

Klaus-Eckart Rogge

# Systemkompetenz und Dynamiken in Partnerschaften

Fähigkeiten zum Aufbau  
und Erhalt von Paarbeziehungen

## Systemkompetenz und Dynamiken in Partnerschaften

Klaus-Eckart Rogge

# **Systemkompetenz und Dynamiken in Partnerschaften**

Fähigkeiten zum Aufbau und Erhalt von Paarbeziehungen

Klaus-Eckart Rogge  
Bammental, Deutschland

ISBN 978-3-662-48598-9 ISBN 978-3-662-48599-6 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-662-48599-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Planung: Marion Krämer

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media ([www.springer.com](http://www.springer.com))

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Übersicht und Einleitung</b> .....	<b>1</b>
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
<b>2</b>	<b>Kisten und Kasten</b> .....	<b>19</b>
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
2.1	Denkansätze und Maschinenmodelle .....	20
2.2	Partnerschaft als nicht-triviales System .....	24
2.3	Beziehungskiste und Schatztruhe .....	25
<b>3</b>	<b>Was Sinn macht</b> .....	<b>29</b>
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
3.1	Systemdefinition .....	30
3.2	Perspektivwechsel und Sinnkriterien .....	32
3.3	Nachdenken über Geheimnisse, Vergangenheit und Ungewissheit .....	37
3.4	Richtlinien, Normen, Regeln .....	39
3.5	Vernetztes Denken .....	42
3.6	Wir-System .....	46
<b>4</b>	<b>Dynamische Systeme</b> .....	<b>49</b>
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
4.1	Allgemeine Betrachtungen über komplexe dynamische Systeme .....	50
4.2	Selbstthematisierung .....	52
4.3	Selbstreproduktion (Autopoiesis) .....	55
4.4	Selbstreferenz .....	56
4.5	Selbstregulation und Regelkreise .....	58
4.6	Attraktoren und Phasenübergänge .....	62
4.7	Verstehen verstehen .....	65
4.8	Bedeutung der Nichtlinearität .....	68
4.9	Chaos .....	72
<b>5</b>	<b>Systemkompetenz von Paaren</b> .....	<b>77</b>
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
5.1	Zum Begriff Kompetenz .....	78
5.2	Teilqualifikationen für Systemkompetenzen .....	80
5.3	Umgang mit Unsicherheiten .....	84
5.4	Kommunizieren .....	85
5.5	Strukturieren und Ordnen .....	95
5.6	Zusammenhänge erfassen, differenzieren und Sinnkriterien etablieren .....	101
5.7	Emotionale Kompetenz .....	111
5.8	Probleme angehen, Konflikte lösen, Krisen und Streit bewältigen .....	116

<b>6</b>	<b>Wir – Selbst</b> .....	127
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
6.1	<b>Balance von Autonomie und Gemeinsamkeit</b> .....	128
6.2	<b>Psychologisches Netzwerk</b> .....	132
6.3	<b>Zusammen allein</b> .....	138
<b>7</b>	<b>Trennung?</b> .....	143
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
7.1	<b>Vor der Entscheidung</b> .....	144
7.2	<b>Erhalten oder trennen</b> .....	152
7.3	<b>Gute Freunde</b> .....	158
<b>8</b>	<b>Kultur – Ressource für den Aufbau und Erhalt einer Paarbeziehung</b> .....	165
	<i>Klaus-Eckart Rogge</i>	
	<b>Serviceteil</b> .....	177
	Bildnachweis .....	178
	Literaturverzeichnis .....	179
	Stichwortverzeichnis .....	185

# Übersicht und Einleitung

*Klaus-Eckart Rogge*

**Verliebtheit** – eine medizinische Definition könnte etwa lauten: Meist akut, manchmal auch chronisch auftretendes, fakultativ ansteckendes polymorphes psychovegetatives Syndrom, das mit Tachykardie, Diarrhoe, intermittierenden Schweißausbrüchen, Mydriasis der Pupillen, gesteigerter Erregbarkeit der Meißner'schen Tastrezeptoren der Epidermis, wechselnd stark erhöhtem Blutdruck bei gelegentlichen, anfallsweise auftretendem, anankastisch-haltschwachem Drang zu kurzfristiger Bettlägerigkeit, ferner mit Gedankenflüchtigkeit, aber auch starken Fixationen in den Vorstellungsinhalten, Konzentrationschwäche sowie partiellen Depersonalisationserscheinungen einhergeht.

Rolf Verres

### Zusammenfassung

Verliebtsein ist ein Hochgefühl, das möglichst lange anhalten sollte. Wird daraus eine feste Beziehung, die es zu erhalten gilt, dann sind dafür einige Kompetenzen erforderlich: Fähigkeit zur Kommunikation, komplexe, interagierende, vernetzte Prozessabläufe zu erkennen, zu verstehen und sensibel zu beeinflussen, simultane und indirekte Wirkungen einzubeziehen, Entscheidungen treffen zu können, Perspektivwechsel als notwendig zu begreifen und umzusetzen, Krisen bewältigen zu können, Sinnkriterien für die Partnerschaft zu entwickeln, eigene Gefühle äußern und die des Partners respektieren zu können und gelegentlich auch zu akzeptieren, dass nicht alles vorhersehbar oder beeinflussbar ist.

Aus vier Grundpositionen (rationale Durchdringung und Modifikation eigener Denkgewohnheiten / wechselseitige Sensitivitätssteigerung der Emotionen, Bedürfnisse und Intuitionen beider Partner / Aufdeckung von Wirkungsbezügen / Verständnis für Wechselwirkungen und Feedback-Effekte in der Partnerschaft) entstehen die speziellen Fähigkeiten, die in der Beziehung gefragt sind.

Um die Entwicklung und Dynamik der Partnerschaft zu verstehen, einzuordnen, erklären und auf einer wissenschaftlichen Basis verankern zu können, bedarf es einer Leitorientierung, die mit der interdisziplinären Systemtheorie gegeben ist.

Zur Vermeidung von selbsterzeugten Störungen und kritischen Phasen in der Beziehung wird eine achtsame Balance von Gemeinsamkeitsansprüchen und Selbstbehauptung (Autonomie) notwendig sein.

Für etwa aufkommende Gedanken an eine Auflösung der Partnerschaft oder gar Trennung gibt es eine Reihe von Gründen, die im Kontext systemtheoretischer Betrachtungen besser verstanden werden können.

Anhand von Beispielen wird der große Nutzen kultureller Ressourcen für den Aufbau und Erhalt von Paarbeziehungen dokumentiert.

