

## Schildkröte oder Stinktier?

Welche Konfliktstrategie wenden Sie in Ihrer Ehe an?

Claudia & David Arp

Niemand heiratet, um auf den Partner wütend zu sein. Ganz im Gegenteil. In den rosaroten Wolken des Verliebtseins haben künftige Konflikte keinen Raum. Darum kann man mit frisch verliebten Paaren nur sehr schwer über den Umgang mit Wut und Konflikten sprechen. Sie wissen genau, dass sie die Ausnahme sind! Um aber in der Ehe überleben zu können, müssen sie lernen, mit Meinungsverschiedenheiten zurechtzukommen. Dazu gehört, dass man eine „Streitkultur“ einübt und sich auf faire Mittel einigt. Glücklicherweise kann jeder lernen, mit Konflikten, Aggression und Ärger so umzugehen, dass die Beziehung gestärkt wird. Aber dazu bedarf es einer bewussten Entscheidung.

Das größte Problem in Beziehungen ist in der Regeln nicht Mangel an Kommunikation, sondern die Unfähigkeit eines oder beider Partner, mit Wut umzugehen und sie zu verarbeiten. Wenn wir unsere negativen Gefühle nicht bewusst verarbeiten, werden wir mit der Zeit in einem Kreislauf aus Liebe und Zorn gefangen.

## Konfliktstrategien

Überlegen Sie einmal, wie Sie momentan mit Ärger und Zorn umgehen. Wir sagen das nur ungern, aber manchmal ähnelt unsere automatische Reaktion der unserer Freunde aus dem Tierreich. Fühlen Sie sich vielleicht einer der nachfolgend beschriebenen Spezies verwandt?

Die Schildkröte – der Konfliktmuffel. Bei uns ist Dave die Schildkröte. Bei Konflikten reagiert er normalerweise mit Rückzug. Er verschanzte sich in seinem Panzer, solange der Konflikt dauert. Ich dagegen bin durchaus auch mal für lautstarke Wortgefechte zu haben, aber mein Anklopfen an Daves Panzer hat keinen Erfolg.

Sind Sie eine Schildkröte? Ziehen Sie sich bei Konflikten normalerweise zurück? Sie können das körperlich tun, indem Sie aufstehen und das Zimmer verlassen. Oder emotional, indem Sie den Partner praktisch kalt stellen. Vielleicht haben Sie die Hoffnung auf Erfolg aufgegeben, also wozu noch diskutieren? Hier ist aber Vorsicht geboten: Rückzug ist der beste Weg, die Beziehung auf Eis zu legen, eine Lösung zu verhindern und Distanz aufzubauen.

Das Stinktier – der Angreifer. Sind Sie vielleicht ein Stinktier? Es ist Meister im Sarkasmus und kann mit Worten umgehen. Lieber soll der andere schlecht aussehen, als dass das Stinktier sich mit persönlichen Verletzungen auseinander setzt.

Hier fühle ich (Claudia) mich angesprochen. Ich greife von Natur aus schneller an und setze gegen Dave meine Stinkdrüse ein. Meine Gedanken kreisen um Daves Fehler, was er getan oder nicht getan hat, und nicht um meine eigene Verantwortung.

In den vielen Jahren unserer Arbeit mit Paaren ist uns aufgefallen, dass viele Schildkröten mit Stinktieren verheiratet sind. Wir haben sogar eine neue Art entdeckt – die Stinkkröte. Diese Kombination von Stinktier und Schildkröte handhabt Konflikte, indem sie den anderen angreift und sich dann in ihren Panzer zurückzieht!

Das Chamäleon – der Anpasser. Das Chamäleon wechselt die Farbe, um seine Umgebung zu täuschen und so Konflikte zu vermeiden. Egal, welche Meinung vertreten wird – es stimmt zu. In einer ruhigen Gruppe ist es ruhig, in einer lauten laut. Sein Wunsch nach Anpassung und Angenommensein hindert es daran, seine eigene Meinung zu äußern. Bei auftauchenden Konflikten wird es immer mit der Masse gehen.

