

Beziehungskonflikte, Streit, Sprachlosigkeit: Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten

Wie lässt sich in befriedigender Weise miteinander leben, ohne dass die Unterschiedlichkeit zwischen Menschen, die in der Unterschiedlichkeit in den inneren Gefühlen und in der Unterschiedlichkeit des Weges zu sich selber beruht, ohne dass das immer wieder künstlich überspielt, also verleugnet wird, was ja immer wieder dazu führt, dass echte Nähe nicht erlebt werden kann und sich die Distanz zu sich selber und auch zum Partner vergrößert, wodurch auch die Angst vor der Nähe zum Partner und Bedürfnisse nach Freiraum vom Partner entstehen.

Anders formuliert: Wie lässt sich ehrlich und offen miteinander umgehen, d.h. authentisch, ohne Maske und Rollenspiele und ohne die Angst, aufgrund dieser Ehrlichkeit den Partner zu verlieren - d.h. in der Gewissheit, dass die Partnerschaft aufgrund von Ehrlichkeit tiefer und echter werden wird?

Auch das heutige Thema ist so umfangreich, dass ich nur auf einige grundsätzliche Punkte eingehen kann.

Das Ziel des Umgangs sehe ich darin, zu Lösungswegen und Lösungsergebnissen zu gelangen, die den Bestand der Partnerschaft fördern und zugleich die persönliche Entwicklung jedes einzelnen, ohne dass sich einer vom anderen bevormundet oder diesen einschränkt oder mit Misstrauen betrachtet.

Es geht nicht darum, dass die Partner einander ähnlicher werden oder sich aneinander anzupassen hätten, dass die Unterschiede einzuebnen wären. Stattdessen geht es darum, die Verschiedenheiten als Realitäten wahrzunehmen und als einander bereichernd zu erkennen. Die Aufgabe besteht dann darin, die Verschiedenheiten mit wachem Blick kennen zu lernen, zu betrachten und mit diesen zu leben, indem man sie - wo es notwendig oder wünschenswert ist - überbrückt.

Das Bild der Brücke erscheint mir als fruchtbar, um deutlich zu machen, worum es geht. Wir stellen uns zwei Ufer vor. An dem einen stehe ich. Dieses Ufer symbolisiert meine individuellen Eigenarten, das Land dahinter meine Geschichte, meine Gedanken und Vorstellungen, meine Eltern, Geschwister, Vorfahren usw. Am anderen Ufer steht mein Partner oder jemand, der das sein könnte. Wenn wir uns voneinander angezogen fühlen und eine Partnerschaft miteinander eingehen wollen, so stehen wir vor der Aufgabe, die Brücke zu benutzen, die die beiden Ufer miteinander verbindet. Die Brücke hat den Sinn, einander sicher und trockenen Fußes begegnen zu können und das hinter dem jeweils anderen Ufer liegende Land kennen zu lernen und gemeinsam kultivieren zu können. Zwischen den beiden Ufern fließt ein Fluss - es ist der Fluss des Lebens, der Fluss der Ereignisse, die einem im Laufe der Zeit begegnen.

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 2: Beziehungskonflikte, Streit, Sprachlosigkeit: Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten www.seelische-staerke.de

Haben wir es besonders eilig, einander zu begegnen, so können wir auch in den Fluss springen und aufeinander zu schwimmen. Wie kann es uns dabei ergehen? Wir verlieren den direkten Kontakt zu unserem Ufer und zu unserem Land und wissen nicht, wie es sich mit der Strömung und unseren Schwimmkünsten verhält. Die Strömung kann stärker und schwächer werden und uns mitreißen, es kann Strudel geben, die einen oder beide von uns in die Tiefe ziehen, wo wir an Steinen zerschellen können. Unsere persönlichen Kräfte sind mal größer, mal geringer - wo einer ermattet, muss der andere ihn ermuntern und festhalten, stützen können.

Aufeinander zuzuschwimmen ist also riskant - es fehlt der feste Boden unter den Füßen und es mag sein, dass keiner von uns beiden das Land des anderen, dessen Ufer, erreicht und kennen lernen kann. Dennoch - die meisten Personen springen aufgrund ihrer ungeduldigen Sehnsucht zueinander ganz schnell ins Wasser und schwimmen drauflos. Und so ergibt sich die übliche Beziehungstragik: Nachdem man sich erreicht hat, geht das Geziehe und Gezerre los, ist man voll damit beschäftigt, der Strömung standzuhalten, voller Sorge unterzugehen, wenn man sich gegenseitig nicht mehr festzuhalten vermag. Jeder versucht, den anderen an sein Ufer zu ziehen, um zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen.