Her mit dir zu mir – hin mit mir zu dir, das ist Attraktion, die Quelle der Verliebtheit. Daraus ergibt sich ein Zauber, der die Wahrnehmung einengt, der vorher nie gezeigte Verhaltensweisen entstehen lässt, der immer wieder Gedanken einfach schönfärbt, der eine bestimmte Person in den Himmel hebt und der einen Strom von Gefühlen ausformt, aus dessen Strudeln es kaum ein Entrinnen gibt. Der Beginn des Verliebenseins kann ganz unterschiedlich verlaufen. Die langsame Entwicklung folgt möglicherweise der Regel, wonach vermehrter Kontakt die Sympathie steigert, die dann wiederum den Wunsch nach weiterem Kontakt verstärkt (Interdependenz; Homans 1950) – wobei nicht übersehen werden sollte, dass auch das Gegenteil eintreten kann. Für die rasche Variante finden sich Beschreibungen wie „der Funke springt über“, „vom Blitz



getroffen“ oder „plötzlich verknallt“. Die Mehrzahl der Auffassungen über das Verlieben stimmt darin überein, dass es sich meistens um einen passiven Vorgang handelt, der einfach so passiert. Außer dem Wunsch, dass es andauern sollte, folgt das Verlieben meistens keiner Zielsetzung, realisiert kaum eine Intention, unterliegt fast nie einer Steuerung oder ordnenden Kontrolle. Es geschieht, und die oder der Verliebte überlässt sich in der allerersten Zeit der Entwicklung. Darin gründet auch die oft vertretene Meinung, verlieben könne sich jeder, dazu bedürfe es weder besonderer Fähigkeiten noch Fertigkeiten.

Ganz anders die Ansichten über mögliche Entwicklungen des Verliebenseins hin zu Freundschaft oder Liebe. Dann sind Eigenaktivitäten stark gefragt und gut gemeinte Ratschläge sollen beherzigt werden. Die Freundschaft und auch die Liebe müsse gepflegt werden, Routinen seien aufzulockern, Gespräche seien unerlässlich, Angebote zu helfen seien selbstverständlich, dürften aber nicht nur geäußert, sondern müssten auch umgesetzt werden, Interesse an der Lebensgestaltung des Partners dürfe nicht nur in der ersten Phase des Verliebtseins gezeigt werden usw.

➤ **Die entscheidende Frage, die das Kernthema dieses Buches betrifft: Welche Kompetenzen werden benötigt, um eine Partnerschaft zu initiieren, sinnvoll zu gestalten, zufriedenstellend fortzuentwickeln und langfristig aufrechtzuerhalten?, wird häufig gar nicht gestellt oder ausgeblendet.**

Wenn Eigenaktivitäten für das Gelingen von Partnerschaft als notwendig erachtet werden, dann sind Vorbedingungen zu erfüllen, ohne die Bestrebungen nach Freundschaft und Liebe auf naiven Vorstellungen gründen würden und eine Zielverfehlung sehr wahrscheinlich werden ließen. Erfolgreiche und sinnfördernde Bemühungen um eine gelungene Partnerschaft verlangen nach vielen und verschiedenartigen Kompetenzen. Es geht darum, sozusagen auf Vorrat zu denken, welche Anforderungen, Ereignisse, Konflikte, Hochgefühle, Problembereiche, Glücksmomente, Selbstzweifel, Krisen etc. in einer überdauernden Partnerschaft aufkommen und bewältigt werden müssen. Die Auffassung, sich einfach aus der Verliebtheit in eine Liebesbeziehung hineingleiten zu lassen, dürfte ein hohes Potenzial des Scheiterns beinhalten, sofern es um ein längerfristig zu führendes gemeinsames Leben geht. Dafür gibt es Gründe. Ein treffendes Beispiel bezieht sich auf die Kommunikationsfähigkeit.

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Entstehung von Freundschaft oder Liebe ist die Fähigkeit zur Kommunikation, und zwar verbal und nonverbal. Wer sich anderen verständlich machen will, benutzt die Sprache und versucht mit Gesten, Mimik oder Berührungen etwas zu betonen oder vorhandene Sprachbarrieren zu überwinden. Dabei sind im Kontext der Bildung von Partnerschaften zwei Faktoren von besonderer Bedeutung: Sender und Empfänger müssen über ein gleichartiges oder zumindest sehr ähnliches Laut- oder Zeichensystem verfügen, und sie müssen in der Lage sein unterschiedliche Bedeutungen der Informationen zu erkennen. Sich hinreichend genau und verständlich artikulieren zu können, ist eine entscheidende Grundvoraussetzung für die Etablierung und Aufrechterhaltung von Freundschaft und Liebe. Wer nicht die Kompetenz besitzt, das auszudrücken, was er will oder möchte, dem wird eine gewünschte oder erhoffte Partnerschaft nicht zufriedenstellend gelingen. Die Aussage „Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt“ (Wittgenstein 1921), macht den Stellenwert der Sprache sehr deutlich. Verstanden zu werden und verstehen zu können, sind unabdingbare Grundlagen für Partnerschaften.

Gegenwärtig mehren sich kritische Stimmen, die meinen, dass die sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten, Nuancierungen und Differenzierungen erhebliche Mängel vor allem in der jüngeren Generation aufweisen würden. Insbesondere richtet sich der Verdacht auf Kurzmitteilungen durch elektronische Medien (Computer, Handy, Smartphone, Tablet) sowie auf Fernsehsendungen, die als niveauparm eingestuft werden. Hinzu kommen noch Vermutungen,

dass das Lesen von Büchern nicht mehr zu den Lieblingsbeschäftigungen zählen würde, sodass einige bessere sprachliche Vorlagen nicht mehr genutzt würden, um sich einen präzisen und differenzierten Wortschatz anzueignen. Solche Spekulationen mögen ihre Berechtigung haben oder nicht, entscheidend für unser Thema ist die Frage, ob die Fähigkeit zur Kommunikation für eine Freundschafts- oder Liebesbeziehung hinreichend ausgebildet ist oder nicht.

Die Ausdrucksschwäche bis hin zur Sprachlosigkeit resultiert – wenn überhaupt – sicher nicht nur aus dem Umgang mit bestimmten Medien oder der geringeren Leserate von Büchern, sondern basiert oftmals auf psychologischen Faktoren wie beispielsweise ausgeprägte Bequemlichkeit, Unwissenheit, Konfliktscheu, Scham, Unterlegenheitsgefühle, negative Erfahrungen, Tabuthemen. Meistens besteht der psychologische Hintergrund aus einer Kombination solcher Faktoren, was dazu führt, dass die sprachliche Formulierung das eigentlich Gemeinte, die Botschaft oder die entscheidende Information nicht trifft oder sie gar nicht erst geäußert wird. Sehr bekannte Beispiele dafür sind die Angst vor Zurückweisung (umgangssprachlich: „einen Korb bekommen“), die Scheu, sich Konflikten in einer Diskussion zu stellen, sich nicht zu einem Tabuthema wie etwa Gefühlsveränderungen oder besondere Praktiken beim Sex zu äußern oder darauf zu verzichten, anzusprechen, was einem beim Partner nicht gefällt. Die häufige Taktik ist, besser nichts zu sagen oder um das brisante Thema herumzureden. Dabei zeigen wissenschaftliche Studien, dass negative Affekte (z. B. Ärger oder Wut) und feindseliges Verhalten die Zufriedenheit mit einer Beziehung durchaus nicht schädigen müssen, sondern im Gegenteil steigern können, weil damit Aversionen und Konflikte nach außen gelangen und somit in Diskursen angegangen werden können (Kapp 2002; Overall et al. 2009; Olbrich-Baumann et al. 2011).

