

CORNEL RIMLE

Beziehungskrise meistern!

Trennen oder bleiben?



Beobachter
EDITION

Beziehungskrise meistern!

CORNEL RIMLE

Beziehungskrise meistern!

Trennen oder bleiben?

Dank

Hinter diesem Buch steht Lebens- und Berufserfahrung. Ich danke in erster Linie allen Menschen, die sich auf einen offenen und ehrlichen Austausch mit mir eingelassen haben. Allen voran meiner Lebenspartnerin. Ich bin sehr dankbar, dass sie zusammen mit mir immer wieder von Neuem in den «Weg zur reifen Liebe» investiert.

Die vielen Beispiele im Buch verdanke ich Menschen, die in einer Krisenzeit meine Unterstützung gesucht haben. Ich danke all diesen Menschen, dass sie mir einen Blick in ihre gekränkten Herzen erlaubt haben.

Die professionellen Anregungen der Beobachterlektorin Christine Klingler Lüthi haben das Buch zu einem hilfreichen und verständlichen Ratgeber gemacht. Danke für die grossartige Unterstützung!

Bilder sagen manchmal mehr als Worte. Ich danke Bruno Bolliger für die schöne Umsetzung meiner Skizzen und für die leserfreundliche Gestaltung des Buches.

Fachlektorat

Ich danke Peter Angst, Brigitta Bommer und Prisca Walliser für ihr kritisches Gegenlesen.

Beobachter-Edition

© 2020 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil

Umschlaggestaltung: fraufederer.ch

Umschlagfotos: [iStock.com/PixelsEffect](https://www.iStock.com/PixelsEffect); [iStock.com/MassimoMerlini](https://www.iStock.com/MassimoMerlini);

[Westend61/Getty Images](https://www.Westend61.com); [Image Source/Getty Images](https://www.ImageSource.com)

Fotos: [iStock.com](https://www.iStock.com)

Reihenkonzept: buchundgrafik.ch

Layout und Satz: Bruno Bolliger, Gudo

Herstellung: Bruno Bächtold

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-287-5



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?

Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:

www.beobachter.ch/shop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



www.instagram.com/beobachteredition



Inhalt

Vorwort	13
---------------	----

1 Paarkrise und Trennungsgedanken besser verstehen	15
---	-----------

Gutes Streitgespräch oder Konflikt – wo ist der Unterschied?	16
Erlauben Sie sich, glücklich zu sein	17

Beispiel aus der Beratungspraxis:

<i>Trennung durch innerliches Verabschieden</i>	<i>18</i>
---	-----------

Die Konfliktspirale: Neun Stufen	19
Erkennen, dass man in einem Konflikt feststeckt	22
Konflikte zu ignorieren funktioniert nicht!	24

Besonderheiten des Paarkonflikts	25
Spezielle Stolpersteine in der Paarbeziehung	25
Sackgasse Schuldfrage	27

Beispiel aus der Beratungspraxis:

<i>Gekränktes Verhalten bei starken Konflikten</i>	<i>30</i>
--	-----------

Sie haben drei Möglichkeiten, wenn Sie in einen Konflikt geraten sind	31
--	----

Überwinden Sie die Ohnmacht und suchen Sie andere Kommunikationsformen	33
---	----

Ein kurzer Blick in Ihren persönlichen Alltag	34
---	----

Gönnen Sie sich ein Time-out	36
Abstand schaffen mit einem Time-out	37
Abmachungen während der Beziehungspause	40

Hilfsangebote, wenn Sie nicht allein klarkommen	41
So finden Sie heraus, ob Sie es alleine schaffen oder Unterstützung brauchen	41
Und wenn meine Partnerin nicht in eine Paarberatung kommen möchte?	43
Vor- und Nachteile verschiedener Angebote	44
Die Beratungsperson finden, die wirklich zu Ihnen passt	44

2 Einfluss von Umfeld und Paardynamik auf die Beziehung

51

Weshalb Sie den Einfluss des Umfelds nicht unterschätzen sollten	52
Vier Beispiele für Stolpersteine aus dem Umfeld	53
Vorbelastungen der Männer und Frauen in unserer Gesellschaft	54
Stress belastet die Partnerschaft	57
Reichtum und Selbstverwirklichung	60
Eltern bzw. Schwiegereltern wohnen zu nahe	60

