

# Ehekurs

Sieben Abende für die Liebe



Dritter Abend:  
**Konflikte lösen und Streit vermeiden**

# DIE WICHTIGSTEN FOLIEN ZUM VORTRAG



## Wie mache ich eine Ehe kaputt? (2)

siehe dazu: John M. Gottman (2010): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, S. 39-64

1. Beginne jeden Konflikt auf grobe Weise!
2. Kritisiere, verachte, rechtfertige dich und mauere!
3. Überflute deinen Partner mit Negativität! Verursache emotionalen Stress!
4. Lass keine Rettungsversuche zu! Treibe den Streit voran, bis es nicht mehr weiter geht!
5. Denke nur noch negativ über die Vergangenheit! Es gab nie eine gute Zeit!

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

6



## Prinzip 1: Liebe (1)

Ein Konflikt ist ein Eindringling in eine Ehe, in der Bewunderung, Zuneigung und Interesse an der Tagesordnung sind.

Verstand → Tat → Gefühl

Als Eheleute wollen wir eine Kultur der Liebe schaffen, in der Konflikte nicht zwischen uns stehen, sondern vor uns.

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

7



## Prinzip 1: Liebe (2)

Wie man Bewunderung, Zuneigung und Interesse in einer Durchschnittsehe am Leben erhält

1. Jeden Tag eine Sache wissen, die im Leben des Partners passiert – Kontakt halten
2. Eine Zeit der Ruhe nach dem Wiedersehen einplanen – Stressabbau
3. Einmal (besser öfter!) am Tag den Partner bewusst loben und bewundern
4. Küssen und Streicheln

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

8



## Prinzip 1: Liebe (4)

Wie man Bewunderung, Zuneigung und Interesse in einer Durchschnittsehe am Leben erhält

5. „Du bist schön!“ und Respekt
6. Jeden Tag eine Zeit des Dankens einplanen
7. Den Partner damit beschenken, dass man Dinge tut, die „nur“ ihm gefallen
8. Bei Entscheidungen den Partner bewusst einbeziehen und auf seine Meinung hören

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

11



## Prinzip 2: Unterschiede akzeptieren (3)

Wir können nicht alle Konfliktthemen lösen. Stattdessen geht es um:

- Gegenseitige Ergänzung
- Gegenseitige Unterstützung
- Einen nüchternen Umgang mit der Realität
- Das Vermeiden von destruktiven Pattsituationen

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

17



## 7 Tipps, um Konflikte friedlich zu lösen (1)

siehe dazu: John M. Gottman (2010): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, ab S. 155

1. Suchen Sie nach dem richtigen Zeitpunkt! (22.00-Uhr-Regel, Ehebesprechung)
2. Akzeptieren Sie die Persönlichkeit des Partners!
3. Es hat nie (jedenfalls fast nie) nur einer Recht!
4. Wählen Sie einen sanften Auftakt!

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

19



## Der sanfte Auftakt...

... beginnt mit „ich“, verzichtet auf Verallgemeinerungen („Immer“, „nie“) und schildert Gefühle (s. Tabelle in den TN-Unterlagen zu Abend 2).

... beschreibt die Situation.

... erwartet vom Partner nicht, dass er Gedankenlesen kann.

... ist höflich („bitte“...).

... drückt sich positiv aus und erinnert an frühere, schöne Erfahrungen.

... wartet nicht zu lange (und platzt nicht heraus).

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

19



## 7 Tipps, um Konflikte friedlich zu lösen (2)

4. Wählen Sie einen sanften Auftakt!
5. Lassen Sie Rettungsversuche zu, wenn der Puls über 100/min ansteigt oder das Gespräch von Unsachlichkeit, Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern bestimmt wird.
6. Machen Sie 20 Minuten Pause nach dem Rettungsversuch und kommen Sie zur Ruhe!
7. Finden Sie einen Kompromiss!