Chamäleons sind oft Menschen, die den Partner oder die Partnerin nach dreißig gemeinsamen Jahren verlassen – dreißig Jahre, in denen sie immer „nachgegeben“ haben. Niemand kann nachvollziehen, was letztendlich zu dem Entschluss geführt hat, denn die Anpassung war immer überzeugend.

Die Eule – der Intellektuelle. Genau wie die Schildkröte vermeidet auch die Eule Konflikte, allerdings mit anderen Methoden. Sie zieht die Dinge auf die intellektuelle Schiene, ganz nach dem Motto: „Bloß keine Gefühle zeigen!“ Bei Diskussionen von anstehenden Problemen geht es ihr einzig und allein um Tatsachen, Tatsachen, Tatsachen!

Der Gorilla – der Sieger. Der Gorilla muss unter allen Umständen gewinnen. Als Waffen benutzt er dabei Manipulation und Einschüchterung. Im tiefsten Inneren ist er sehr unsicher und möchte immer gut dastehen – egal um welchen Preis. Er speichert alle Verletzungen und Fehler des anderen und holt sie bei passender Gelegenheit wieder hervor. Am liebsten spricht er darüber, was alles falsch läuft und warum er immer Recht hat!

## Ärger und Zorn einschätzen und ausdrücken

Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie der Ärger gepackt hat? Wie ging es Ihnen dabei? Fühlten Sie sich missverstanden? Ängstlich? Frustriert? Fallen gelassen? Einsam?

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie wütend sind? Wir erinnern uns immer noch ganz genau, wie ich im ersten Jahr unserer Ehe ein Stück Kernseife nach David warf. (Und die ist hart. Die Sorte gibt es heute gar nicht mehr – wahrscheinlich war sie einfach zu gefährlich!)

Wenn die Schildkröte wütend wird, zieht sie sich zurück; das Stinktier greift an; das Chamäleon passt sich an; die Eule zieht es auf die Schiene des Intellekts und der Gorilla muss unbedingt gewinnen.

An dieser Stelle eine gute Nachricht: Es gibt Hoffnung. Zunächst aber müssen Sie sich mit den negativen Gefühlen auseinander setzen. Man kann negative Gefühle auf positive Art und Weise mitteilen. Unsere Mentoren David und Vera Mace haben uns geraten, ein Ärger-und-Zorn-Abkommen zu schließen. Lesen Sie es einmal durch. Vielleicht übernehmen und benutzen Sie es beim nächsten Anzeichen von Wut.

## ÄRGER-UND-ZORN-ABKOMMEN

Wenn einer von uns beiden wütend wird,

1. werden wir dem anderen so schnell wie möglich von dieser Wut erzählen.
2. werden wir unsere Wut nicht am anderen auslassen.
3. werden wir den anderen bitten, beim Umgang mit der Wut zu helfen.

Wir gehen immer folgendermaßen vor: Beim ersten Anzeichen von Ärger oder Wut sagen wir dem anderen Bescheid. Sonst pflegen wir vielleicht unsere negative Stimmung, und unser Partner merkt gar nichts davon!

Sie könnten zum Beispiel sagen: „Liebling, ich merke, dass ich wütend auf dich werde, wir haben aber vereinbart, dass wir einander nicht angreifen. Könnten wir bitte über die Ursache meiner Wut sprechen und versuchen, sie in den Griff zu bekommen?“

Würde nicht jeder einigermaßen normale Mensch darauf eingehen? Insbesondere, wenn Sie auch den zweiten Punkt vereinbart haben, dass Zorn und Frust nicht am anderen ausgelassen werden? So schaffen Sie eine Atmosphäre der Sicherheit, in der Gefühle geäußert werden und die Partner einander zuhören können. Keiner greift den anderen an.

Wenn der Ärger sich aufgelöst hat, können Sie die Ursache diskutieren, und hier kommt Punkt drei des Vertrages ins Spiel. Wir versuchen, einander in der Situation zu helfen, die Ärger oder Wut ausgelöst hat. Oft entsteht nämlich Stress nicht durch ein Problem, das gelöst werden muss, sondern durch die aggressiven oder frustrierten Gefühle, die dahinter stehen.