Ganz ähnliche Vermeidungs- oder Aufschubstrategien finden sich bei nonverbaler Kommunikation. Auch hier sind Zögern oder lieber Weglassen von Gesten, Berührungen oder Verwendung von Symbolen bekannte Verhaltensweisen, um negative Erfahrungen zu vermeiden. Beginnende Freundschaften oder Liebesbeziehungen misslingen gelegentlich auch deshalb, weil der Partner sich robusten, übertölpelnden oder schlicht unpassenden Handlungen ausgesetzt sieht, die seiner Vorstellung von Freundschaft oder Liebe nicht entsprechen. Mangelnde Sensitivität ist wohl ebenso oft ein Hinderungs- oder Abbruchgrund für eine Partnerschaft wie die Empfindung, mit dem, was der Partner ausdrückt, nicht wirklich allein und ausschließlich gemeint zu sein. So bleibt eine oberflächliche oder allgemeine Zuneigungsbeteuerung unbeachtet und unwirksam, wenn der Empfänger sich nicht selbst angesprochen fühlt oder er das Gefühl hat, er sei gar nicht wirklich als umworbene Person gemeint. Besonders für Liebesbeziehungen ist es wichtig, dass es dem Paar gelingt, eine Atmosphäre zu schaffen, die durch so etwas wie *resonare* (zurück-tönen, miteinander schwingen) zu charakterisieren wäre. Dann besteht die Chance, eine „Symphonie des Lebendigen“ zu erleben, die Cramer (1998) im „Versuch einer allgemeinen Resonanztheorie“ skizziert.

Das Scheitern der Anbahnung oder Verstärkung von Partnerschaften kann auch auf Missverständnissen beruhen, die sich auf die interpersonelle Wahrnehmung beziehen.

Dabei geht es um Missverständnisse in der Kommunikation, die aus falschen oder verzerrten Bildern entstehen, die sich ein Partner vom anderen macht oder die sich durch Unterschiede in den jeweils verwendeten Sprachebenen (direkter Austausch, Meta-, Meta-Meta-Ebene etc.; s. ► Kap. 2, ► Abschn. 2.3) in Dialogen ergeben (Laing et al. 1983).

Das Beispiel verbaler und nonverbaler Kommunikation zeigt die Bedeutung dieser Kompetenz, sich dem Partner gegenüber genau, verständlich, hinreichend oft und differenziert, in angemessener Form und auf die Partnerperson bezogen auszudrücken. Diese Fähigkeit ergibt sich nicht von selbst, sie muss durch Lernen und Erfahrungen erworben werden. Dazu gehört auch, rechtzeitig korrigierende Schlüsse zu ziehen, wenn offensichtlich wird, dass Falsches gelernt wurde (z. B. durch Imitation), weil es für die angestrebte Beziehung und für diese Person untauglich ist.

Kommunikationsfähigkeit ist nur eine, wenn auch sehr wichtige Kompetenz für den Aufbau und die Entwicklung von Freundschaften oder Liebesbeziehungen. Viele andere werden sich dazu gesellen und später (s. ► Kap. 5) detaillierter abgehandelt werden. Diese Vielfalt resultiert aus der Tatsache, dass Partnerschaften stets in eigene komplexe Beziehungsmuster und in eben-solche Umweltrelationen eingebettet sind. Beispielsweise ist eine sich anbahnende Partnerschaft nicht nur für die beiden Beteiligten von erheblicher Wichtigkeit und Komplexität, andere Personen – Eltern, Geschwister, Freunde, Nachbarn etc. – zeigen auch Interesse an dieser neuen Liaison oder greifen mit Rat und gelegentlich Tat zuweilen auch ungebeten ein. Ferner sind auch Personen im Spiel, denen zuvor eigentlich keine direkte Einflussnahme zuzuschreiben wäre, wie dem Arzt, den Kollegen, dem Smartphone-Verkäufer, dem Juwelier, der Ex-Freundin, dem Immobilienmakler etc., die aber im Laufe der Zeit an Bedeutung und Aktionsstärke zunehmen können. Alle diese Personen interagieren nicht nur direkt mit dem Paar, sondern auch untereinander und mit wechselnder Intensität noch zu verschiedenen Zeitpunkten. Insgesamt ergibt sich ein Netz aus vielen Interaktionen, deren Verläufe und Wirkungen kaum vorhergesehen oder überblickt werden können.

Daraus entsteht für die betroffenen Partner die Notwendigkeit, bei den vielen Einflussmöglichkeiten und Ereignissen wenigstens einen teilweisen Überblick zu gewinnen und zu behalten. Ferner müssen die sich ergebenden Zusammenhänge der ablaufenden Prozesse erkannt und in ihrer Bedeutung und Veränderbarkeit für ihre Beziehung eingeschätzt werden. Insgesamt entsteht schon zu einem relativ frühen Zeitpunkt in der Partnerschaft die Klärung darüber an, welche situativen Bedingungen, Prozessabläufe, deren Interaktionen und Fortschreibungen, Handlungsalternativen, Personen etc. zu unterschiedlichen Zeitintervallen in verschiedene Betrachtungsebenen aufgenommen, genau beobachtet, analysiert und in Handlungen überführt werden müssen. Unbedingt erforderliche Grenzsetzungen und Auswahlkriterien müssen entwickelt, geprüft und gegebenenfalls variiert werden. Die Strukturverbindungen und Prozessverflechtungen müssen erkannt, verstanden und auf Möglichkeiten untersucht werden, die die Aufbereitung beziehungsfördernder Handlungen nahelegen – das alles macht den Erwerb von entsprechenden Kompetenzen erforderlich.

Neben der Bewältigung der Umfänglichkeit von miteinander vernetzten Prozessen stehen die Freunde oder Liebenden vor der Aufgabe, die direkten, die simultanen und die indirekten Effekte und Nachwirkungen einer sich entwickelnden Partnerschaft genau einzuschätzen. Das gilt auch für die Konsequenzen, die aus Handlungsweisen resultieren, die dazu da sind, die Effekte zu stärken, zu verschieben oder abzuschwächen. Solche Anforderungen sind nicht einfach zu erfüllen, da die im Beziehungsgeflecht enthaltenen Prozessabläufe nicht nur zahlreich, sondern unterschiedlich eng miteinander verbunden sind. Zudem werden die Partner die Erfahrung machen, dass Komplexität nicht zeitinvariant ist, sondern Veränderungen unterliegt, die mal nuanciert, mal markant auftreten. Für den Entwicklungsprozess der Partnerschaft und für alle damit verbundenen strukturellen und funktionalen Bezüge ist Variabilität charakteristisch.

### Komplexität

Komplexität – mit Änderungen ihrer konstitutiven Komponenten – verlangt für den Eintritt in eine Partnerschaft multiple Kompetenzen. Das bedeutet, dass sich die Beteiligten auf sehr unterschiedliche Ereignisse und ihre Folgen vorbereiten, sie darauf präpariert sind, Handlungsalternativen zu überdenken und gelegentlich auszuprobieren, sie in der Lage sind, einige wichtige Prozessverläufe zu antizipieren und Perspektivwechsel vorzunehmen und sich zu entscheiden – und dass sie gelegentlich akzeptieren können, bestimmte Abläufe nicht vorhersehen oder beeinflussen zu können.