<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i> <i>Grosseltern im «Stöckli» in der Landwirtschaft</i>	61
---	----

Die Konfliktdynamik innerhalb der Paarbeziehung	62
Weshalb Sie Ihr Zusammenleben immer wieder besprechen sollten	63
Zu wenig Gespräche über unterschiedliche Bedürfnisse	63
Nähe und Distanz	65

<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i> <i>Abstand regulieren mittels Konflikt</i>	66
--	----

«Sex und Orgasmus» – gleichbedeutend mit «Ich werde geliebt»?	67
--	----

<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: «Sexualität» und «Ich liebe dich»</i> ...	68
--	----

Einer von beiden verliebt sich und beginnt eine Aussenbeziehung	69
Das erste Kind kommt auf die Welt	71
Ihr konkretes Beziehungsmuster	72

<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i>	
<i>Auflösen der Symbiose in einer Beziehung zweier «Helfer»</i>	72
Patchworkfamilien	74
Midlife-Crisis und Burn-out	75
Wenn sich das «Projekt Kinder» dem Ende nähert	77

3 Ihr persönlicher Einfluss auf die Beziehung 79

Vom Mut, sich zu hinterfragen und zu verändern	80
«Solange ich den Partner beschuldige, muss ich bei mir selber nicht hinschauen»	81
Wie Sie sich möglicherweise in die eigene Tasche lügen	81

Beispiel aus der Beratungspraxis: Neue Energie dank Umzug 82

Der Einfluss verschiedener Lebensmuster auf die Beziehung ...	83
Der Blick in den eigenen Rucksack	84
Die Auseinandersetzung mit Ihrer Lebensgeschichte kann Ihnen niemand abnehmen	87
Das Positive betonen	88
Ein gutes Selbstwertgefühl vermindert die Gefahr von Paarkonflikten	89

Projektionen und ihr Einfluss auf die Paarbeziehung	91
Was versteht man unter Projektionen?	92
So entstehen Projektionen	94
Und was heisst das alles für Ihre Partnerschaft?	99
Noch mehr zu Kopf und Herz	100
Hey, Männer, überlasst das Fühlen nicht den Frauen!	103

Krisen sind Chancen – wirklich!	104
Mit Sorgfalt die eigenen Gefühle beobachten	104

Beispiel aus der Beratungspraxis: Zusammenspiel von Kopf und Herz

106

Beispiel aus der Beratungspraxis: Einem starken Gefühl auf den Grund gehen

108

Kopf und Herz als Team	109
Lernen Sie den Unterschied zwischen Herz- und «Kopfgefühlen» erkennen	110
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Wissen heisst noch nicht fühlen</i> ...	111
Die vier «echten Gefühle»	112
Trainieren Sie das Erkennen Ihrer echten Gefühle	115
4 Zurück zum Anfang der Konfliktspirale	119
Am Anfang stehen unterschiedliche Wahrnehmungen	120
Wie unsere Verhaltensmuster entstanden sind	121
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Prägende Erziehungsmuster</i>	121
Zwei unterschiedliche Wahrnehmungen begegnen sich	122
Diskussionen auf Augenhöhe führen	126
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Einen Konsens finden</i>	127
Und wenn der Austausch trotz Sorgfalt nicht gelingt?	128
Von der Wahrnehmung zu den Bedürfnissen	130
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i> <i>Konträre Bedürfnisse</i>	131
Warum es so wichtig ist, sich über Bedürfnisse auszutauschen	131
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i> <i>Ehrlicher Austausch über Bedürfnisse</i>	132
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i> <i>Ausstieg aus dem Helfer-Opfer-Täter-Dreieck</i>	135
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Erziehung zum Vermittler</i>	136
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Das Helfermuster erkennen</i>	137
Bedürfnisse anzumelden ist kein einfacher Schritt	138