Nur wenn Sie sich zuerst mit Ihren Gefühlen auseinandersetzen, können Sie auch effektiv das Problem angehen. Wenn Sie wirklich verstehen, welche Gefühle bei einer bestimmten Sache für Ihren Partner eine Rolle spielen, können Sie sich darauf konzentrieren und müssen nicht bei Angriffen oder Vorwürfen stehen bleiben. Das macht einen großen Unterschied, wenn dann schließlich eine Lösung für das Problem gesucht wird.

## Die Sprecher/Zuhörer-Technik

Für uns liegt der Schlüssel im Umgang mit Zorn und Meinungsverschiedenheiten nicht in der Sache, über die wir uns streiten. Es muss vielmehr ein Weg gefunden werden, mit dem beide Partner diese Sache vom gleichen Standpunkt aus betrachten können. Machen Sie sich klar, dass Sie im selben Team miteinander sind. Wenn es Probleme gibt, können Sie wählen. Entweder Sie arbeiten gemeinsam an dem Problem oder Sie arbeiten gegeneinander.

Nur ein Fenster auf einmal öffnen. Wenn wir früher versuchten, ein heikles Thema zu diskutieren, kamen oft noch andere Probleme ans Tageslicht, und bevor wir uns versahen, waren wir noch wütender aufeinander als am Anfang der Diskussion. Wenn man dazu neigt, abzuschweifen oder zwanzig Dinge auf einmal zu besprechen, ist die Diskussion über ein Problem schwierig. Das ist wie mit dem Computer. Wenn Sie mit dem Softwareprogramm von Windows vertraut sind, wissen Sie, dass Sie immer nur ein Fenster öffnen können. Danach können noch weitere Fenster geöffnet werden, aber im Handumdrehen ist Ihr Computer mit geöffneten Fenstern überlastet. Dann erscheint dieses kleine Kästchen, in dem so unangenehme Dinge stehen wie: „Die Anwendung wird aufgrund eines ungültigen Vorgangs beendet“ oder der Bildschirm wird einfach schwarz und Ihr Computer ist abgestürzt.

Keine Taste lässt sich mehr betätigen, und Sie haben nichts als Schwierigkeiten!

Dasselbe passiert, wenn wir bei der Diskussion eines Problems noch andere Dinge aufs Tapet bringen. Es ist einfach besser, wenn Sie bei einer Sache bleiben, bis beide Partner verstanden haben, wie der andere dabei fühlt. Bleiben Sie im selben Fenster, ohne noch andere zu öffnen. Sonst gibt es möglicherweise einen Kommunikations-Absturz.

Das Rederecht einführen. Ein Hilfsgerüst dazu, „in einem Fenster zu bleiben“, ist die Sprecher/Zuhörer-Technik. Dabei geht es darum, in Streit-Situationen das Rederecht zu teilen.

Sie können beliebige Gegenstände benutzen, die anzeigen, wer gerade das Rederecht hat – einen Bleistift, Ihre Brille, ein Glas. Und so funktioniert diese Technik: Die Person mit dem Gegenstand in der Hand redet. Der andere ist der Zuhörer. Als Ziel soll erreicht werden, dass das Problem fair diskutiert wird, und Gefühle und Sichtweisen von beiden gegenseitig verstanden werden. Dabei wird das Rederecht gleichmäßig auf beide aufgeteilt.

Diese Methode bietet eine Chance, heikle und emotionsgeladene Themen wie in einer Sicherheitszone zu diskutieren. Sie gibt der Diskussion eine Struktur und unterstützt die Gesprächspartner darin, bei einem Thema zu bleiben und klar und verständlich zu sagen, was Sie fühlen, ohne den anderen anzugreifen.

## Lösen, was möglich ist, und den Rest akzeptieren

Wenn Gefühle ausgesprochen und verstanden wurden, wenn das Thema ausführlich diskutiert ist und beide sich nicht nur über das eigentliche Problem, sondern auch über den Wunsch nach einer Lösung klar geworden sind, kann man die vier Schritte zur Problemlösung gehen. Vielleicht haben Sie hier Ihre eigene Methode entwickelt, wir machen es folgendermaßen:

Schritt eins: Definieren Sie das Problem. Gemeint ist damit die anstrengende Diskussion des Problems, die Sie bereits hinter sich haben. Vielleicht schreiben Sie auf, was Sie denn eigentlich lösen wollen, das kann noch einmal zur Klärung beitragen.

