

Wenn die Fetzen fliegen...

Konfliktbewältigung in der Ehe

Konflikte können unterschiedliche Ursachen haben: Die Bedürfnisse eines Partners werden nicht erfüllt, man sagt sich verletzende Worte oder Bemerkungen erinnern an frühere Verletzungen ...

Ein Streit ist ein Konflikt, der eskaliert.

1 Zwei ungeeignete Arten mit Ärger oder Wut umzugehen

Bei den einen merkt man sofort, wenn sie wütend sind. Diese nennen wir die **Nashörner**.

Das Nashorn greift an, wenn es wütend wird und verletzt den Partner. Manche verhalten sich wie Igel.



Der **Igel**, zieht sich bei Wut in sich selbst zurück und wird für den Partner unerreichbar. Er zeigt seine Wut anders.

Igel neigen zur Rechtfertigung und zum Mauern, können aber genauso auch den Partner kritisieren und verachten. Ziemlich häufig sind beide Streittypen in einer Ehe vertreten.



2 Wie macht man eine Ehe kaputt?

1. Beginne jeden Konflikt auf grobe Weise. Wenn eine Diskussion mit Kritik, sarkastischen Bemerkungen und einer Form von Verachtung anfängt, ist das ein **grober Auftakt der Diskussion**.
2. Lass möglichst früh die „**Vier apokalyptischen Reiter**“ in die Diskussion einreiten. Das sind Formen negativer Verhaltensweisen, die sich auf eine Beziehung tödlich auswirken, wenn man ihnen freien Lauf lässt.
 - a. Der erste ist **Kritik**.
 - b. Wenn man nicht rechtzeitig mit Kritik aufhört, entwickelt sich schnell daraus **Verachtung**. Die äußert sich in höhnischen oder sarkastischen Bemerkungen, respektlosem, abschätzigem Humor, aber auch in Mimiken wie Augenrollen. **Übrigens:** Paare die einander mit Verachtung behandeln, erkranken häufiger an Infektionskrankheiten als andere Menschen.
 - c. Der dritte apokalyptische Reiter ist **Rechtfertigung**: Als Folge von Verachtung und Vorwürfen kommt die Rechtfertigung des angegriffenen Partners. Rechtfertigung ist im Grunde genommen auch eine Methode den Partner zu beschuldigen und Kritik abzublocken und nicht an sich heran zu lassen. Das verhindert das Nachdenken über die eigene Schuld.
 - d. Der vierte Reiter heißt **Mauern**: In einem konstruktivem Gespräch gibt der Partner Signale, dass er zuhört. Doch wer mauert, der sagt nichts. Er schaut weg oder zu Boden und gibt keinen Laut von sich. Er sitzt wie eine reglose Wand da. Wer mauert verhält sich so, als wäre ihm völlig gleichgültig, was der andere sagt.
3. **Überflute deinen Partner mit Negativität!** Verursache emotionalen Stress! Wenn man ständig von dem Partner angegriffen wird, läuft das Fass über. Man kann irgendwann nicht mehr die Kritik ertragen und ertrinkt in der Negativität.
4. **Lass keine Rettungsversuche zu!** Treibe den Streit voran, bis es nicht mehr weiter geht! Rettungsversuche sind Bemerkungen wie: „Lass uns eine Pause machen“, „Warte bitte, ich muss mich erst mal beruhigen“ oder nonverbales Verhalten wie anlächeln oder Hundeblick oder Zunge rausstrecken. Rettungsversuche retten die Ehe, denn sie nehmen die Spannung

© B. Fischer, Berlin

aus der Konfliktsituation. Sie senken auch das Stressniveau und verhindern das Gefühl der Überflutung. Funktioniert der Rettungsversuch nicht, weil ein Partner abblockt, ist das ein deutlicher Hinweis für eine unglückliche Zukunft.

5. **Denke nur noch negativ über die Vergangenheit!** Es gab nie eine gute Zeit! Wenn eine Beziehung ins Negative abgeleitet steht auch die Vergangenheit auf dem Spiel. Haben Paare eine negative Auffassung von ihrer Ehe, neigen sie dazu auch ihre Vergangenheit negativ umzuschreiben. Wenn sie über ihre Kennenlernphase berichten, erzählen sie nur noch negative Ereignisse. Sie haben also **schlechte Erinnerungen**.

Diese fünf Punkte sind Anzeichen dafür, dass sich Konflikte und als Folge dessen auch die Ehe negativ entwickelt.