<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i>	
<i>Harmonieliebe und verzerrte Kommunikation</i>	139
Sich fair austauschen – auch wenn die Bedürfnisse unterschiedlich sind	141
Die Partnerin soll erraten, was ich mir wünsche – zum Beispiel beim Sex	143
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Unausgesprochene Bedürfnisse</i> ..	143
Gefühle und Bedürfnisse ändern sich – das ist okay	145
Einer möchte sich verändern, der andere nicht	145
Vielleicht hilft ein klärendes Gespräch	147

5 Verzeihen und geduldiges Verlassen der Konfliktspirale

Neuanfang oder achtsame Weiterentwicklung?	154
Die Erkenntnisse der Konfliktanalysen umsetzen	155
Alte Verletzungen als Spielverderber	157
Was genau heisst «verzeihen»?	163
Formulierungen, die das Verzeihen einfacher machen	163
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Verzeihen</i>	164
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i>	
<i>Alte Verletzungen stehen im Weg</i>	165
Wenn grundlegende Unterschiede in der Lebenshaltung kränken ...	167
Rituale können helfen, Verletzungen hinter sich zu lassen	168
Geschenke, wenn das Verzeihen für eine Seite nicht möglich ist ...	169

6 Von der Verliebtheit zur reifen Liebe 171

Verliebtsein ist ein wunderbares Geschenk – mit Verfalldatum 172

Beispiel aus der Beratungspraxis:

Die kürzeste Verliebtheitsgeschichte 172

Verliebtheit ist eine Projektion 173

Der Zustand des Verliebtseins hat immer ein Ende 174

Beispiel aus der Beratungspraxis: Lebensenergie durch Verliebtheit .. 175

Sich von Neuem in den langjährigen Partner zu verlieben ist nicht möglich 177

Die reife Liebe ist eine prima Alternative 177

Es passiert nicht von selbst 178

Das gegenseitige Vertrauen wieder aufbauen 179

Es ist mehr möglich, als Sie denken 182

Beispiel aus der Beratungspraxis:

Das Leben bietet viele Möglichkeiten 182

So packen Sie es konkret an 183

Beispiel aus der Beratungspraxis:

Mit unterschiedlichen Wohnbedürfnissen zurechtkommen 184

Das Fitnessstudio in der Beziehung 185

Das Endziel in der reifen Liebe 186

Beispiel aus der Beratungspraxis:

Ein klassisches Ergänzungspaar 188

Instrumente auf dem Weg zur reifen Liebe 189

Verhindern, dass die Vergangenheit Sie einholt 190

Die hohe Schule der Paarkommunikation 191

Beispiel aus der Beratungspraxis: Heikle Streitgespräche 191

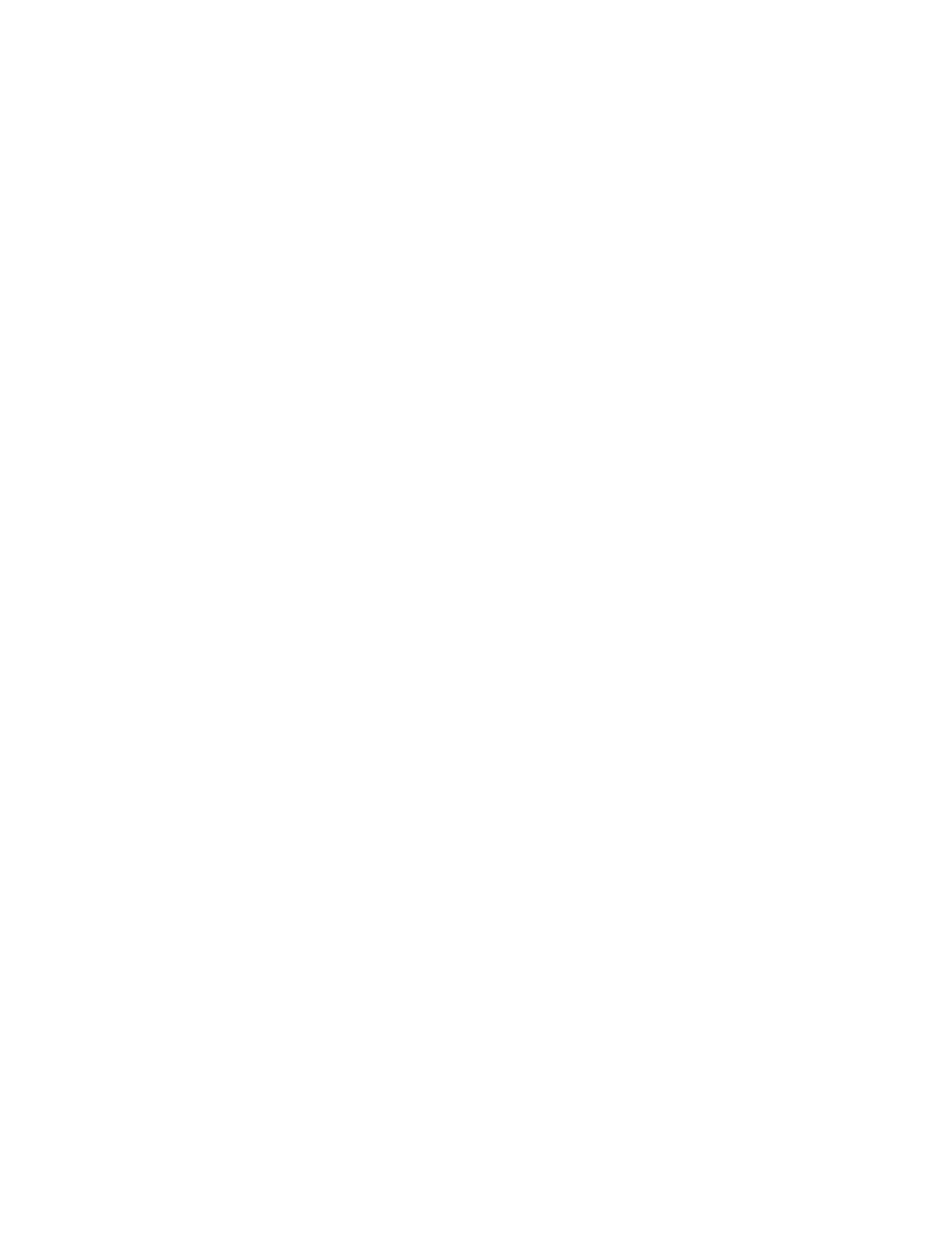
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis:</i>	
<i>Die Gefühle des andern verstehen</i>	192
Meinungsverschiedenheiten: Das Zwiegespräch als verständnisförderndes Modell	194
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Gelingendes Zwiegespräch</i>	195
Das regelmässige Paar-Update	200

7 Trennung – trotz allem

Jeder Mensch hat das Recht, glücklich zu sein	206
Für diejenige Person, die die Beziehung beenden möchte	207
Für diejenige Person, die gegen ihren Willen verlassen wird	208
Wenn beide das Gefühl haben, verlassen worden zu sein	208
<i>Beispiel aus der Beratungspraxis: Verlassen werden</i>	209
Trennung kann auch eine Form von Liebe sein	210
Neu anfangen nach einer schwierigen Trennung	211
Zurechtkommen in der Trauer	211
Gönnen Sie sich ein Coaching	212
Mediation für eine stimmige Elternschaft nach der Trennung	215
Schlusswort	217

Anhang

Adressen und Links	220
Liste der Übungen	220
Buchtipps	221
Quellen und Literatur	222



Vorwort

In Beziehungskrisen taucht irgendwann die Frage auf: Gehen oder bleiben? Genau zu diesem Zeitpunkt hilft Ihnen der vorliegende Ratgeber, denn es lohnt sich, diese Frage sorgfältig zu prüfen. Sie erfahren beispielsweise, wie Konflikte eskalieren und welchen Einfluss Ihr Umfeld und Ihre Paardynamik auf die Beziehung haben. Sehr oft sind Paarkrisen auch wertvolle Hinweise auf verschüttete Entwicklungswünsche, zu deren Umsetzung bisher der Mut fehlte. Manchmal sind solche Krisen aber auch ein klarer Hinweis, dass es an der Zeit ist, die Beziehung zu beenden.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, in Momenten der grossen Ohnmacht und Kränkung eine Pause einzulegen. Und wenn Sie sich auf diese Pause einlassen, dann gelingt es Ihnen mit Sicherheit besser, den richtigen Entscheid zu treffen.