Ehekurs Schwante 2011 B. & J. Fischer

23

## ÜBUNG 1: WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN UND UNTERSCHIEDE WAHRNEHMEN

---

Schreiben Sie fünf positive Aussagen auf, die Sie an Ihrem Partner schätzen. Vielleicht danken Sie ihm für das, was er tut („Danke, dass du so hart arbeitest, um für die Familie zu sorgen“) oder Sie zeigen ihm Anerkennung für das, was er ist („Ich mag deine fröhliche Art“).

Ich mag... /Danke, dass...

Umkreisen Sie in der folgenden Liste drei Stichworte, die Sie als positiv charakteristisch<sup>1</sup> für Ihren Partner empfinden.

liebevoll - empfindsam - mutig - intelligent - rücksichtsvoll - großzügig - treu - ehrlich - stark - energiegeladen - sexy - entschieden - kreativ - fantasievoll - humorvoll - attraktiv - unterstützend - witzig - aufmerksam - herzlich - ordentlich - einfallsreich - sportlich - fröhlich - koordiniert - elegant - dankbar - verspielt - besorgt - ein großartiger Freund - aufregend - sparsam - voller Pläne - schüchtern - verletzlich - beschäftigt - ausdrucksstark - aktiv - vorsichtig - zurückhaltend - abenteuerlustig - aufnahmefähig - verantwortungsvoll - zuverlässig - versorgend - warm - agil - freundlich - sanft - praktisch - lustvoll - schlau - entspannt - gutaussehend - ruhig - lebendig - ein wundervoller Partner - ein/e wundervolle/r Vater/Mutter - anspruchsvoll - beschützend - süß - zärtlich - kraftvoll - flexibel - verständnisvoll.

Denken Sie nun für jedes Stichwort an eine Begebenheit, die diese Eigenschaft Ihres Partners illustriert:

Stichwort:                      Begebenheit:

Stichwort:                      Begebenheit:

Stichwort:                      Begebenheit:

Zeigen Sie Ihrem Partner Ihre Aussagen, Stichworte und Begebenheiten und erklären Sie ihm, was Sie an ihm so schätzen. Nicht vergessen: Bewunderung fängt im Kopf an, dann kommt die Formulierung und etwas verspätet das Gefühl.

Nun geht es darum, ein paar Unterschiede zu erkennen. Markieren Sie in der folgenden Tabelle, wo Sie persönlich und wo Ihr Partner auf der Skala liegen. Die angegebenen Begriffe markieren jeweils Eckpunkte.

---

<sup>1</sup> Wenn es Ihnen schwerfällt, drei Stichworte zu finden, dann dürfen Sie das Wort „charakteristisch“ sehr weit auslegen.

Beispiel: (B= Bärbel; J= Jürgen)