Insgesamt bedeutet das jedoch nicht, nach absoluter Kontrolle und Vorwegnahme zu streben, Unwägbarkeiten auszublenden oder alles in Zweifel zu ziehen, denn damit wären die vitalisierenden Überraschungseffekte, die unvorhergesehenen Ereignisse und auch die manchmal auftretenden Unsicherheiten – die doch aufregend und damit oftmals beziehungsfördernd sind – unterbunden oder gar aufgehoben. Fehlten hingegen Vorbereitung, Präparation oder Antizipation und die Partner ließen sich quasi in eine Beziehung hineintreiben, dann wäre ein Kompetenzmangel zu konstatieren, der sich in der Regel negativ auf die Entwicklung der Partnerschaft und ihren Bestand auswirkt.

Besondere Beachtung kommt den direkten, den simultanen und den indirekten Wirkungsbezügen zu. Das gewohnte und meist verwendete lineare Denken („keine Umwege“, „eines nach dem anderen“, „sich nicht verheddern, sondern nur eine Spur zum Ziel verfolgen“, „wenn ... dann nur“) führt sehr häufig dazu, dass lediglich die direkten Wirkungen von Handlungsweisen (z. B. wie reagiert mein Partner in einer Problemsituation auf Reden oder Schweigen?) in den Fokus genommen werden. Unberücksichtigt bleiben die sich gleichzeitig ergebenden simultanen Wirkungen und/oder die ebenfalls eintretenden indirekten Effekte, deren Bedeutungen und Konsequenzen eingeschätzt und bedacht werden müssen.

Wenn sich ein junges Paar beispielweise entschließt, den ersten Urlaub gemeinsam zu verbringen, dann folgt als direkte Wirkung die Planung der Reise. Dabei fällt dem einen Partner ein, dass er ja noch Schulden bei seinem Freund zu begleichen hat, wodurch seine finanziellen Ressourcen nicht nur ausgeschöpft, sondern bereits überzogen sind, sodass nur der Weg bleibt, die Eltern um Geld zu bitten, damit die Reise überhaupt stattfinden kann. Die auf den Entschluss zur gemeinsamen Reise beginnende Planung hat gleichzeitig Wirkungen auf andere Personen. Der Freund wird noch eine Weile auf sein Geld warten müssen, und die Eltern sind zu der Entscheidung aufgefordert, Geldunterstützung zu gewähren oder nicht. Die Vornahme zusammen in den Urlaub zu fahren, beinhaltet für den einen Partner gleichzeitig, für ihn möglicherweise unangenehme Gespräche mit dem Freund und den Eltern führen zu müssen – mit ungewissem Ausgang. Erfährt nun seine Schwester von den Wünschen ihres Bruders an die Eltern, so wird sie ihrerseits versuchen, an die gleiche Geldquelle zu gelangen wie er. Für die Eltern wäre der erforderliche Geldbetrag zu hoch, sodass sie davon absehen würden, beide Kinder in dieser Angelegenheit zu unterstützen. Das Ausbleiben des Geldes durch die Intervention der Schwester wäre eine indirekte Wirkung auf die Planung einer gemeinsamen Urlaubsreise des Paares. Die Kompetenz, die direkten, simultanen und indirekten Wirkungen des Vorhabens, zusammen mit der Partnerin in den Urlaub zu fahren, zu erkennen und in ihrer Bedeutung im Hinblick auf anstehende Handlungsweisen einzuschätzen, hätte dazu geführt, nun nicht im Nachhinein gestehen zu müssen, die Urlaubsfahrt wegen des Geldmangels gar nicht durchführen zu können. Rechtzeitig geäußerte andere Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten hätten die Peinlichkeit der Stornierung der Planung verhindert und vielleicht nicht viel weniger Attraktivität gehabt als der gemeinsame Urlaubstrip.

Viel zu wenig Beachtung finden in Partnerschaften auch die zeitverzögert eintretenden Wirkungen. Aus der Wut heraus dem Partner entgegengeschleuderte Worte haben nicht nur in der aktuellen Situation Wirkung, sondern auch nach einiger Zeit. Hat nämlich der Adressat der unverschämten Vorhaltungen deren negativen Inhalt in der kritischen Situation nicht so recht aufgenommen, erinnert sich aber später daran, wie gemein und verletzend sie eigentlich waren, dann liegt eine verzögerte Wirkung vor. Ebenso bei dem Partner, der seine Wut nicht unterdrücken konnte und der später einräumen muss, dass er wohl überreagiert hat und seine Äußerungen nun bedauert. In Beziehungsauseinandersetzungen gilt es zu bedenken, dass einmal Gesagtes nicht wieder rückgängig gemacht werden kann, selbst wenn es Gegenstand von Entschuldigungen ist – auch Verletzungen durch Worte hinterlassen Narben.

Häufig wird in Partnerschaften übersehen oder unberücksichtigt gelassen, dass nicht alles, was einmal gesagt oder vertreten wurde, zeitlich unbegrenzte Gültigkeit besitzt. Das ist verständlich, weil Menschen aufgrund von Erfahrungen, neuen Erkenntnissen oder sich einstellenden attraktiveren Zielsetzungen ihre Auffassungen ändern können und sie damit unter Umständen auch die bisher geltenden Essentials der Beziehung infrage stellen. So etwas generell als Verrat oder Unzuverlässigkeit zu brandmarken, wäre wohl als Beurteilungsinkompetenz oder mangelnde Einsicht in Entwicklungsvorgänge einzustufen.

Das berührt ein generelles Problem in Partnerschaften: Stabilität und Konstanz in der Balance mit Variabilität. Natürlich sind Zuverlässigkeit, Stabilität und Kontinuität günstige Charakteristika in einer Beziehung, weil sie Sicherheit verheißen. Jedoch sind dazu zwei kritische Anmerkungen zu machen. Zum einen ist dauerhafte Gleichförmigkeit nicht unbedingt zu den förderlichen Attributen im Zusammenleben zu zählen, wenn sich Langeweile und permanente Routine einstellen. Zum anderen ist die invariante Eigenschaftszuweisung bedenklich, da hinterfragt werden muss, wie reliabel und valide derartige Einschätzungen und Beurteilungen sein können. Wenn einer Person attestiert wird, sie sei mutig, dann ist es nicht ausgemacht, dass sie es in jeder Situation gegenüber jeder Person und zu jedem Zeitpunkt sein wird. Vielmehr dürften Wechselwirkungen dieser drei Komponenten bestimmen, welches Verhalten die Person im konkreten Fall zeigt. Insofern ist bei Prognosen über Handlungsweisen des Partners Vorsicht geboten, da das Verhalten nicht nur von längerfristigen Entwicklungsprozessen, sondern sehr häufig von den aktuellen Gegebenheiten (Situation, Adressat oder Zeitpunkt) abhängig sein kann.