70 % der Bücher werden von Frauen gelesen. Ich möchte trotzdem nicht ausschliesslich für Frauen schreiben. Ich wünsche mir, dass möglichst viele Männer diesen Ratgeber lesen, dass sie auf die Suche nach ihren Gefühlen gehen. Männer fühlen sehr wohl, es wurde ihnen nur über Generationen hinweg zu verstehen gegeben, dass Frauen «besser» fühlen können – das ist nicht wahr! Männer haben eigene Gefühle, und es lohnt sich, dafür einzustehen. Wenn sie es nicht tun, fehlt den Frauen das Gegenüber für einen Austausch auf Augenhöhe. Und wenn sie es tun, ist es selbstverständlich hilfreich, dass die Frauen offen hinhören.

90 % der Paare, die sich trennen, suchen keine Paarberatung auf. Der vorliegende Ratgeber ist so geschrieben, dass Sie Ihre Paarkrise möglicherweise gut selber bewältigen können. Scheuen Sie sich aber nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn dies trotz bester Absichten nicht der Fall ist.

In diesem Buch wird zwischen der weiblichen und männlichen Form – Partner, Partnerin usw. – zufällig abgewechselt. Das mag kleine Irritationen bewirken, erleichtert aber idealerweise auch gleichgeschlechtlichen Paaren den Zugang. Es wurde im Übrigen nicht genau abgezählt. Betrachten Sie es als Anregung, Ihr grosszügiges Denken zu trainieren, wenn Sie den Eindruck haben, die Verteilung sei nicht ganz gleichmässig gelungen.

Cornel Rimle
im August 2020



Paarkrise und Trennungsgedanken besser verstehen

1

Trennungsgedanken entstehen am häufigsten in fortgeschrittenen Konfliktsituationen. Konflikte führen zu gegenseitigen Kränkungen und oft zu tiefen Ohnmachtsgefühlen. Möglicherweise entsteht bei beiden Partnern eine Abwehrreaktion, in der sie sich gegenseitig die Kränkungen heimzahlen. Ein Time-out kann helfen, aus dem Konflikt auszusteigen.

Gutes Streitgespräch oder Konflikt – wo ist der Unterschied?

Das Wort «Streit» ist bei vielen Menschen negativ belegt. «Hört auf zu streiten», sagen die Eltern oder die Lehrpersonen. Doch Streit in Form einer sorgfältigen Auseinandersetzung über unterschiedliche Bedürfnisse, ohne Abwertungen und im beiderseitigen Bemühen, einander zu verstehen – davon sollte es viel mehr geben. Konflikte dagegen sind destruktiv. Um einen Ausweg zu finden, muss man allerdings erst mal erkennen, dass man in einem Konflikt feststeckt.

Lang andauernde und heftige Konflikte tun niemandem gut. Sie kränken, verschlechtern das Selbstwertgefühl und schaden der Paarbeziehung. Aber es sind gar nicht immer nur starke Konflikte, die Trennungsgedanken aufkommen zu lassen. Gleich unten werden einige Situationen im ganz normalen Alltag beschrieben, in denen Trennungsgedanken auftauchen können. Vielleicht trifft bei Ihnen ja einer dieser Sätze ins Schwarze. Dann können Sie auch zuerst zum angegebenen Kapitel blättern. Vielleicht haben Sie anschliessend Lust, die ergänzenden Kapitel ebenfalls zu lesen.

Beispiele von Situationen, die Trennungsgedanken hervorrufen können

- Sie verstehen die Frauen bzw. die Männer grundsätzlich nicht.
- Der Mann wäre okay, aber er ist ein Mamasöhnchen.
- Ich mag einfach nicht mehr, Reden macht alles nur noch schlimmer.
- Wir hatten es doch so schön, aber jetzt will sie alles verändern.
- Der Beruf ist ihm wichtiger als die Kinder.
- Sie hat nur noch die Kinder im Kopf.
- Sie schläft nicht mehr mit mir, also hat sie mich auch nicht gern.
- Er hat überhaupt keine Lust auf Freizeitgestaltung, ist immer müde.
→ Lesen Sie weiter in Kapitel 2, «Einfluss von Umfeld und Paardynamik auf die Beziehung» (Seite 51).

