechen. Wenn

unser Partner (oder jemand anderes) einen Fehler macht, sind wir jedoch bei Weitem nicht so nachsichtig. Dann schieben wir es schnell auf den Charakter oder die Persönlichkeit des anderen: »Du bist einfach träge.«

Dazu kommt noch eine weitere menschliche Eigenschaft, nämlich, dass wir die Ursachen erfahren möchten, wenn andere Fehler machen; erfahren wir diese nicht, raten wir. Beim Raten gehen wir dann eher von negativen als von positiven Beweggründen und Absichten aus. Wenn wir selbst Fehler machen, gehen wir genau den umgekehrten Weg.

Das Traurige an Konflikten zwischen Mann und Frau ist, dass diese beiden Menschen selbst meistens die besten Absichten haben, die Absichten des anderen aber nicht kennen. Sie streiten sich aufgrund entgegengesetzter Erwartungen. Das ist die schlechte Nachricht. Das Gute daran ist, dass dieses Wissen den Schlüssel darstellt, mit dem sich viele Konflikte vermeiden lassen. Die meisten können wir verhindern, indem wir unseren Partner nach seinen Erwartungen fragen und indem wir unsere eigenen Erwartungen stets deutlich aussprechen. So können wir tückische Gewässer umschiffen, in denen wir die Identität des anderen angreifen und in denen Konflikte rasch eskalieren. Wie Sie das umsetzen, erfahren Sie im zweiten Teil dieses Buchs.

Ursachen für konträre Erwartungen

Woher röhren diese konträren Erwartungen? Wie kommen sie zustande? Kurz zusammengefasst liegt es wohl daran, dass wir Menschen nun mal unterschiedlich sind. Überall, wo diese Unterschiede auftreten, können sie Konflikte verursachen. Unterschiede können bereits dadurch entstehen, dass wir die Wirklichkeit unterschiedlich