Zu wissen, wie es gerade um den Partner wirklich steht, verlangt ein hohes Maß an Sensitivität. Davon auszugehen, er/sie würde schon „wie immer“ agieren, kann sich als entscheidender Fehler herausstellen. Um so etwas zu vermeiden, sind Perspektivwechsel erforderlich. Ein erster Schritt dazu wäre, zunächst einmal vom Partner abzusehen und sich die grundsätzliche Eingangsfrage selbst vorzulegen: „Was an mir könnte liebenswürdig sein?“ Mit der Kompetenz zur Selbstbetrachtung, Selbsteinschätzung und Selbsterkenntnis wird der Grundstein für die Aufnahme einer Freundschafts- oder Liebebeziehung gelegt. Dazu gehört nicht nur die Reflexion über eigene Stärken bzw. Schwächen und akzeptable Werthaltungen, sondern auch die Prüfung des Umganges mit negativen Ereignissen wie Zweifel, Krankheit, finanziellen Notlagen oder anderen Lebenskrisen. Je umfänglicher, genauer und aufrichtiger das Nachsinnen über die eigene Person erfolgt, desto besser wird auch der Partner verstanden werden können und umso mehr wird der Austausch von Gedanken, Emotionen, Ansichten und Verhaltensweisen in der Partnerschaft zur Zufriedenheit gelingen.

Ein weiterer Schritt wäre, sich in den anderen hineinzusetzen. Das bedeutet, das Geschehen, die Umstände, Zielsetzungen, Empfindungen, Bedenken, die Motivation usw. aus der Sicht des Partners zu betrachten und dessen Anschauungen und Gedanken zu würdigen. Perspektivwechsel heißt nicht nur, verschiedene Betrachtungsebenen zu berücksichtigen, sondern mehrere mögliche Blickwinkel einzunehmen, um überhaupt zu einigermaßen verlässlichen Urteilen und Einsichten gelangen zu können. Was zunächst mutig erscheint, wird beim näheren Hinsehen und unter wechselnden Aspekten sich eher als höchst risikoreich, gelegentlich sogar als dumm erweisen. Die freundschaftliche oder liebende Verbundenheit eines Paares verlangt beidseitige Bereitschaft zu Aspektwechseln, vor allem auch deshalb, um möglichem Selbstbetrug entgegenzuwirken.

- **Systeme werden nicht eo ipso als objektive Gegebenheiten aufgefasst, sondern sind maßgeblich an die aktive Realitätskonstruktion des Betrachters und an die jeweils eingenommene Perspektive gebunden.**

Das zeigt sich dann auch, wenn Störungen auftreten, die entweder als eine Herausforderung oder als eine Gefahr interpretiert werden. Zum Beispiel werden Prüfungen von einem Kandidaten als erwartete Möglichkeit angesehen, seine bisher erworbenen Fähigkeiten oder Fertigkeiten endlich darstellen zu können, hingegen fürchtet sich der andere so sehr vor der Beurteilung, dass er kaum in der Lage ist, zu sprechen oder zu handeln. In Paarbeziehungen wird es vor allem darauf ankommen, welchen Stellenwert markante Störungen der Balance von Konstanz und Variabilität der Lebensabläufe einnehmen wird. Bedrohen negative Ereignisse oder Lebenskrisen die Beziehung oder sieht das Paar darin eine Herausforderung, die sie gemeinsam bestehen wollen? Der Erfolg, mit den Krisen fertigzuwerden, wird entscheidend davon abhängen, ob die beiden das negative Ereignis in seiner Bedeutung konvergent einschätzen und ob sie zur Kooperation fähig sind oder nicht.

In den meisten Partnerschaften entstehen Phasen der Krise, die eine große Herausforderung darstellen, weil Entscheidungen darüber getroffen werden müssen, wie die kritischen Ereignisse bewältigt werden können oder ob eine Trennung unausweichlich wird. Sich zu einer dezidierten Stellungnahme oder eindeutigen Wahl durchzuringen, fällt vielen Menschen schwer. Sie wissen zwar, in welcher Lage sie sich gegenwärtig befinden und was ihnen missfällt, sie können aber nicht oder nicht hinreichend genau und umfänglich abschätzen, was sie erwartet, wenn sie bestimmte Bewältigungsstrategien einsetzen oder gar eine Trennungsabsicht ankündigen. Diese Unsicherheit, Angst und mangelnde Möglichkeit der Einschätzung der Zukunftsentwicklung hindert Paare oft, klare Entschlüsse zu fassen, Alternativen so sorgfältig als möglich zu prüfen und tragfähige Entscheidungen zu fällen – aber genau diese Fähigkeiten gilt es als Komponenten der Kompetenz kognitiver Systeme zu erwerben.

Die bisherigen Erörterungen und Beispiele könnten die Ahnung entstehen lassen, die situativen, personellen und zeitlichen Konditionen sowie ihre Verbindungen, die in einer Beziehung zu beachten und zu überdenken wären, führten rasch ins Uferlose. Derartige Bedenken sind gerechtfertigt. Die einzubeziehenden Bereiche und die ablaufenden Prozesse können als ein dynamisches System angesehen werden. Von ihm wäre zu fordern, dass es für die Lebenspraxis noch übersichtlich und einer ordnenden Denkstruktur zugänglich bleibt. Dafür müssen Grenzssetzungen und Auswahlkriterien zum Tragen kommen. „Systeme haben überhaupt nur ihren Sinn durch Abgrenzung einer nicht-dazugehörigen Umwelt“ (Willke 1993, S. 7).

➤ **Für eine Partnerschaft ist damit die Forderung nach der Bestimmung von Sinn als einer zentralen Systemkompetenz gestellt.**

Die Partner sollten entwickeln, was in ihrer Beziehung wesentlich ist, welche Verhaltensweisen, Emotionen, Werthaltungen, Zielvorstellungen etc. für sie von Bedeutung sind und – ebenso wichtig – welche nicht. Dabei ist auch zu klären, welchen Stellenwert die Partnerschaft einnimmt und was sie auszeichnen sollte. Von der Notwendigkeit der Sinnsuche überzeugt zu werden, ist sicherlich nicht schwierig, deren Realisation aber umso mehr.

Die Schwierigkeiten mit der Sinngebung resultieren schon aus der Menge der Bedeutungszuweisungen, die der Begriff „Sinn“ bisher erfahren hat. Der Blick in ein etymologisches Wörterbuch (Kluge 2011) gibt die Leitorientierung vor. Darin findet sich für das althochdeutsche Verb *sinnan* die Bedeutungszuschreibung von „reisen, sich begeben, trachten nach“ und für *sentire* (lat.) die Verbindung zu „empfinden, wahrnehmen“ (Kluge 2011, S. 764). Umgangssprachlich wird heute „Sinn“ auch als Konnotation von Absicht, Zielvorstellung, Bedeutung, logischer Gehalt, Zweck oder Wert gebraucht. Für die Sinnbestimmung in Beziehungen ist es wesentlich, dass sie durch die Partner selbst erfolgt. Dabei wird häufig ein Konstrukt verwendet, das wie eine Konfiguration aus zwei Personen erscheint, wenn von „Wir“ die Rede ist. Die Abgrenzung



des „Wir“ von „Denen“ (die Anderen) ist ein entscheidender Vorgang bei der Bildung einer Gemeinschaft. Allerdings sei angemerkt, dass die bloße Bezeichnung oder aktuelle Empfindung von „Wir“ kein Resultat von Bestand für die Sinngebung darstellt. Die mitunter massiven Probleme beginnen dann, wenn einer der Partner feststellen muss, dass er dem anderen eine bestimmte Handlungs- oder Denkweise nie zugetraut hätte, d. h., wenn Veränderungen in den gemeinsamen Sinnkriterien einseitig betrieben wurden. Systemkompetenz verlangt also auch Flexibilität in den Bedeutungszuweisungen, Zielbestrebungen, Werthaltungen und Zweckbestimmungen. Was eine Beziehung ausmacht und welche Abgrenzungen sie erfährt, wird ergo durch veränderbare Sinnkriterien bestimmt. „Sinn ist das Medium, in dem sich soziale und psychische Systeme formen.“ (Simon 2007, S. 97)