- Sie ist an allem schuld, mit einer andern Frau wäre es viel besser.
- Wenn er seine Kindheit aufarbeiten würde, wäre er ein toller Mann.
- Er hört mir einfach nie zu, Reden bringt nichts.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 3, «Ihr persönlicher Einfluss auf die Beziehung» (Seite 79).

- Sie versteht mich sowieso nicht, was soll ich da mit ihr reden.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 4, «Zurück zum Anfang der Konfliktspirale» (Seite 119).

- Ich möchte mich wieder einmal so richtig verlieben.
- Ich kann mir nicht vorstellen, mit diesem Menschen alt zu werden.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 5, «Verzeihen und geduldiges Verlassen der Konfliktspirale» (Seite 153).

- Es ist immer das Gleiche, er verändert sich nicht.
- Über diese Kränkung komme ich einfach nicht hinweg.
- Sie verzeiht mir erst, wenn ich es genau so mache, wie sie es will.
- Ein Neuanfang mit dem alten Partner ist sowieso nicht möglich.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 6, «Von der Verliebtheit zur reifen Liebe» (Seite 171).

In den Kapiteln 2 und 3 werden Sie sehen, dass viele Trennungsgedanken mit dem Umfeld oder Ihrer eigenen Entwicklung zusammenhängen. Ihre Partnerin scheint dann vielleicht vordergründig «schuld» zu sein, dabei ist sie nur diejenige, die ein Tabu ausspricht oder einen längst fälligen Entwicklungsschritt Ihrerseits anregt.

Erlauben Sie sich, glücklich zu sein

Eine langjährige Paarbeziehung ist es wert, nicht vorschnell beendet zu werden. Sie hat Ihnen viele schöne und kraftvolle Momente geschenkt. Sie verdient also eine achtsame Betrachtung.

Wir leben in einer Zeit, in der niemand gezwungen ist, in einer Beziehung zu bleiben. Scheidungen sind denn auch an der Tagesordnung. Und wenn einer nicht mehr will, würde möglicherweise in der Beziehung viel

Leid geschehen. Das Ziel einer sorgfältigen Prüfung der Trennungsfrage darf aber nicht sein, dass Sie auf jeden Fall ein Paar bleiben müssen. Es lautet vielmehr: «Beide sollen eigenständig die Möglichkeit haben, in ihrem Leben glücklich zu sein.» Wenn dies in Ihrer Paarbeziehung wieder möglich ist, dann sollten Sie es probieren; wenn dies in Ihrer Beziehung auf keinen Fall mehr möglich ist, dann ist eine Trennung die bessere Variante.



Aus der Beratungspraxis

TRENNUNG DURCH INNERLICHES VERABSCHIEDEN

Yvonne (29) kommt zuerst alleine in die Beratung. Sie lebt seit zehn Jahren mit Philipp (31) zusammen, und sie haben vor drei Jahren geheiratet. Beide sind gerne voll berufstätig und haben noch keine Kinder. Yvonne ist sehr verunsichert wegen ihrer Trennungsgedanken, sie kann sie nicht verstehen. Sie können sich alles leisten, sind wie Bruder und Schwester und streiten sich praktisch nie. Trotzdem nervt sie sich zunehmend über Philipp und kann sich nicht vorstellen, mit ihm glücklich zu werden.

Nach der ersten Einzelsitzung möchte sie der Beziehung trotzdem nochmals eine Chance geben. Philipp kommt bei der nächsten Paarsitzung eine Stunde früher und hat ebenfalls Gelegenheit, seine Sichtweise zu schildern. Er kann Yvonnas Trennungsgedanken nicht nachvollziehen. Für ihn ist die Beziehung stimmig, und über Veränderungswünsche könne man ja reden.

In der anschließenden Paarsitzung testen wir gemeinsam einige Hypothesen:

- Er wäre kein guter Vater für ihre Wunschkinder.
- Einer oder beide wollen keine Kinder und getrauen sich nicht, es dem andern zu sagen.
- Er verhindert ihre Persönlichkeitsentwicklung.
- Es gelingt ihnen nicht mehr, ihre «Bruder-und-Schwester-Beziehung» erotisch zu beleben.
- Sie hat nicht den Mut, sich selber zu verändern, und versteckt sich hinter Schuldzuweisungen an ihn.