Wenn es in einer Ehe vor **Bewunderung, Dankbarkeit, Zuneigung, Zärtlichkeit, Nähe und Vertrautheit** nur so wimmelt, wird ein Konflikt als Eindringling wahrgenommen, den man gemeinsam abwehren muss.

3 Zwei Prinzipien zur Konfliktbewältigung

3.1 Liebe

1. Morgens nicht auf Wiedersehen sagen, ohne nicht wenigstens eine Sache zu wissen, die im Leben des Partners passiert. Wenn möglich tagsüber Kontakt halten.
2. Das Wiedersehen planen. „Eintakten“: Erst einmal Zeit nehmen, um über den Tag auszutauschen, einander zu trösten und miteinander gegen alle zu sein... Den Partner als den erleben, bei dem ich zur Ruhe kommen darf.
3. Mindestens einmal pro Tag ehrlich den Partner loben und bewundern.
4. Regelmäßig Zärtlichkeit geben!
5. Frau sagen, dass sie schön ist.
6. Jeden Tag für Momente des Glücks in ihrer Ehe danken. Nicht alles ist schlecht!
7. Beschenken sie sich mit Zeit, um Dinge zu tun, die nur einem gefallen. Was würden sie schon lange gern mit ihrem Partner getan haben?
8. Bei Entscheidungen bewusst auf den Partner hören und seine Meinung einbeziehen - auch dann, wenn wir meinen, das Thema besser zu überblicken.

3.2 Unterschiede wahrnehmen

Wir sind unterschiedlich! Und zwar mehr als uns lieb ist! Und das heißt grundsätzlich, dass wir **nicht alle Konfliktthemen lösen** können! Uns ergänzen: Andersartigkeit kann ja durchaus eine Stärke sein! Wir sollten daher lernen uns zu unterstützen (wo wir die Schwäche des Partners ausgleichen können). Wer einen Partner fürs Leben wählt, wählt mit ihm ein paar unlösbare Probleme, mit denen man die nächsten Jahrzehnte zu tun haben wird. → Lernen, über die Unterschiedlichkeit und die daraus erwachsenden Probleme zu schmunzeln.

4 Sieben Tipps zur Konfliktbewältigung

1. **Wähle den richtigen Zeitpunkt.**
2. **Zeige dem Partner, dass du ihn als Persönlichkeit akzeptierst!**
3. Einsehen, dass es bei ehelichen Konflikten eigentlich **nie eine absolute Realität** gibt, sondern immer zwei subjektive Realitäten, d.h. es hat nie einer allein Recht.
4. Einen **sanften Auftakt** wählen. Beginne mit „ich“ und nicht mit „du“, verzichte auf Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“ und beschreibe Gefühle. - Statt: „Du hörst mir nie zu“ besser: „Ich fände es schön, wenn du mir zuhören würdest.“
5. **Leite einen Rettungsversuch ein.**

6. Sich abkühlen, **zur Ruhe kommen** (mindestens 20 Minuten Pause). Erst dann in Ruhe weiter reden.
7. Einen **Kompromiss finden**, indem man einander zuhört, abwechselnd seine Meinung sagt (ohne anzuklagen), mögliche Lösungen identifiziert und sich für eine entscheidet. Die Lösung muss zu unserer Beziehung passen. Wichtig: Sollte sich die Lösung als nicht brauchbar herausstellen, neu diskutieren.

5 Fragen zur Vertiefung

- Welche Konfliktbewältigung gab es bei meinen Eltern? Wie lösten sie Konflikte? Wurden Konflikte vermieden?
- Wie reagiere ich auf Konflikte? Rede ich über Probleme? Wie rede ich? Ziehe ich mich gerne zurück? Bin ich ein Nashorn oder ein Igel? Was sind die häufigsten Konflikte, die Personen mit mir haben?
- Wovor habe ich bei einer Ehe Angst? Durch was könnte diese Angst entstanden sein?
- Wie wirken sich Verletzungen aus der Kindheit auf meine Beziehungen aus?
- Welche Charakterschwächen habe ich?

6 Literatur:

- Feldhahn, Shaunti (2006): Männer sind Frauensache. Was Frauen über Männer wissen sollten. 1. Aufl. [Asslar]: GerthMedien.
- Feldhahn, Shaunti; Feldhahn, Jeff (2007): Frauen sind Männersache. Was Männer über Frauen wissen sollten. 1. Aufl. Asslar: GerthMedien.
- Gottman, John Mordechai; Silver, Nan (2007): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. 7. Aufl. Berlin: Ullstein (Ullstein, 36336).