➤ **Zusammenfassend können folgende Fähigkeiten als grundlegende Systemkompetenzen angesehen werden:**

1. **Kommunikation,**
2. **Beachtung und Analyse von Komplexität, Festlegung von Grenzen,**
3. **Erkennung und Bedeutungseinstufung von Zusammenhängen verschiedener situativer und personeller Konfigurationen sowie von Lebensabläufen,**
4. **Einschätzung direkter, simultaner und indirekter Wirkungen von partnerschaftsbezogenen Prozessen und deren Konsequenzen für mögliche Handlungsalternativen,**
5. **Problembehandlung und Bewältigung von Störungen (von alltäglichen negativen Ereignissen bis hin zu Lebenskrisen),**
6. **Treffen von Entscheidungen,**
7. **Erkennen, Äußern, Verstehen, Ertragen und Regulieren von Gefühlen,**
8. **Selbsterkenntnis und Autonomiebewahrung,**
9. **Änderung von Perspektiven,**
10. **Entwicklung von Sinnkriterien.**

Diese Kompetenzen sind in der Tat grundlegend, weil sich aus ihnen spezifische und individuell verschiedenartige Fähigkeiten ausbilden können wie beispielsweise beim Umgang mit großer Freude, hartnäckigen Zweifeln, Trauer, Kinderwunsch, Trennungsabsichten, Krankheit, Vorlieben des Partners, religiösen Fragen, Alterung, Verzeihen oder Rache etc. Dabei kommt es sehr darauf an, eine vom Partner zu akzeptierende Eigenständigkeit zu bewahren, um nicht in eine alles überdeckende Beliebigkeit zu geraten.

Kompetenz lässt sich mit Erpenbeck (Erpenbeck und Sauer 2000; Erpenbeck und von Rosenskiel 2007; Erpenbeck und Sauter 2013) als Disposition auffassen, mit neuartigen, unklaren und handlungsunbestimmten Situationen eigenständig umgehen zu können.

### **Systemkompetenz**

Vereinfachend und allgemein formuliert wäre Systemkompetenz in Partnerschaften als Fähigkeiten zu kennzeichnen, die inneren und nach außen gerichteten komplexen Verbindungen und Prozessabläufe der Beziehung zu erkennen, zu verstehen, empfindsam aufzunehmen und in kompatible Handlungen umzusetzen.

Die wissenschaftliche Fundierung des Konzeptes Systemkompetenz stammt von Manteufel und Schiepek (1994, 1998; Schiepek 1997); dafür mögliche Trainingsprogramme(-spiele) und Plananalysen entwickelten Kriz (2000, 2001; Kriz und Nöbauer 2008) und auch die Schiepek-Gruppe (Schiepek et al. 1995a, b, c; Manteufel und Schiepek 1998)

Systemkompetenz kann ohne eine Klärung des Begriffes „System“ weder hinreichend verstanden noch tragfähig eingesetzt werden. Wie so oft in der Wissenschaft, so sind auch in diesem Fall die verschiedenen Begriffserläuterungen uneinheitlich. Das liegt vor allem an den jeweils hervorgehobenen Komponenten, bei denen mal strukturelle, mal funktionale und mal praktische Aspekte in den Vordergrund rücken. Im Kontext der Systemkompetenz sind solche Systeme von besonderer Bedeutung, die komplex und dynamisch sind. Dabei müssen ihre konstitutiven Elemente definiert und deren Prozessrelationen auf gleichen oder verschiedenen Ebenen und Zeiten erfasst sein. Komplexe, dynamische Systeme haben einige hervorzuhebende Charakteristika, die hier nur stichwortartige Erwähnung finden, in den ► Kap. 4 und 5 aber detaillierter abgehandelt werden.

In solchen Systemen wird beim Zusammenwirken der Elemente und der hohen Vernetzung der Prozesse (Konnektivität) eine in den klassischen Wissenschaften lange Zeit bevorzugt verwendete Denkform in ihrer dominanten Rolle abgelöst. Es sind nicht mehr Formen der linearen Kausalität prägend, sondern wechselseitig sich bedingende (interdependente) und rekurrente (in Form von Regelkreisen) Ereignisverbindungen kennzeichnend. Dabei wird die Zeitkomponente mit in den Fokus genommen, weil die Prozessabläufe nicht mehr als Bindung an eine starre lineare Verkettung (eines folgt direkt aus dem anderen) gesehen werden, sondern Simultanität ein ebenso (mit)bestimmendes Merkmal darstellt wie Rekurrenz.

Selbstorganisation ist ein weiteres wesentliches Prinzip komplexer, dynamischer Systeme. Darunter sind hauptsächlich selbst generierte und selbst kontrollierte Prozesse zu verstehen, mit denen das System eigenständig Stabilität (z. B. Wiederholbarkeit von periodischen Dynamiken) oder Labilität (z. B. Ungleichgewicht) erzeugen kann; also Veränderungen eingeschlossen sind (z. B. durch Lernen). Hervorzuheben wäre dabei, dass Stabilität das Resultat regelnder Prozesse des Systems sein kann, um Konstanz zu gewährleisten. Das Interagieren vieler Elemente und Prozesse kann zu einer Ganzheit führen, die sich nicht aus der Summe der involvierten Teile ergibt (Emergenz; s. dazu Greve und Schnabel 2011) – das fassten die Gestaltpsychologen im vorangegangenen Jahrhundert in dem Satz zusammen: „Das Ganze ist etwas *anderes* als die Summe seiner Teile“ (nach Mitchell (2008) wird Aristoteles der Satz zugeschrieben: „Das Ganze ist *mehr* als die Summe seiner Teile“). Die dynamische Komponente wird mit dem Konzept der Selbstreproduktion (Autopoiesis) verbunden, d. h., solche Systeme sind energetisch offen und so organisiert, dass sie sich selbst erschaffen und erhalten (sofern die dafür notwendige Energie ausreichend vorhanden ist). Selbstreferenz eines Systems bezieht sich auf Autonomie, einen Kernpunkt in partnerschaftlichen Beziehungen, weil damit festgelegt wird, welche Operationen das System aus sich selbst heraus ausbildet und durchführt und wie der Umweltbezug des Systems gestaltet wird, was also im Austausch möglich ist und was nicht.

