

## Mit Konflikten sorgsam umgehen

### Konflikte – Bedrohung für die Partnerschaft?

#### Inhalt

1. Gute Beziehungen erfordern Klärungen .....	1
2. Wesentlich ist die Einstellung gegenüber Konflikten.....	1
3. Enge Beziehungen sind nicht gut.....	2

#### 1. Gute Beziehungen erfordern Klärungen

Konflikte sind in Partnerschaften etwas Normales, Natürliches, Selbstverständliches und Unvermeidliches. Sie treten auf, wenn Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Vorstellungen oder Bewertungen aufeinandertreffen, die so unterschiedlich sind, dass es schwierig wird, sie miteinander zu vereinbaren. Dann wird es notwendig, etwas zu tun, was **Klärung** bringt.

Jeder Mensch entwickelt sich ständig weiter: Wir werden nicht nur älter. Das Leben stellt uns immer wieder vor Situationen und Herausforderungen, mit denen wir umzugehen haben und in denen es etwas zu lernen gibt. In den Auseinandersetzungen verändern wir uns. Dies gilt auch für die menschlichen Beziehungen, in denen wir uns befinden und in die wir uns hineinbegeben. Wir haben uns immer wieder zu entscheiden, wie wir mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen umgehen und wie wir uns verhalten. Dies wirkt sich auch auf unsere Beziehungen zu anderen Menschen aus. So kommt es auch zu Veränderungen in unseren Partnerschaften – zu Konflikten und Krisen. Sie bringen Gefahren und Chancen mit sich.

#### 2. Wesentlich ist die Einstellung gegenüber Konflikten

Weit verbreitet ist die Auffassung, dass man in einer bestehenden Partnerschaft Konflikte möglichst vermeiden sollte: Wenn wir uns harmonisches Miteinander wünschen, sehen wir in Konflikten leicht eine Gefahr. Ob hier aber tatsächlich eine Gefahr besteht, hängt vor allem davon ab, wie es uns gelingt, mit Konflikten umzugehen. Wenn wir aufgrund schmerzlicher Erfahrungen Angst vor Gewitter und Donnerwetter haben, so werden wir es vermeiden wollen. Eine andere Einstellung dazu – eine optimistischere – haben hingegen diejenigen Menschen, die öfters erlebt haben, wie befreiend und beglückend es sein kann, sich Spannungen gestellt und diese durchgestanden zu haben: Nach einem heftigen Gewitter ist das Bedrückende aufgelöst - die Luft ist klar und rein, man kann wieder frei durchatmen. Bewältigte Konflikte und Krisen festigen die Partnerschaft, vertiefen die Liebe zueinander.

Wenn ich eine Unstimmigkeit in meiner Partnerschaft empfinde, so habe ich stets mehrere Möglichkeiten, damit umzugehen. Wenn mir bewusst ist, dass ich zwischen diesen wählen kann, bestehen günstige Chancen zu einer guten Lösung. Jedenfalls sind die Chancen dann sehr viel besser, als wenn ich nur eine Möglichkeit sehe oder gar keine. Wenn mir nur eine Möglichkeit einfällt oder gar nichts, dann bin ich gerade aus irgendwelchen Gründen *blockiert*. Das kann unüberlegte Kurzschlusshandlungen mit sich bringen. Um aus einer solchen Blockierung herauszukommen, können Gespräche mit anderen Menschen und eigenes gründliches Nachdenken helfen.

Bei einem aufgetretenen Konflikt ist es besonders naheliegend, den Partner dahingehend beeinflussen zu wollen, dass er sich meiner Meinung oder Vorstellung anschließt. Dann entsteht leicht so etwas wie ein Tauziehen: Ein Kampf, bei dem jeder versucht, den anderen auf seine Seite zu ziehen - mit Argumenten, Forderungen, Drohungen, Macht oder Gewalt.

Derartiges Tauziehen wirkt sich *destruktiv* auf die Beziehung aus – wenn sich der eine als Sieger, der andere sich als Verlierer erlebt. Der Verlierer sieht sich gezwungen, um des lieben Friedens willen oder dem Erhalt der Beziehung zuliebe etwas Wesentliches zurückzustellen oder aufzugeben. Das ist stets problematisch. Wenn es demgegenüber beiden Partnern um Fairness und gegenseitige Achtung geht, werden sie sich stattdessen um einen Kompromiss bemühen. Auch das kann problematisch sein – wenn dabei beide etwas ihnen Wesentliches zurückstellen oder aufgeben, etwa, um sich in der Mitte zwischen beiden Positionen zu treffen. Dann ergibt sich oft ein fauler Kompromiss – ein Lösungsversuch, der niemanden wirklich befriedigt. Ein guter Kompromiss ist nur einer, der bei keinem ein ungutes Gefühl hinterlässt.

