



Zermürbende, ergebnislose Streits sind eine Erscheinungsform von Paarkrisen. Jede/r kann bei kleinsten Themen in eine Streitspirale einsteigen, die immer wieder neu in Blockaden, Verhärtung und Rückzug enden. Die Auslöser sind oft nichtig; es scheint schwer verständlich, was die Explosivität ausmacht. Und selbstverständlich ist es immer „der Andere“, der Schuld an den Streits ist, etwas nicht einsieht oder ändern will. Selbst wenn man die Heftigkeit oder Unangemessenheit des eigenen Streitverhaltens ahnt, kommt es ausweichend eher zu Beschuldigungen des Anderen: „Du hast mich dazu gebracht!“ Das sind Immunisierungsstrategien, die letztlich von der eigenen Verantwortung ablenken.

Es hat wenig Sinn, auf der Oberfläche solcher Konflikte zu bleiben. Wenn das tieferliegende Thema, der im Streit zum Ausdruck kommende Sinn verfehlt wird, werden an dessen Dynamik alle noch so guten Kommunikationsregeln oder Regeln zu kompromisshaftem Aushandeln zerbröseln.

Ich möchte das an einem Beispiel aus einer Paarberatung verdeutlichen:

Herr M. kommt mit dem Wunsch in die Beratung, ich möge ihm erklären, was mit seiner Frau los sei, die manchmal depressiv ist. Ganz offenkundig steht dahinter das Interesse, die Streitereien zwischen beiden auf „ihr Problem“ zurückzuführen. Nach und nach wird allerdings deutlich, wie sehr er sich bei schlechten Stimmungen seiner Frau sofort schuldig fühlt und wie stark daraus folgend seine Überforderung mit ihrer Depression ist. Aus dieser Gefühlslage heraus wehrt er ihre Hilfsbedürftigkeit ab, fordert sie zum Kämpfen heraus usw. Frau M. dagegen wirft ihm sein Unverständnis vor, fühlt sich allein gelassen, für ihre Stimmungen kritisiert und abgewertet. Dies kann durchaus im Vorwurf gipfeln, er sei



PAARVERSTRICKUNGEN I

DAS VERBORGENE GEMEINSAME IM STREIT

schuld an ihren Stimmungen. Folglich fordert sie von ihm ein, sich zu ändern, seine Abwertungen sein zu lassen – eine Endlosspirale, die in heftigen, verletzenden und beide erschöpfenden Streits mündet und die Ehe an den Rand der Scheidung bringt. Jeder fordert vom Anderen Verständnis und Änderung – keiner ist zunächst in der Lage, die eigene Verantwortung zu sehen und anzuerkennen.

Im Verlauf der Beratung gelingt Frau M. der entscheidende Schritt zuerst, in dem sie auf ihren Mann eingeht und einräumt, dass sie ihre Stimmungen nicht ihm anlasten kann, dass sie aus Angst vor seiner Schuldzuschreibung („In unserer Ehe bist du das Problem!“) ihre eigene Verantwortung abgewehrt hat. Ja mehr noch: dass sie sich selbst für ihre Phasen der Überforderung und Traurigkeit abwertet und vor diesem Hintergrund höchst empfindlich auf Ablehnung und Schuldzuweisungen ihres Mannes reagiert. Aus Angst, allein für den Zustand ihrer Ehe verantwortlich gemacht zu werden, hat sie ihren Anteil abgestritten. Dass sie diesen nun anerkennen kann, führt zu einer ersten Entlastung zwischen beiden.

Im weiteren Verlauf kann auch Herr M. seinen Anteil an der Verstrickung erkennen und einräumen: selbst ältester Sohn einer Familie, in der die Mutter depressiv war, habe er früh Verantwortung für Mutter und Geschwister übernommen. Dies habe ihn belastet bis zur Überforderung. Zusätzlich habe der Vater ihn für den Zustand seiner Mutter verantwortlich gemacht: „Wenn du dich nicht um die Geschwister kümmerst, geht es der Mutter schlecht.“

Vor diesem biographischen Hintergrund reagiert Herr M. auf jede Stimmungsschwankung seiner Frau mit einer starken inneren Schuldbereitschaft, die er dann aggressiv abwehrt. Er will sich nicht schuldig fühlen, deshalb muss seine Frau das Problem sein bzw. haben. Seine eigene Überforderung und Traurigkeit angesichts ihrer Gefühle kann er jedoch nicht einräumen. Er hat noch nicht die Kraft, ihr die Verantwortung für ihre depressiven Stimmungen zu lassen, ohne sich daran schuldig zu fühlen oder unter den Druck zu geraten, es ihr abnehmen zu müssen.