In der Wissenschaft ist es üblich, hauptsächlich zum Zweck der Strukturierung, der Verdeutlichung des Prinzips, der Hervorhebung und Präzisierung, der Erklärung, der Übersichtsgewinnung und der verkürzten Realitätsabbildung Modelle zu konstruieren (Rogge 1995). Das gilt auch für die Darstellung von Systemen. Sehr häufig findet sich dabei die Gegenüberstellung von trivialen und nicht-trivialen Maschinenmodellen (z. B. bei von Foerster 1997). Wird zunächst einmal akzeptiert, Menschen und ihr Verhalten in Form von Maschinen zu modellieren, dann wären auch Partnerschaftssysteme in entsprechenden Abbildungen zu tolerieren. Triviale Maschinen haben einen Eingang (Input), der seine Inhalte über eine fixe Transformationsregel in ein Resultat (Output) oder Ausgang überführt. Diese Konfiguration führt zu determinativen Aussagen und prognostizierbaren Ergebnissen. Nicht-triviale Systeme hingegen koppeln ihren Output an veränderbare „innere“ Zustände oder vorgeschaltete Operationen, die sich einer Beobachtung von außen entziehen, sodass Unbestimmtheit be-



züglich des Ausgangs besteht. Bezogen auf Partnerschaften lässt sich leicht nachvollziehen, dass sich beispielsweise die Zuneigungsgesten reduzieren, wenn die Partnerin annimmt, dass ihr Partner sie belogen hat. Die sonst vorherrschende angenehme Empfindung beim Anblick des Partners ist nun durch ein vermeintlich stattgefundenes negatives Ereignis gestört, eine Aversion hat sich ausgebildet, mit der Folge ausbleibender Zuneigung durch die Partnerin. Oftmals wird die belastende Vermutung nicht preisgegeben und die Fragen des Partners „Was ist los? Was hast Du?“ bleiben unbeantwortet, woraus sich erhebliche Unsicherheiten und beiderseitige Vermutungen bis hin zu Misstrauen entwickeln können oder eine Zeit des Anschweigens anbricht.

➤ **Nun reichen Modelle sicher nicht aus, um Komplexität, Begrenzungen, Sinnkriterien, Perspektivwechsel, analytische und ganzheitliche Betrachtungen, Selbstorganisation, Störungen oder Interdependenzen von Prozessen bei dynamischen Systemen hinreichend zu erklären. Das ist die vornehmliche Aufgabe einer Systemtheorie.**

Da Systeme in nahezu allen Wissenschaftsgebieten vorzufinden sind, wird deren Leitorientierung interdisziplinär sein. „Letztlich gesehen, handelt es sich bei der Systemtheorie damit um eine Universalsprache, die Werkzeuge und Sichtweisen zur Beschreibung von Kraftwerken, Flugzeugen und Zeitungsrotationen, wie auch von Pflanzenzellen, Partnerschaftsbeziehungen und Organisationen bereitstellt“ (Wagner 1994, S. 14). Aufgrund verschiedener direkter Bezüge zu einer Reihe von Theorien eigenständiger Wissenschaften (z. B. Synergetik, Kybernetik, Informationstheorie, Chaostheorie oder Selbstorganisationstheorie) sind verschiedene Nuancierungen der Systemtheoriebildung zu verzeichnen. Dabei lassen sich mit naturwissenschaftlich-formaler (einführend: Bischof 1998) und soziologischer (einführend: Luhmann 2011) Herkunft die zwei dominanten Schwergewichte kennzeichnen.

Da die wissenschaftlichen Betrachtungen von Partnerschaften mehrere Fachbereiche der Psychologie (z. B. Sozialpsychologie, Entwicklungspsychologie, Differentielle Psychologie, Neuropsychologie) tangieren, ist ein kurzer Hinweis auf die Verbindungen zur Systemtheorie angezeigt. Dynamik, Komplexität und Selbstorganisation sind tragende Bestandteile der Systemtheorie und der mit ihr eng verknüpften Chaostheorie, deren Bedeutungen bisher in der Psychologie eher unterschätzt oder nur in Lippenbekenntnissen artikuliert wurden. Aber schon Dörner (1983) hat in einem Artikel zum Gegenstand der Psychologie vier Punkte genannt, die in diesem Zusammenhang Erwähnung finden sollen (verkürzte Wiedergabe aus Schiepek 1996, S. 362):

- » 1. Wichtige Aspekte des Gegenstandes „Denkabläufe“, „Gefühle“, „Vorstellungen“ usw. sind der direkten objektiven Betrachtung nicht zugänglich (Intransparenz).
- 2. Die Verhaltensweisen, die der Gegenstand zeigt, sind variabel. (...) Konkret: Menschen und Tiere sind lernfähig, ermüden, es ändern sich ihre Motive, ihre Affektlagen usw.
- 3. Der Gegenstand der Psychologie hat in hohem Maße „Systemcharakter“. Damit meinen wir folgendes: Ein isolierter „input“ (sei es ein Außenreiz, sei es eine „Motivation“ als Innenreiz) determiniert nur sehr selten allein das darauf folgende Verhalten und die darauf folgenden inneren Prozesse. Vielmehr treten in hohem Maße „Interaktionen“ auf, d. h. die verschiedenen Informationsverarbeitungsprozesse beeinflussen einander in ihrem Ablauf.
- 4. Der Gegenstand der Psychologie kann sich selbstreflexiv verhalten (...).

Und an anderer Stelle werden Dörners Ansichten fast zu einem Plädoyer für systemtheoretisch ausgerichtete Lernprozesse (1996, S. 307):

» Wir berücksichtigen die Ablaufcharakteristika der Ereignisse gewöhnlich nur unzulänglich. Was wir gestern taten, liegt in der Dunkelheit des Vergessenen, und was wir morgen tun sollen, liegt in Finsternis. Wir Menschen sind Gegenwartswesen. Heutzutage aber *müssen* wir in Zeitabläufen denken. Wir *müssen* lernen, daß Maßnahmen „Totzeiten“ haben, bis sie wirken. Wir *müssen* es lernen, „Zeitgestalten“ zu erkennen. Wir *müssen* es lernen, daß Ereignisse nicht nur die unmittelbar sichtbaren Effekte haben, sondern auch Fernwirkungen. Weiterhin müssen wir es lernen, in *Systemen* zu denken. Wir müssen es lernen, daß man in komplexen Systemen nicht nur eine Sache machen kann, sondern, ob man will oder nicht, immer *mehrere* macht. Wir müssen es lernen, mit Nebenwirkungen umzugehen. Wir müssen es lernen, einzusehen, daß die Effekte unserer Entscheidungen und Entschlüsse an Orten zum Vorschein kommen können, an denen wir überhaupt nicht mit ihnen rechneten.

Alle angeführten Lernprozesse lassen sich durchaus Konzepten der Systemkompetenz (genauer: kognitiver dynamischer Systeme) zuordnen. Für die Psychologie haben Strunk und Schiepek (2006) ein grundlegendes Werk im Hinblick auf eine systemische Ausrichtung erarbeitet.

Die nachfolgenden Ausführungen nehmen systemtheoretische Konzepte und Modelle als angemessene Leitorientierung.

Da die Abhandlung von Systemkompetenz in Partnerschaften auf komplexe, dynamische Systeme Bezug nimmt, ist ein kurzer Streifzug durch wesentliche Themenbereiche der korrespondierenden Systemtheorie angezeigt. Es geht dabei hauptsächlich um die Abgrenzung des Systems zur Umwelt, den Austausch mit der Umwelt, den strukturellen Aufbau des Systems und die Regulation der Systemdynamik.