Schritt zwei: Finden Sie heraus, wer von Ihnen die Lösung des Problems braucht, und was der Partner dazu beitragen kann.

Schritt drei: Machen Sie eine Liste mit möglichen Lösungen. (An dieser Stelle ist auch Humor sehr hilfreich!)

Schritt vier: Entwerfen Sie einen Aktionsplan. Wählen Sie von der Liste eine Lösung aus, die Sie beide ausprobieren möchten.

Wenn es klappt, ist das großartig. Wenn nicht, nehmen Sie einen anderen Vorschlag von Ihrer Liste. Höchstwahrscheinlich werden Sie feststellen, dass die meisten Pläne nur mit gegenseitigem Geben und Nehmen realisiert werden können.

### Die drei Geschenke der Liebe

Im Folgenden werden wir nun drei grundlegende Möglichkeiten zur Lösungsfindung vorstellen: das Geschenk der Liebe, das Geschenk der Individualität, das Geschenk der Kompromissfindung.

Der erste Weg zur Lösung eines Problems besteht darin, dem anderen ein Geschenk zu machen. Menschen empfinden unterschiedliche Dinge auch als unterschiedlich wichtig für sich selbst. Der einfachste Weg, einen Konflikt zu lösen, ist daher, dem Partner nachzugeben, wenn für mich selbst nicht viel auf dem Spiel steht. Als wir zum Beispiel unsere Küche renovierten, suchte ich eine blau gemusterte Tapete aus. Dave konnte sich mit dieser Farbe überhaupt nicht anfreunden und plädierte für lila. Da ich aber das bessere Farbgefühl und auch größere Erfahrung auf diesem Gebiet habe, gab er nach und war eigentlich überhaupt nicht überrascht, dass die Küche in blau toll aussah.

Das zweite Geschenk besteht darin, einander die eigene Individualität zuzugestehen. Wir müssen nicht in allen Dingen einer Meinung sein. Manchmal sind Meinungsverschiedenheiten okay, wenn es zum Beispiel um Vorlieben beim Essen geht. Dave liebt Rote Bete, ich kann sie noch nicht einmal riechen! Sie können sich also bestimmt vorstellen, wie überrascht Dave war, als ich ihn an einem Sommertag mit auf einen Gartenrundgang nahm und ihm im Gemüsebeet die Rote Bete zeigte, die ich dort extra für ihn gepflanzt hatte! (Dass ich sie zuerst für Radieschen gehalten hatte, habe ich ihm erst später gestanden!)

Das dritte Geschenk ist Kompromissbereitschaft. Jeder gibt ein bisschen nach, damit jeder mit der Lösung leben kann. Wir finden auf diese Art und Weise für die meisten Konflikte zwischen uns eine Lösung.

Je nach Zeitpunkt und Situation wenden wir alle drei Möglichkeiten an. Vielleicht haben Sie unterschiedliche politische Ansichten oder haben unterschiedliche Vorlieben für verschiedene Musikrichtungen. Denken Sie dann daran, dass es schließlich nicht darum geht, sich einander völlig anzugleichen; Unterschiede geben der Beziehung die Würze. Sie werden erst zum Problem, wenn einer ständig nachgibt, wenn der Weg des „Friedens um jeden Preis“ gewählt wird oder wenn Kompromisse als Mittel zur Manipulation eingesetzt werden.

### Probleme sind gute Gelegenheiten in Arbeitskleidung

Solange wir verheiratet sind oder leben, werden wir schwierige Situationen durchstehen und Entscheidungen treffen müssen.