Der Umgang zwischen den beiden war in der Beratung sehr wohlwollend. Für die nächsten Wochen treffen sie ein paar konkrete

Vereinbarungen, woran sie beide messen wollen, wie ernst der andere Veränderungsbemühungen nimmt. Obwohl diese Abmachungen von beiden eingehalten werden, zeigt sich in den nächsten Sitzungen, dass sich Yvonne nicht wirklich darauf einlassen kann, der Beziehung nochmals eine Chance zu geben. Sie hat sie innerlich bereits mit einem Fuss verlassen, ohne es richtig aussprechen zu können. Sie zeigt keine Begeisterung für neue Abmachungen, möchte aber die Beziehung trotzdem nicht beenden. Nach der vierten Sitzung tut es Philipp: «Ich möchte nicht im Warteraum sitzen und hoffen, dass du mich doch noch willst. Lieber ziehe ich einen Schlusstrich und öffne mich für eine neue Beziehung.»

Es kann sein, dass Philipp und Yvonne ein gutes Paar hätten werden können. Vielleicht hätten sie beide persönlich wachsen können, wenn sie sich ihren Wünschen und Bedürfnissen gestellt hätten. Es kann aber auch sein, dass sie innerlich erkannt haben, dass sie so, wie sie sich entwickeln wollen, zusammen nicht glücklich werden würden. Und sie hatten sich zu gern, um dies einander offen zu sagen. Wir wissen es nicht. Wir können nur vermuten, dass sie nicht daran glaubten, in dieser Beziehung glücklich zu werden.

Yvonne und Philipp hatten keinen offenen Konflikt, sie verspürten eher ein zunehmendes, diffuses Unbehagen. Das ist bei vielen Paaren, die in die Paarberatung kommen, anders – sie sind völlig zerstritten. Darum geht es im nächsten Kapitel.

Die Konfliktspirale: Neun Stufen

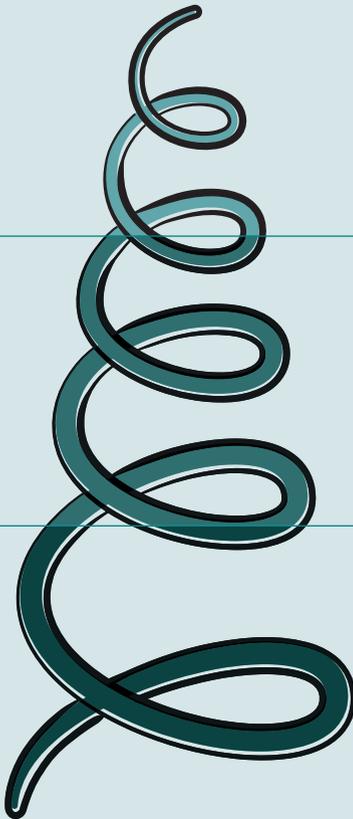
Wenn Konflikte überhandnehmen, sind starke Ohnmachtsgefühle der häufigste Auslöser für Trennungsgedanken. Die Trennung ist dann in der Vorstellung die einzige verbleibende Option, um sich aus dieser unerträglichen Ohnmacht zu befreien.

Bei der ersten Sitzung in einer Paarberatung höre ich oft viele gegenseitige Vorwürfe. Du bist schuld – nein, du bist schuld. Du arbeitest zu viel, du lobst mich nie, du bist fremdgegangen, dein Samenerguss kommt zu früh, deine Art nervt mich, du kritisierst mich den ganzen Tag, du ziehst dich immer so unvoreilhaft an ... Die Vorwürfe gehen wie beim Pingpong

hin und her: Weil du das gemacht hast, habe ich das Recht, mich so zu verhalten. Weil du dich so verhalten hast, ist es völlig in Ordnung, dass ich so reagiert habe ...