	<i>J</i>	<i>B</i>
<b>Lange Unterhose</b>	kälteunempfindlich	Frostbeule
Nun sind sie an der Reihe:		
<b>Geld</b>	ausgeben	sparen
<b>Pünktlichkeit</b>	immer frühzeitig da	auf den letzten Drücker
<b>Kleidung</b>	leger	förmlich
	hat einen Faible für neue Klamotten	trägt am liebsten jeden Tag dasselbe
<b>Unstimmigkeiten</b>	ausdiskutieren	harmoniebedürftig
<b>Urlaub</b>	Abenteurer	ruhebedürftig
<b>Menschen</b>	liebt Feiern	ist gerne allein
<b>Pläne</b>	Pläne machen und daran festhalten	spontan und flexibel sein
<b>Entspannung</b>	ausgehen und Action	zu Hause bleiben
<b>Schlafen</b>	spät ins Bett gehen	früh aufstehen
<b>Sport</b>	Fitnessfanatiker	kein Interesse
<b>Telefon</b>	lange Gespräche	nur für Termine
<b>Ordnungsliebe</b>	alles ordentlich und unter Kontrolle halten	locker bleiben und mit Unordnung leben
<b>Fernsehen</b>	immer anlassen	rausschmeißen
<b>Abspülen</b>	sofort nach dem Essen	irgendwann
<b>Auffassungsgabe</b>	niedrig	sehr hoch
<b>Ernährung</b>	Vollkorn	Fast-Food
<b>Krankheiten</b>	kennt keinen Schmerz	lässt sich oft bedauern
<b>Humor</b>	eher ernst, humorlos	Komiker
<b>Lesen</b>	Leserate	„Analphabet“
<b>Autofahren</b>	sportliche Fahrweise	Schleicher
<b>Renovieren</b>	pedantisch genau	schludrig
<b>Kindererziehung</b>	streng	nachgiebig
<b>IKEA</b>	liest die Bauanleitung	schraubt gleich los
<b>Blumen</b>	grüner Finger	Blumen-Mörder
<b>Technik</b>	hat ein Händchen für technische Spielereien	DAU (Dümmster anzunehmender User)
<b>Tiere</b>	Tier-Narr	will keine Haustiere
<b>Geschmack</b>	liebt das Schöne, auch wenn es unpraktisch ist	liebt das Praktische, es darf ruhig hässlich sein

Schauen Sie sich gemeinsam das Ergebnis an und überlegen Sie, was das Ergebnis grundsätzlich für das Thema Konflikte und Konfliktlösung bedeutet.



John M. Gottman

### **Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe**

Bewertung: Unserer Meinung nach eines der besten (und wissenschaftlichsten) Bücher zum Thema Ehe mit vielen Übungen, um das heutige Thema zu vertiefen. Jürgen gefällt es schon deshalb, weil es inhaltlich sehr eng an den Grundaussagen des Hohelieds ist.

Shaunti Feldhahn

### **Männer sind Frauensache**

Bewertung: Für Frauen ein interessanter Einblick in die männliche Psyche. Es gibt auch ein Gegenstück für Männer („Frauen sind Männersache“). Wir haben es mit Genuss gelesen. Jürgen schreibt dazu gerade einen kleinen Arbeitskurs.



## ÜBUNG 2: DAS EIGENE STREITVERHALTEN REFLEKTIEREN

---

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Wie oft eskaliert bei Ihnen ein Konflikt zu einem handfesten Streit?

2. Ich bin frustriert und werde wütend, verletzt und ärgerlich wenn mein Partner folgendes tut bzw. nicht tut:

-  
-

3. Ich frustriere und verletze meinen Partner und mache ihn wütend und ärgerlich, indem ich folgendes tue bzw. nicht tue:

-  
-

4. Was tun Sie normalerweise, wenn Sie auf Ihren Partner wütend sind?

-  
-

5. Was tut Ihr Partner, wenn er auf Sie wütend ist?

-  
-

6. Mit welchen Worten, Wendungen, Verallgemeinerungen verletzen Sie Ihren Partner bei Meinungsverschiedenheiten?

-  
-

7. Welche Worte, Wendungen, Verallgemeinerungen verwendet Ihr Partner, um Sie zu verletzen.

-  
-

8. Verletzen Sie Ihren Partner noch auf andere Weise, wenn Sie wütend sind (z.B. einfach weggehen, ihn aussperren, körperliche Gewalt, Gewalt gegen Sachen, die ihm wertvoll sind, Sex verweigern...)?

-  
-

9. Verletzt Ihr Partner Sie auf andere Weise, wenn er wütend ist?

-  
-

10. Haben Sie das Gefühl, dass sie als Ehepaar bei Konflikten versuchen, den Standpunkt des Partners wirklich zu verstehen?

Wenn nein: Warum ist das so? Was verspricht sich der Teil der Beziehung, der gar nicht verstehen will, von seinem Verhalten?