Wenn ich öfters solche Beziehungserfahrungen gemacht habe, werde ich vielleicht immer vorsichtiger, wenn ich am anderen Ufer einen neuen Partner erblicke. Soll ich losschwimmen? Was wird mir passieren? Wie kann ich mich schützen, dass mir ähnlich Unangenehmes und Anstrengendes wie früher nicht wieder passiert? So gerate ich in Kontrollverlust-Ängste. Vielleicht verliere ich den Glauben, dass Beziehung überhaupt gelingen kann und bleibe einsam und sehnsüchtig an meinem Ufer stehen, darauf hoffend und wartend, dass es einmal einen Partner gibt, der zu mir herüberschwimmt. So kann Partnerschaft schlecht gelingen!

Vielleicht komme ich irgendwann einmal darauf, die Brücke zu benutzen... Wenn ich oben auf der Brücke stehe, befinde ich mich nicht mehr auf der Erde (also im materiellen Bereich der Verhaftung und des Haben-Wollens, der Besitzorientierung) und auch nicht mehr im Wasser, dem Bereich, in dem ich von meinen Gefühlen hin und hergerissen und in meinen Gefühlen und Bedürfnissen gefangen bin. Auf der Brücke stehe ich darüber, in der Luft, im Bereich des Denkens und des Bewusstseins. Von hier aus kann ich alles mit Abstand betrachten. Was kann mir von hier aus klar werden?

Die beiden Ufer symbolisieren die Polaritäten, meine individuellen Eigenarten und die meines Partners. Von oben kann ich sehen, wie wir uns unterscheiden. Auf der Brücke zu stehen bedeutet zunächst einmal, objektiver zu sehen, wie ich selber bin, wie es um mich und mein Leben bestellt ist und war. Auf die Brücke gelange ich über die Selbstbesinnung und Meditation, über die Beschäftigung mit Psychologie, Esoterik, Spiritualität.

Ich werde mir also bewusst, dass ich und mein Partner sich unterscheiden und welche Formen des Umgangs miteinander, mit den Unterschieden, verfehlt ist. Ich konnte diese

verfehlten Mittel alle erfahren, so lange ich es mit dem Schwimmen hin zum Partner versucht habe. Dabei hatten sich unsere Gefühle immer wieder in einer Weise miteinander vermischt und vermengt, die unklar werden ließ, was zu mir und was zu meinem Partner gehört. Wir hatten nämlich unser Ufer und Hinterland aus den Augen verloren und damit versäumt, uns wirklich kennen zu lernen. Und deshalb sind wir zwischen die Polaritäten geraten, haben uns immer wieder in unproduktiver, uns gegenseitig schwächender Weise aneinander geklammert, aneinander gezerrt, miteinander gestritten und gegenseitig verletzt - bis hin zu Ohnmacht, Sprachlosigkeit.

Die Brücke symbolisiert die Meta-Ebene zu den Polaritäten. Wenn wir uns auf ihr befinden, sind wir mit den Polaritäten, den beiden Ufern, verbunden, aber nicht mehr mit ihnen identisch - wir identifizieren uns nicht mehr mit dem, was und wie wir selber sind oder unser Partner. Wir betrachten unser Ufer und Land mit Abstand, mit Bewusstsein. Unterschiede zwischen uns brauchen uns keine Angst mehr zu machen und uns auseinander zu bringen - sie sind vielmehr das, worauf sich jetzt unser Interesse richten kann, was uns bereichern kann.

Es ist spannend, das Leben und Land des Partners kennen zu lernen. Lassen wir uns von ihm an die Hand nehmen und von ihm zu seinem Ufer und in seine Landschaft führen. Uns wird klar, dass es unsinnig wäre und langweilig würde, wenn wir seine Welt der unsrigen anpassen wollten, wenn das Land auf beiden Ufern eines Tages identisch würde.

Aus diesen Überlegungen heraus ergeben sich einige praktische Vorschläge zur Vermeidung von Spannungen und unproduktiven Konflikten, die uns in Streit und Sprachlosigkeit führen.

