

Die Sonnenseite des Konflikts entdecken

Wenn Paare streiten

Die verbreitetste Vorstellung von Konflikten ist, dass sie destruktiv, negativ und zu vermeiden wären. Glückliche Beziehungen müssen im Idealfall konfliktfrei oder zumindest ohne ausgeprägte Auffälligkeiten sein! Diesem Irrglauben begegne ich in meiner Beratungspraxis immer wieder. Geht es in einer Partnerschaft darum, eine konfliktfreie Zone zu schaffen? Paare, die immer gleicher Meinung sind, werden als glücklich bezeichnet. Aber sobald Konflikte auftreten, beginnt man an der Partnerschaft zu zweifeln: Sind wir noch glücklich? Ist alles in Ordnung mit uns?

Biografie und Persönlichkeitsstruktur prägen unser Verhalten

Unser Verhalten ist überwiegend durch unsere eigene Biografie (Lebensweg) und Lebenserfahrung geprägt. Wir lieben, so wie wir geliebt wurden. Wir hassen, streiten und fechten Konflikte aus, wie wir es erlebt haben. Wir wurden am Modell unserer Bezugspersonen geformt.

Aber auch unsere Persönlichkeitsstruktur spielt eine wichtige Rolle für unser Verhalten. So ist es kein Wunder, dass sich zwei Menschen in ihren Lebensauffassungen, Bedürfnissen und Gefühlen unterscheiden und der Traum von den Seelenverwandten märchenhaften Charakter bekommt. Wir alle haben das Bedürfnis, unsere Individualität zur Geltung zu bringen, und das erzeugt nun einmal Konflikte. Man hört oft als Argument für eine Trennung: „Wir sind doch so verschieden, darum können wir nicht mehr miteinander auskommen!“ Die Untersuchungen zeigen jedoch, dass glückliche und unglückliche Paare so ziemlich denselben Konfliktstoff haben. Darum stellt sich die Frage: Was unterscheidet glückliche von unglücklichen Beziehungen?

Es ist nicht das „Was“, sondern das „Wie“. Es sind nicht die Konfliktthemen an sich, die den Unterschied ausmachen, sondern wie solche Konfliktsituationen bewältigt werden.

Wenn unterschiedliche Vorstellungen aufeinandertreffen

Was aber ist überhaupt ein Konflikt? Wir können ihn als das Aufeinandertreffen von Unter-

schieden zwischen den Partnern bezeichnen. Zwei Welten, in denen sich unterschiedliche Gefühle, Bedürfnisse oder Einstellungen beider Partner gegenüberstehen, treffen aufeinander, wie z. B. verschiedene Weltanschauungen, Auffassungen von der Kindererziehung, Freizeitinteressen, Erwartungen bezüglich Zärtlichkeit und Sexualität ...

Wenn wir in unserem Beziehungskonzept so vorgeprogrammiert sind, dass Konflikt gleich Streit bedeutet, dann kann ein Konflikt nie gut ausgehen. Weshalb? Weil Streit die kämpferische und destruktive Form der Auseinandersetzung im Konfliktfall meint. Emotionen bekommen freien Lauf, und verblendet durch sie geht man mit voller Wucht auf den anderen los. Man verallgemeinert und nimmt die Vergangenheit und die Persönlichkeit des anderen auseinander und beide verlieren. Das muss aber nicht sein!

Der gute Konflikt

Konflikte haben etwas Gutes in sich. Konflikte sind Chancen! Sie können Gewinner erzeugen. Sie sollten uns ermöglichen, den anderen besser kennenzulernen und das gegenseitige Vertrauen wachsen lassen.

Ich staune immer wieder, wenn ich in Konfliktsituationen die Lösungsideen meiner Frau höre. Sie bringt oft Ideen ein, die praktisch und innovativ sind. Lasst uns die Relativität unserer Wahrnehmung zugeben und mit mehr Empathie, Annahme und Echtheit auf der Plattform der Gleichwertigkeit den Konsens erarbeiten. Das funktioniert nur, wenn wir die Verschiedenartigkeit des Partners akzeptieren und eine neue Einstellung zu seinen Eigenarten und seiner Persönlichkeit gewinnen. Ich will euch Mut machen, Konflikte anzugehen, aber mit der richtigen Konfliktlösungsstrategie. ■



© WavebreakMediaMicro - Fotolia.com

Schweigen ist keine Lösung.



Daniel Herzog

52 Jahre, verheiratet, zwei Töchter. Er studierte Ehe-, Familien- und Lebensberatung (M.A.) sowie Theologie (M.Th.) an der ThH-Friedensau. Tätigkeit als Pastor, pädagogische Fachkraft für verhaltensauffällige und benachteiligte Jugendliche, seit 2014 selbstständiger Psychosozialer Berater (www.care4soul.ch) in Winterthur (Schweiz), Systemischer Therapeut (i. A.).