11. Wann wäre der beste Zeitpunkt in der Woche für das Besprechen von konfliktträchtigen Themen?

12. Nachdem Sie nun wissen, wie man Konflikte friedlich löst: Für welche Verhaltensweisen im Umgang mit Konflikten müssten Sie Ihren Partner um Vergebung bitten? Hinweis: Wir gehen nächste Woche detailliert auf das Thema „Vergebung“ ein. An dieser Stelle nur so viel: Vergebung hat damit zu tun, dass ich mein Fehlverhalten einsehe, ich meinem Partner sage, dass ich es bereue und ändern will, und er mich von der Schuld meines falschen Verhaltens freispricht, d.h. mir „vergibt“.

-  
-  
-

Zeigen Sie nun Ihrem Partner Ihre Antworten. Wenn Sie schon dazu bereit sind, bitten Sie ihn für falsche Verhaltensweisen um Vergebung.

Beschließen Sie jetzt EINE konkrete Sache, die sie als Ehepaar in Ihrem Umgang mit Konflikten ändern wollen:

Wir wollen....

# HAUSAUFGABEN ZUM DRITTEN ABEND

---

## AUFGABE 1: LIEBESBRIEF

Bitte schreiben Sie Ihrem Partner bis zum nächsten Treffen (also am besten gleich morgen) einen Liebesbrief (gern so richtig kitschig mit Herzchen und Parfum). Benutzen Sie dazu die positiven Stichworte aus Übung 1. Wenn es Ihnen schwer fallen sollte, Ihrem Partner etwas Liebes zu schreiben, versuchen Sie sich an vergangene, schöne Stunden zu erinnern und fangen Sie mit dem Schreiben an, wenn Sie emotional etwas aufgewärmt sind.

Wichtig: Seien Sie ehrlich! Wenn es Ihnen nicht gelingt, einen Liebesbrief zu schreiben, dann kann es sein, dass sie dringend als Ehepaar Hilfe von außen brauchen, weil sie schon dabei sind, ihre Vergangenheit umzuschreiben (s. Folie „Wie mache ich eine Ehe kaputt (2)“ Punkt 5). In keiner Beziehung war alles schon immer schlecht!

## AUFGABE 2: ERINNERUNGSZETTEL

Schneiden Sie den Zettel zum Thema „Bewunderung, Zuneigung und Interesse in der Ehe zeigen“ aus, kleben/legen Sie ihn an eine gut sichtbare Stelle (z.B. Badezimmerspiegel, Kühlschrankschranktür, in die Bibel oder aufs Armaturenbrett im Auto...) und sorgen Sie dafür, dass Sie die darauf angegebenen Ratschläge bis zum Ende des Eheurses praktizieren.



*Bewunderung, Zuneigung und  
Interesse in der Ehe zeigen:*

- eine Sache wissen, die am Tag passiert
- gemeinsame Zeit der Ruhe „nach der Arbeit“
- täglich ehrliches Lob und Bewunderung
- küssen und streicheln
- „Du bist schön“ & Respekt
- jeden Tag Dank sagen
- etwas tun, das „nur“ dem Partner Freude macht
- auf seine/ihre Meinung hören

## AUFGABE 3: ÄRGER AUFSCHREIBEN UND SPÄTER BESPRECHEN

Fangen Sie damit an, sich bei konfliktträchtigen Situationen eine Notiz zu machen, statt gleich in die Luft zu gehen. Schreiben Sie alles auf, worüber Sie sich ärgern, und reden Sie erst ein paar Tage später aus sicherer Distanz über das Problem. Wahrscheinlich werden Sie darüber erstaunt sein, wie viele Probleme sich dadurch von selbst lösen und wie viel leichter es ist, später und in Ruhe konstruktiv über Probleme zu reden.