Der erste Punkt wäre der: Wenn ich meinem Partner begegne, zunächst einmal die Frage zu stellen: „Wie geht es dir?“ Diese Frage ist normalerweise bei uns zu einer Floskel verkommen. Aber sie hat den Sinn, festzustellen, wie es dem Partner im Moment geht, wie er sich fühlt, wie es mit ihm steht. Und wenn ich das ebenfalls von mir meinem Partner mitteilen kann, so haben wir er eine Ausgangsebene: Ich erfahre etwa, der andere ist müde und ich bin unternehmungslustig. Aha! Und dann werde ich nicht mehr meinen Partner – dann, wenn ich unternehmungslustig bin, einfach überfallen mit all' dem, was mir an diesem Tag passiert ist oder was ich für Pläne habe, sondern ich weiß: er ist müde, braucht Ruhe. Und so begeben wir uns durch diesen Austausch schon auf die Brücke: Wir können sehen: Das ist deine Situation und das ist meine, und was machen wir damit?

Also, zu Beginn jeder Begegnung sollten wir unsere jeweilige Gestimmtheit klären und uns gegenseitig mitteilen, dabei zuhören. Und dann können wir beratschlagen, was für jeden von uns beiden im Moment gerade dran ist oder wünschenswert wäre. Die Position des einen ist die These, die des anderen die Antithese, und wir suchen dann eine Synthese. In der Regel liegt die nicht zwischen den beiden, sondern darüber, auf

der Brücke. Es ist nämlich dasjenige, was uns beiden wirklich in dieser Situation angenehm ist.

Wir können dieses Verfahren auch nach einem Streit oder entstandener Sprachlosigkeit anwenden, indem wir uns gegenseitig die Gelegenheit geben, uns mitzuteilen, was mit mir ist, mit dir, mit dem, was abgelaufen ist, wie wir es sehen, gefühlt und erfahren haben. Wenn ich meinem Partner zunächst einmal 10 Minuten oder eine Viertelstunde einfach nur schweigend zuhöre, ohne etwas dazu zu sagen, - nur wahrzunehmen: „Aha, das ist deine Erfahrung und Sicht“ – und wir dann diese Rolle tauschen, so haben wir auf dem Tisch alles, was wir brauchen, um damit umzugehen.

Dieses wäre also eine Möglichkeit, eine gemeinsame Ebene herzustellen, bzw. jedem von uns die Gelegenheit zu geben, in einen Zustand zu kommen, der seinen momentanen Gefühlen im Moment am angemessensten ist.

Ich kann aber auch so, wie ich es vorhin gesagt habe, meinen Partner einladen in mein Land. Ich kann ihn z.B. mitnehmen, einen Tag lang, durch die Geschäfte der Stadt, oder dorthin, wohin ich mich besonders gerne begeben, in Gegenden, die er noch überhaupt nicht kennt. Und ich erkläre dann, angesichts des Geschäftes, welche Auslagen mir gefallen und warum. Und er kommt nur mit, und fragt nach, und versucht zu verstehen, warum ich mich für dieses oder jenes interessiere. Es geht überhaupt nicht darum, ob ihm das auch gefällt oder nicht. Er braucht keine Stellung zu nehmen von sich aus, sondern versucht nur, zu verstehen: „Aha, so bist du, das ist dein Geschmack. Warum interessiert dich das? Was bedeuten dir diese Dinge?“

Diese Rolle können wir dann auch wieder tauschen. Und es geht überhaupt nicht darum, ob es meinem Partner gefällt, was ich ihm zeige. Es geht nur darum, dass er, als Begleiter, es mal kennen lernt. So, wie Kinder uns ja auch immer wieder ihre Spielsachen zeigen.

Unsere Versuche, Gemeinsamkeit herzustellen, führen uns selbstverständlich immer wieder dort zu Konflikten, wo wir die Verschiedenartigkeit des Partners noch nicht klar genug wahrgenommen haben. Aber diese Dinge, die ich eben gesagt habe, können uns helfen, einen besseren Blick für die Eigenarten des Partners zu bekommen.

Konflikte haben den Sinn, uns unsere Verschiedenartigkeit dort klar werden zu lassen, wo wir sie nicht kennen oder beachten, wo wir unserem Partner Gemeinsamkeit und Ähnlichkeit mit uns unterstellen, ohne dass sie da ist.