Die Abgrenzung ist insofern ein wichtiger Bestandteil der Theorie, als festgelegt werden muss, was zum System dazugehört und was auszuschließen ist. Erst dann lassen sich Prozessrelationen ausmachen und untersuchen, die die interdependenten Bezüge von System und Umwelt aufrechterhalten. Das geschieht auf der Grundlage der strukturellen Gegebenheiten des Systems, wobei eine Mikroebene von einer Makroebene unterschieden wird. Die Elemente der Mikroebene sind konstitutiv für die Struktur und den Aufbau des Systems. Kennzeichnend für diese Ebene sind außerordentlich viele Freiheitsgrade (in der Verbindungs- und Prozessvielfalt), die auf der Makroebene reduziert und gebündelt werden, und zwar durch selbstorganisierte Ausbildung von Ordnungsmustern, die Ordnungsparameter genannt werden und bestimmen den Einfluss auf die Dynamik des Systems ausüben. Zwischen Mikro- und Makroebene lässt sich eine zirkuläre Wirkungsbeziehung feststellen. Aus der Kooperation der Elemente der Mikroebene ergeben sich die emergenten Ordnungsmuster, die ihrerseits wieder rückbezüglich die Elemente der Mikroebene stark beeinflussen. Für den Erhalt des Systems und seiner Dynamik ist Energiezufuhr notwendig, d. h., bestimmte externe Bedingungen, die durch sogenannte Kontrollparameter repräsentiert werden, müssen dafür erfüllt sein. Die Umweltbedingungen bestimmen aber nicht die Abläufe im System, sondern das System verwendet die aktuellen Gegebenheiten für die Ausgestaltung der eigenen, selbstorganisierten Dynamik.

Die Übertragung dieser Skizze auf Partnerschaften lässt mehrere Vergleiche zu, die aufzeigen lassen, welche Vielfalt, aber auch Begrenzungen in zwischenmenschlichen Beziehungen gegeben sind. Die kaum eingrenzenden Möglichkeiten des Verhaltens im Zusammenleben werden durch Vereinbarungen, Regeln, subjektive Normen, Routinen und Rituale nicht nur drastisch eingeschränkt, sondern in verbindliche Rahmenordnungen eingefügt. Selbstbeschränkung wäre dafür eine angemessene Bezeichnung. Einzelne Handlungsweisen sind einer Mikroebene zuzuordnen, die sich durch Wiederholungen zu charakteristischen Verhaltensmustern zusammenfügen können und dann, wenn sie zeitüberdauernd sind, als stabile Eigenschaften eingestuft werden, die selbst wieder konkrete Aktivitäten determinieren. Umwelteinflüssen begegnen Paare auf ihre ganz

eigene Art und Weise. So werden z. B. Ratschläge bestimmter Freunde gern aufgenommen und diskutiert, etwa gleichlautende von den Eltern jedoch kaum beachtet. Damit sind Kenngrößen der Eigendynamik angesprochen, auf die kurz eingegangen werden soll (ausführlich in ► Kap. 4).

Geordnete Muster, die einige Zeit andauern, werden in der Systemtheorie als Attraktoren bezeichnet. Ändern sich die Umgebungsbedingungen, dann können (!) die dynamischen Muster alternieren. Qualitative Wechsel in der Systemdynamik werden als Phasen- oder Ordnungsübergänge bezeichnet. Dadurch lassen sich entgegengesetzte Systemzustände in ihrer Folge erklären, d. h. die Wechsel von Konstanz zu Variabilität, von Stabilität zu Instabilität, von bisherigen zu neuen Verhaltensweisen, von Ordnungsmustern zu Auflösungen im Chaos. Die beschriebene Variabilität in der Systemdynamik findet sich auch in ähnlichen Formen in den Veränderungen, die im Laufe einer Partnerschaftsbeziehung auftreten. Aus den anfänglich andauernden chaotischen Verhaltensweisen kristallisieren sich mit der Zeit Muster (Attraktoren) heraus, die länger anhalten können oder nur minimal variieren (z. B. Ehrlichkeit im Umgang miteinander). Erst allmählich bilden sich über Feinjustierungen die für das Paar kennzeichnenden Konfigurationen im Verhalten, im Denken, in den Einstellungen, den Werthaltungen und dem Umgang miteinander heraus. Im weiteren Verlauf der Beziehung werden dann einige der bisherigen Attraktoren „aufgeweicht“, verändert oder durch neue ersetzt. Ändern sich aber bisher für die Partnerschaft günstige externe Bedingungen in negative Einflussfaktoren (z. B. Arbeitslosigkeit) oder werden Grundsätze, die die Partnerschaft stabilisieren, aufgegeben (z. B. Treueversprechen wird einseitig verletzt), dann „versiegen“ die positiven Attraktoren und es droht eine Krise oder gar die Trennung.

Solche negativen Erscheinungsformen können vermieden werden, wenn Sensitivität in der Begegnung mit dem Partner zur steten Kernkompetenz wird. Empfindsam zu sein, zuhören zu können, sich selbst nicht in den Vordergrund zu drängen und Verständnis für die Belange, Sorgen, Nöte, Probleme, Fehler, Versäumnisse, Gefühlsausbrüche oder Gefühlsunterdrückungen etc. zu haben bzw. im Laufe der Beziehung zu entwickeln und zu pflegen, wird vom Partner nicht nur geschätzt werden, sondern auch dafür sorgen, dass es nur selten zur (zer)störenden Wirkung kommt, die von Missverständnissen ausgeht. Daran geknüpft sind Änderungen oder Ergänzungen gewohnter Denkformen, da die meisten Prozesse in Paarbeziehungen keinen linearen Verlauf nehmen (zu denken wäre etwa an die mit der Zeit eintretenden Schwankungen in den Zuneigungsäußerungen) und in der interdependenten Vernetzung so stark und variantenreich miteinander interagieren, dass valide Vorhersagen oder tragfähige Einschätzungen des Verlaufs nahezu unmöglich sind. Hinzu kommen noch simultane, direkte oder indirekte Wirkungen, die entweder nicht beachtet oder fehlgedeutet werden. Man „versteht die Welt nicht mehr“ und fühlt sich den Unwägbarkeiten, den Irregularitäten, dem Chaos hilflos ausgeliefert, wird ängstlich und zweifelt gar an seinen eigenen Fähigkeiten, eine Beziehung erhalten zu können. Allerdings: Zum Chaos hat die Systemtheorie noch einiges anzumerken (s. ► Abschn. 4.9).

Die Beschreibung der Systemkompetenz führt zu vier Grundpositionen, die sich im Laufe einer Beziehung zu speziellen Fähigkeiten ausfächern:

1. Rationale Durchdringung (z. B. Warum will ich eine Partnerschaft gerade mit dieser Person?) und Modifikation eigener Denkgewohnheiten,
2. Sensitivitätsstärkung für eigene Emotionen, Bedürfnisse und Intuitionen sowie denen des Partners (z. B. Empfindungen nachspüren),
3. Aufdeckung von Wirkungsbezügen (z. B. Erkennung von Interdependenzrelationen einiger Prozesse),
4. Verständnis für die Wechselbeziehungen und Feedback-Effekte in der Partnerschaft (in beidseitiger Betrachtung) entwickeln.