Nutzen Sie die „Zeit zu zweit“ für die letzten beiden Aufgaben:

#### AUFGABE 4: RETTUNGSVERSUCHE ÜBEN

Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Partner ein paar Rettungsversuche, die sie anwenden wollen, wenn ein Konflikt eskaliert. Ein Rettungsversuch ist eine Redewendung oder ein Verhalten, dass dem Konflikt die Spannung nimmt und eine weitere Eskalation verhindert.

Hier ein paar **Redewendungen**: „Ich bekomme Angst.“ „Habe ich etwas falsch gemacht?“ „Ich fühle mich überflutet.“ „Ich brauche es jetzt gerade etwas ruhiger.“ „Sag mir bitte, dass du mich liebst.“ „Bekomme ich einen Kuss?“ „Bitte sei sanfter zu mir.“ „Ich möchte gern zu Ende sprechen.“ „Können wir eine Pause machen?“ „Ich koch uns jetzt einen Kaffee.“ „Ich habe überreagiert. Entschuldigung.“ „Da habe ich wirklich Mist gebaut.“ „Ich möchte sanfter zu dir sein und weiß nicht, wie ich es machen soll.“ „Du fängst gerade an, mich zu überzeugen.“ „Lass uns einen Kompromiss finden.“ „Das habe ich mir so noch nie überlegt.“ „Ich bin dankbar, dass du...“ „Ich bin vielleicht auf dem falschen Gleis.“ „Lass uns einen Moment aufhören.“ „Hör bitte auf!“ „Wir kommen vom Weg ab.“ „Ich weiß, dass das nicht deine Schuld ist.“ „Mein Anteil an dem Problem ist...“ „Ich verstehe deine Ansicht.“ „Das ist ein gutes Argument.“ „Ich liebe dich.“ „Ich bewundere an dir, dass du...“ „trip-trap.“ (Hinweis auf das Einreiten der apokalyptischen Reiter)...

Schöne **nonverbale Alternativen**: Einander in den Arm nehmen und zärtlich küssen. Einander die Zunge herausstrecken. Einander kitzeln. Den Streit unterbrechen, um miteinander zu kochen/spazieren zu gehen/essen zu gehen/ins Kino zu gehen/Musik zu hören...

#### AUFGABE 4: EINEN SANFTEN AUFTAKT ÜBEN

Kuscheln Sie sich an ihren Partner und finden Sie gemeinsam mit ihm eine Alternative zu dem groben Auftakt. Denken Sie sich zu jedem Beispiel eine kleine Geschichte aus. Identifizieren Sie dazu das eigentliche Problem und finden Sie dann einen passenderen Gesprächseinstieg.

1. Ich habe gerade gesehen, dass du schon wieder eine Beule ins Auto gefahren hast. Kannst du mir sagen, wann du endlich aufhörst, beim Einparken so unaufmerksam zu sein?
2. Immer ignorierst du mich! Wenn ich nach Hause komme, kümmerst du dich ständig nur um die Kinder! Soll ich mir einen Schnuller reinstecken, damit du mir wahrnimmst?
3. Ich weiß genau, dass du heute Abend bei der Geburtstagsfeier wieder schamlos rumflirten wirst. Nie nimmst du dir Zeit, um mit mir zu reden! Immer stehe ich allein rum!
4. Du bist zu feige, um für deine Familie eine Gehaltserhöhung zu erkämpfen! Sollen wir denn ewig von den paar Kröten leben?
5. Du weißt wirklich nicht, was es heißt, mal ein bisschen Spaß zu haben - (mit zitternder Stimme)... du Workoholic, du!
6. Ich bin so froh, dass meine Mutter mir ab und zu etwas schenkt. Du bist dazu ja anscheinend nicht in der Lage! Weißt du überhaupt noch, wann du mir das letzte Mal auch nur ein Blümchen mitgebracht hast? Versager!
7. Du bist so was von dämlich! Du hast schon wieder vergessen, die Briefe einzuwerfen! Kapiertst du nicht, dass da die Überweisung für die Stromrechnung drin ist und dass die wichtig ist?