Viele Paare, die noch nicht die Brücke, sondern nur die Möglichkeit des Schwimmens im Auge haben, sehen diese positive Seite von Konflikten nicht - sie sind konfliktscheu, weil sie nur die Erfahrung kennen, dass Konflikte sie auseinanderbringen oder in den Fluten versinken lassen. Deshalb meinen sie, nur unreife, d.h. in den Kinderschuhen steckengebliebene Leute, würden sich streiten, Leute, die unbewusst sind und die deshalb noch nicht über kultiviertere Formen des Miteinanders verfügen. Und mit

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 2: Beziehungskonflikte, Streit, Sprachlosigkeit: Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten www.seelische-staerke.de

"kultiviert" meinen sie in der Regel: Intelligenz, Intellektualität, formale Schulbildung. Und somit greifen sie nach den verhängnisvollen Methoden der Gefühlszustandsübertönung und der Verschiedenartigkeitsverschleierung. - Diese Methoden haben meine Ehe vor einigen Jahren scheitern lassen. Ich hätte rechtzeitig ein Seminar besuchen sollen, in dem man lernen kann, sich fair und produktiv zu streiten.

Solche Seminare sind auch gut für Leute, die meinen, es käme darauf an, im Streitfall zu gewinnen, über den Partner zu siegen, d.h. ihn an das eigene Ufer zu zerrren, auch wenn er sich dort gerade unwohl fühlt. Falls beide Partner dieser Überzeugung sind, so haben wir ein streitsüchtiges Paar vor uns, eines, wo jeder meint, dem anderen keinesfalls nachgeben zu dürfen, da man ansonsten die eigene Individualität verliert, d.h. das eigene Ufer, mit dem man sich identifiziert.

Sind beide Partner etwa gleichstark, so bringt der Streit sie nicht notwendigerweise auseinander, er schwächt sie aber. Möglicherweise machen sie sich beide das Leben gegenseitig zur Hölle, kommen dabei aber nicht voneinander los. Streit hat den Vorteil, dass er ein Optimum an Nähe gewährleistet bei gleichzeitig größtmöglicher Abgrenzung, also Freiraum voneinander.

Paare, die sich streiten, sind noch weit von der Trennung entfernt. Tatsächlich gibt es Paare, die gerne streiten, die ab und zu einen Streit brauchen, um Dampf abzulassen und sich lebendig und selbstbewusst zu fühlen - und nach dem Streit ist die Luft raus und wieder klar und rein. Die Partnerschaft ist erst dann gefährdet, wenn man sich nicht mehr streitet, nicht mehr miteinander auseinandersetzt, sondern in Sprachlosigkeit versinkt und frustriert nebeneinander vorbei lebt.

Begeben wir uns zur Lösungsfindung wieder einmal auf die Brücke. Was ist zu tun angesichts von Verschiedenheiten, wenn man sich Gemeinsamkeit wünscht?

Solange wir uns im Wasser schwimmend bewegen, steht Verschiedenartigkeit der Gemeinsamkeit entgegen - hier gibt es nur die Alternative: Gemeinsam oder getrennt - Überleben oder Untergehen, denn wir haben hier keinen festen Boden unter den Füßen. Von der Brücke aus gesehen sieht es ganz anders aus: Die beiden Ufer sind und bleiben voneinander getrennt, verschieden - wir sind verschiedene Menschen. Was uns miteinander verbindet, das ist die Brücke - sie ist so tragfähig und stabil wie unser Wunsch und Bewusstsein, zusammen zu gehören, uns zu ergänzen, uns gegenseitig bereichern zu können und zu wollen. Dieser Wunsch nach Gemeinsamkeit und unser Bewusstsein, zusammen zu gehören, definieren jedoch nur einen Teil der Brücke - genauer: Sie sind nur der Grund dafür, dass wir zusammen sind. Über die Art des Zusammenseins ist damit noch nicht viel gesagt.

Was unterscheidet das Zusammensein auf der Brücke vom Zusammensein im Wasser?

Im Wasser ist es anstrengender und unruhiger, denn wir haben dort keinen festen Boden unter den Füßen, bleiben stets in Bewegung. Das mag eine Zeitlang – und auch

immer wieder - schön und erfrischend sein und Spaß machen, ist aber auf die Dauer nicht auszuhalten. Auf der Brücke haben wir festen Grund unter den Füßen - wir können uns dort ausruhen, innehalten, meditieren, Überblick gewinnen - wobei es jedoch etwas ausmacht, aus was die Brücke besteht. Sind wir auf einer Hängebrücke aus Seilen, die mit Wind und Wetter schwankt, die vielleicht auch irgendwo morsch und unsicher ist? Oder ist die Brücke fest und stabil, so, dass sie allen Widrigkeiten standhält - wo wir uns auch dann sicher fühlen können, wenn uns die Kräfte einmal verlassen und wir selbst aus dem Gleichgewicht geraten?

Die Festigkeit der Brücke hängt davon ab, aus was die Brücke besteht und wie sie mit der Erde, dem Grund verankert ist. Können wir Vertrauen dazu haben, dass die Brücke hält?