Als neutrale Drittperson kann ich meistens beide Seiten gut verstehen. Beide finden den Ausweg aus den Konflikten nicht mehr und verstricken sich immer mehr darin. Um die Dynamik zu analysieren, die zu dieser Situation führt, lohnt sich ein Blick auf die Konfliktspirale. Sie besteht aus drei Phasen mit je drei Stufen (siehe Abbildung). Stufe 1 beginnt vermeint-

KONFLIKTSPIRALE *



Phase 1

- Stufe 1: Abnehmende Bereitschaft, zuzuhören
- Stufe 2: Nur noch Verteidigen der eigenen Ansicht, Verharren in der eigenen Position
- Stufe 3: Rückzug aus dem Gespräch, Verweigerung des Gesprächs

Phase 2

- Stufe 4: Alles schwarz-weiss malen – nur gut oder schlecht, keine Grautöne
- Stufe 5: Schlecht übereinander reden, die Umgebung als Schiedsrichter einbeziehen
- Stufe 6: Ohnmachtsgefühle, Drohungen, Machtgebahren

Phase 3

- Stufe 7: Gewaltbereitschaft, Bereitschaft, dem Gegner Schaden zuzufügen
- Stufe 8: Vernichtung des Gegners – selber aber überleben wollen
- Stufe 9: Vernichtung des Gegners – Selbstschädigung wird in Kauf genommen

* Nach Friedrich Glasl (* 1941), österreichischer Organisationsberater und Konfliktforscher.

lich harmlos mit der abnehmenden Bereitschaft, zuzuhören. Je höher die Stufe, desto zerstörerischer wird der Konflikt. Alle neun Stufen beschreiben ein zunehmend destruktives Konfliktverhalten.

Aber Achtung: Verwechseln Sie ein konstruktives Streitgespräch nicht mit einem Konflikt. Leider halten viele Menschen Streit für etwas Negatives. Dabei ist eine sorgfältige Auseinandersetzung über unterschiedliche Bedürfnisse lebensnotwendig und für jede Beziehung hilfreich und nährend. Und es wäre durchaus von Vorteil, wenn schon die Kinder viele Gelegenheiten hätten, dies von Erwachsenen zu lernen. Denn das Trainieren einer guten Streitkultur hilft, grosszügiger zu werden. Es hilft, andere Ansichten und Meinungen als gleichwertig anzuerkennen. Und deshalb sollte es viel mehr geben von diesen Auseinandersetzungen, bei denen beide Seiten ihre Bedürfnisse ehrlich äussern dürfen, ohne eine Abwertung befürchten zu müssen, und bei denen sich beide Seiten bemühen, den andern zu verstehen. Da dürfen auch mal die Fetzen fliegen, da darf man vehement für die eigenen Ansichten eintreten. Das ist noch kein Konflikt!



Aus der Beratungspraxis

Gutes Paargespräch – Gesprächsabbruch

VARIANTE 1: ANFANG EINES GUTEN PAARGESPRÄCHS

Adrian (39) hat ein ungutes Gefühl, weil Helen (39) sich oft mit ihrer Freundin Anne zu persönlichen Gesprächen trifft. Er vermutet, dass sie über ihn reden, und das kränkt ihn. Er spricht Helen darauf an, ohne ein schlechtes Wort über Anne zu verlieren. Er redet von seinen Gefühlen, sagt, dass er neidisch sei auf ihre Gespräche und auf ihren persönlichen Austausch, dass er für Helen gerne die Nummer eins wäre und dass er annehme, dass sie schlecht über ihn reden würden. Vermutlich wird sich Helen hier auf ein konstruktives Streitgespräch einlassen. Sie wird vielleicht sagen, dass sie gerne mit Anne über ihre Gefühle rede und dass sie das auch gerne mit ihm tun würde.

VARIANTE 2: GESPRÄCHSABBRUCH

Helen kommt gut gelaunt von einem Treffen mit ihrer Freundin Anne zurück. Adrian sagt kaum Guten Tag und muffelt etwas herum. Helen wirft ihm vor, immer schlechte Laune zu verbreiten. Adrian reagiert gereizt. Er nennt Anne eine dumme Kuh und will wissen, warum Helen immer so viel Zeit mit ihr verbringt. Helen