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-
vanharen.de



Beiden gemeinsam – ihr verbindendes Thema – ist: sie können nicht zu ihrer eigenen Anteilen stehen (sei es zu Gefühlen wie Traurigkeit oder Überforderung oder “kleinen“ alltäglichen Versäumnissen), weil jeder auf seine Weise überhöhte Schuldzuschreibungen empfindet und befürchtet. Trotz scheinbarer Gegensätzlichkeit wirkt im Hintergrund ein gemeinsames Thema. Ihre wechselseitigen Verletzungen beruhen auf einem blinden Fleck der eigenen Wahrnehmung, auf einer noch nicht zugänglichen Erkenntnis. In dem Maße, wie das Paar seine wechselseitige Verstrickung in dieses Thema begreift, kann es aus den Vorwürfen und Änderungs-Erwartungen an den Anderen aussteigen. Beide schaffen den Schritt, zu ihrer jeweils eigenen Verantwortung zu stehen, dem Partner also auch ein Stück Recht zu geben und so vor allem die eigenen Entwicklungsaufgaben in den Blick zu nehmen.

Ein derart im Hintergrund wirkender, unbewusster Konflikt (manchmal sind es unbewusste Vereinbarungen) ist keineswegs ungewöhnlich. Dahinter steckt zumeist eine gemeinsame Angst vor bestimmten Gefühlen und Verhaltensweisen wie z.B. davor, sich abzugrenzen, vor Gefühlen wie Wut oder Bedürftigkeit, vor der Wahrheit der aktuellen Grenzen der Beziehung oder vor dem Zulassen von mehr Nähe.

Zwei weitere Beispiele mögen das verdeutlichen:

- Eine Frau fordert von ihrem Mann mehr Tiefe; er solle sich mehr zeigen, damit ihre Ehe wieder lebendiger werde. Sie ist traurig über den Zustand. Im Nachspüren dieser Traurigkeit wächst eine innere Spannung und Sprachlosigkeit. Sie nimmt wahr, wie sie zur Vermeidung ihrer traurigen Stimmung am liebsten raus rennen oder wütend auf ihren Mann schimpfen würde. Es wird ihr deutlich, wie sie selbst noch nicht geben kann, was sie von ihrem Mann einfordert – in diesem Fall ihre Trauer lebendig werden zu lassen – und wie sie so selbst der Tiefe im Wege steht, die sie vom Partner fordert. Umgekehrt stellt er fest, wie sehr er sich aus Angst vor Zurückweisung in der Tiefe seiner Gefühle und Wünsche zurückhält und verschließt.

- Eine Frau, die früh gelernt hat, sich in ihrer Hilfsbedürftigkeit zurückzunehmen, wirft ihrem Partner vor, dass er sie nicht halten könne – und sucht Halt und Unterstützung bei einem anderen Mann (ohne sie letztlich dort zu bekommen). Sie hält ihren eigenen Mann für schwach, gibt ihm tatsächlich jedoch keine Chance, sich stark an ihrer Seite zu zeigen, da sie sich nicht als Bedürftige zumutet, während er tatsächlich gleichzeitig Schwierigkeiten hat, zu seiner ganzen Männlichkeit zu stehen. Die weibliche Angst vor dem (Anvertrauen an den) Mann verbindet sich mit der Angst des Mannes vor der Kraft seiner Männlichkeit.

Wenn – meist gelingt dies erst mit professioneller Hilfe – hinter den verletzenden Verhaltensweisen gemeinsame Themen sichtbar werden,

kann das entlasten. Es ist für beide Partner oft hilfreich zu sehen, dass sie sich in diesem unbewussten Teil treffen, dass er auf etwas Gemeinsames verweist. Hier können sie sich neu verbinden: im Schulterschluss zur Überwindung eines Problems, das nun als persönliches und zugleich gemeinsames erkannt ist. Auf dieser Basis können die wechselseitigen Vorwürfe und Schuldzuweisungen abgelöst werden durch beiderseitiges Verständnis und tiefe Veränderungen. Nun kann jeder für sich Verantwortung übernehmen.

Manchmal hat nur einer die Kraft, seinen Anteil zu sehen und beginnt etwas Neues. Wenn's gut geht, verändert das die Beziehung: der Andere geht darauf ein und beginnt, wiederum seine Anteile anzuschauen. Bleibt diese Reaktion dauerhaft aus, ist die Beziehung sehr wahrscheinlich zum Scheitern verurteilt.

Aus der Anerkennung der jeweils eigenen Verantwortung können nicht nur tiefe Heilungs- und Versöhnungsprozesse erwachsen. Wir können daraus Kraft zur Überwindung der so erkannten eigenen Schwächen und Grenzen zu schöpfen. Nicht zuletzt beendet man/frau so eine gewisse Abhängigkeit, die das eigene Wohlbefinden an Veränderungen des Partners knüpft. Wer mit seiner eigenen Verantwortung beginnt, hält den Schlüssel für die Neugestaltung des eigenen Lebens und des Lebens mit seinem Gegenüber in der Hand!