Eine gute Problembewältigung gelingt leichter, wenn die Beteiligten davon ausgehen, dass *nicht* die Einigung, die Herbeiführung von Übereinstimmung in der strittigen Sache, dasjenige ist, worauf es *vor allem* ankommt. Die Basis guter Problembewältigung bildet die Bereitschaft, dem anderen zuzuhören und das Gehörte ernst zu nehmen.

Damit eine Beziehung als gut erlebt wird, ist es nötig, das Bemühen um die Achtung der Gefühle und Vorstellungen beider, um Verständigung und Klarheit, in den Vordergrund zu stellen. Das bedeutet, dass jeder *zuerst* bestrebt ist, sich der eigenen Gefühle und Vorstellungen bewusst zu werden und diese dem Partner gegenüber so frei und offen wie möglich zu äußern. Das setzt Selbsterkenntnis, Mut und Vertrauen voraus sowie Geduld und Toleranz.

Die beste Lösung besteht oft darin, die gegebenen Unterschiede anzuerkennen und damit zu leben – also sie *nicht* zum Verschwinden zu bringen, aufzulösen oder einzuebnen. Denn der Wert und Reiz einer Beziehung beruht nicht nur auf den vorhandenen und erreichbaren Gemeinsamkeiten, sondern auch – und oft besonders – auf den Unterschieden, die diejenige gegenseitige Ergänzung ermöglichen, die die Grundlage der Beziehung bildet. Denn jede Beziehung wird langweilig und schließlich unerträglich, wenn man sich gegenseitig immer mehr angleicht und dabei auch einengt, wenn die persönlichen Eigenarten und nötigen Freiheitsräume der - oft trügerischen - Hoffnung auf den Erhalt der Beziehung geopfert werden.

Eine gute Beziehung ist auf Dauer nur möglich, wenn jeder den anderen so anerkennt und annimmt, wie er ist und sich entwickelt. Das setzt voraus, dass man den anderen zum eigenen Wohl nicht zu sehr braucht und beansprucht, sondern auch gelernt hat, selbständig hinreichend für das eigene Wohlergehen zu sorgen – wenn man auch gut ohne den Partner zurechtkommen kann.

### **3. Enge Beziehungen sind nicht gut**

Dazu folgende Zitate:

„Vereint seid ihr geboren  
und vereint sollt ihr bleiben immerdar.  
Doch lasset Raum zwischen eurem Beieinandersein,

Und lasset Wind und Himmel tanzen zwischen euch.  
Liebet einander, doch macht die Liebe nicht zur Fessel:  
Schaffet eher daraus ein webendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen.  
Füllet einander den Kelch, doch trinket nicht aus *einem* Kelche.  
Gebt einander von eurem Brote, doch esset nicht vom gleichen Laibe.  
Singet und tanzet zusammen, und seid fröhlich,  
doch lasset jeden von euch allein sein.  
Gleich wie die Saiten einer Laute allein sind,  
erbeben sie auch von der gleichen Musik.  
Gebt einander eure Herzen, doch nicht in des anderen Verwahr.  
Denn nur die Hand des Lebens vermag eure Herzen zu fassen.  
Und stehet beieinander, doch nicht zu nahe beieinander:  
Denn die Säulen des Tempels stehen einzeln,  
Und Eichbaum und Zypresse wachsen nicht im gegenseit'gen Schatten.“

(Kahlil Gibran: Der Prophet. S.15f.)

„Von den Kindern

Und eine Frau, die einen Säugling an der Brust hielt, sagte:  
Sprich uns von den Kindern.  
Und er sagte:  
Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.  
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,  
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.  
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,  
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.  
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,  
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,  
das ihr nicht zu besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.  
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht,  
sie euch ähnlich zu machen.  
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.  
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.  
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,  
und Er spannt euch mit Seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.  
Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;  
Denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den Bogen, der fest ist.<sup>1</sup>

Der Autor dieser beiden Texte, Khalil Gibran (1883-1931), war ein weiser Vertreter des Islam, der den verständnisvollen Dialog zwischen Moslems und Christen aktiv förderte.

Konkrete praktische Hinweise zur Gestaltung guter Beziehungen und zum konstruktiven Umgang mit Konflikten finden sie auf <http://www.seelische-staerke.de/paarbeziehungen/index.html>

---

<sup>1</sup> Khalil Gibran: Der Prophet. Zürich, Walter 1997 (4. Aufl.)