Die langweiligsten Beziehungen, die wir uns vorstellen können, sind solche, in denen die Partner sich dafür entschieden haben, den anderen lediglich zu tolerieren. Es gibt zwar keine Konflikte, aber auch keine wirkliche Nähe und Vertrautheit. Wir möchten Sie ermutigen: Lernen Sie, mit Ihrer Wut, Ihren Enttäuschungen und Meinungsverschiedenheiten umzugehen. Streben Sie nach wirklicher Intimität in Ihrer Partnerschaft. Ihre Ehe ist den Aufwand wert!

Aber Vorsicht! Achten Sie auf einen geeigneten Moment. Sprechen Sie nicht über emotional aufgeladene Themen, wenn Sie müde sind, wenn Sie Hunger haben oder wenn Sie nervös sind. Denken Sie daran, dass Machtspielchen Ihre Beziehung zerstören. Sie müssen nicht immer Recht haben. Gemeinsam an Lösungen zu arbeiten oder emotionale Erpressung zu vermeiden ist harte Arbeit. Aber der Einsatz lohnt sich. Ihre Beziehung wird stabiler werden.

Noch einmal möchten wir den Hinweis wiederholen, dass eine einigermaßen stressfreie Lösung oftmals darin liegt, dem Partner die Entscheidung zu überlassen, dem eine Sache ein größeres Anliegen ist, dem sie wichtiger ist. Manchmal ist Dave eine bestimmte Sache sehr wichtig, dann schließe ich mich ihm einfach an, manchmal ist es umgekehrt. Eine Entscheidung ist nicht immer einfach. Wir haben auch schon erlebt, dass die Ergebnisse katastrophal waren, obwohl wir glaubten, das Richtige zu tun. Haben wir es deshalb aufgegeben, Konflikte zu lösen und tragfähige Entscheidungen anzustreben? Natürlich nicht! Also: Kein Grund zur Resignation. Auch nicht für Sie!

Was aber, wenn Sie in einer Sackgasse gelandet sind und alles festgefahren erscheint? Es wird Zeiten geben, in denen eine Lösung nicht möglich ist! Wir haben es oben schon erwähnt: Forschungen belegen, dass wir für 80 Prozent unserer Meinungsverschiedenheiten eigentlich gar keine Lösung brauchen. Wir müssen nur verstehen, wie sich der andere wirklich fühlt. Kluge Paare machen sich klar, welche dieser immer wiederkehrenden Situationen sie in diesem Leben vermutlich nie werden lösen können. Manchmal müssen wir einfach akzeptieren, dass der andere nur brutto zu haben ist — mit allen Eigenarten. Eines steht fest: Wenn Sie Ihren Partner bis jetzt nicht geändert haben — in Zukunft werden Sie es auch nicht schaffen. Entscheiden Sie sich lieber dafür, diese kleinen, störenden Eigenarten zu lieben.

Wie ist es mit Dingen, die wirklich wichtig sind, für die Sie dringend eine Lösung finden müssen, bei denen aber unsere Hinweise versagen? Ein Mentor, ein Seelsorger, ein Berater oder ein älteres, erfahreneres Ehepaar kann hier kurzfristige Hilfe leisten. Wenn Sie verkehrt herum in eine Einbahnstraße fahren, hilft es Ihnen nur wenig, wenn Ihnen ein Fußgänger zuruft, dass Sie in die falsche Richtung fahren. Wirklich helfen würde eher ein freundlicher Polizist, der den Gegenverkehr anhält und Sie in aller Ruhe wenden lässt. Ein Seelsorger oder kluge Freunde können für Ihre Beziehung dieser Polizist sein.

Wenn Sie aber entschlossen sind, das Problem gemeinsam anzugehen, den anderen nicht anzugreifen und auch mit negativen Gefühlen, mit Ärger und Aggression positiv umzugehen, werden Sie in den meisten Fällen eine Lösung finden, auch wenn das bedeutet, dass es diesmal „nur“ geht, indem Sie Ihren Partner mit seiner Individualität stehen lassen. Sie können sich dann darauf konzentrieren, Ihre Unterschiedlichkeit ganz bewusst zu genießen und zu feiern.

*Claudia und David Arp haben mehrere Bücher zu den Themen Ehe und Familie geschrieben. Ihr Buch „Liebe ist kein Zufall“ ist im Brunnen Verlag, Gießen erschienen.*