Ich formuliere die Frage anders: Was ist nötig, damit wir uns selbst und dem Partner vertrauen können? Zuverlässigkeit ist nötig! Kann ich mich auf mich selbst und meinen Partner verlassen? Halte ich, was ich verspreche, tue ich auch, was ich mir vorgenommen und mit meinem Partner abgesprochen habe? Kann ich mich auf die Aussagen meines Partners verlassen?

Die Brücke, die Beziehung, die Metaebene hält nur, wenn sie nicht auf Sand gebaut ist, wenn sie nicht aus Illusionen, Unwahrheiten, leeren Versprechungen, Beteuerungen und Absichtserklärungen, aus unbegründeten oder nicht zu erfüllenden Hoffnungen besteht. Die Haltbarkeit ist eine Angelegenheit konkreter Taten, sie gründet auf realisierten vertrauensbildenden Maßnahmen, d.h. auf den praktischen Erfahrungen, die ich mit mir und meinem Partner mache. Wenn ich erfahre, dass mich mein Partner liebt, brauche ich ihn nicht zu fragen, ob er mich liebt. Woran merke ich, ob mich mein Partner liebt, ob ich ihm wichtig bin? An dem, was er tut - Liebe ist, was Liebe tut.

Was ist mir wichtiger - mein Eigenes oder das, was der Partnerschaft dient? Was mir wichtiger ist, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, das kann mein Partner eindeutig erkennen: an meinem Verhalten, an meinem Tun. Kümmere ich mich um meinen Partner, wenn es ihm schlecht geht? Oder verhalte ich mich dann hilflos und irritiert, ziehe mich zurück? Führt mein Kümmern dazu, dass es ihm tatsächlich wieder besser geht? Hält mein Partner mich für zuverlässig aufgrund von dem, was ich bislang getan habe? Er wird mir nur glauben, wenn ich die Wahrheit spreche, wenn sich mein Tun und Reden deckt. Bin ich so sicher, dass ich auch unsicher sein kann, dass ich zugeben kann, unsicher zu sein? Kann ich zu meinen Fehlern und Schwächen offen stehen, sie zugeben? - Solange mich Angst davor hindert, weiß mein Partner nicht, woran er bei mir ist, solange mangelt es mir an Vertrauen.

Vertrauensvolles Verhalten und Verhalten, das Vertrauen schafft - das ist das konkrete Material, das für die Festigkeit der Brücke nötig ist. Welches konkrete Verhalten Vertrauen in meiner Partnerbeziehung schafft, das ist eine Frage, über die wir uns zu einigen haben - wir haben jeden Tag neu für die Festigkeit der Brücke zu sorgen, Bruchgefahrstellen auszubessern.

Warum ist die Festigkeit der Brücke so wichtig? Weil mich die Andersartigkeit meines Partners umso weniger zu irritieren vermag, je fester die Brücke ist.

Wenden wir uns nun dem Umgang mit der Andersartigkeit des Partners von der Brücke aus zu. Wenn die Brücke fest ist, aber nur dann, ist unsere Verschiedenartigkeit für uns kein Problem, sondern eine Bereicherung. Wir befinden uns dann auf einem festen Untergrund, von dem aus wir mit Ruhe und Gelassenheit uns dem zuwenden können, was uns unterscheidet. Daraus ergibt sich ein spannender Lernprozess, in dem wir über uns immer mehr erfahren können, wobei wir uns gegenseitig ständig als Lernende und zugleich Lehrende begegnen - als gleichberechtigte Partner. Ich gehe nun auf einige faszinierende Lernsituationen ein:

Diese beginnen in der Regel mit dem, was man normalerweise als "Konflikt" bezeichnet: Ein Konflikt ist das Zusammentreffen von Unterschiedlichkeiten, von Unvereinbarem.

Der Lernprozess besteht dabei immer wieder darin, aus diesem Konflikt herauszufinden, ihn aufzulösen, dabei sich selbst und den Partner besser kennen zu lernen und sich neue Verhaltensmöglichkeiten anzueignen.

1. Als Menschen von verschiedenen Ufern haben wir selbstverständlich unterschiedliche Angewohnheiten und Vorstellungen davon, wie mit Sachen und Aufgaben angemessen umzugehen ist. So betrachte ich z.B. meinen Partner beim Kochen. Es soll weich gekochte Eier geben. Mein Partner legt zwei Eier in einen Topf mit kaltem Wasser und schaltet danach die Herdplatte an. Mir kommt das seltsam vor - wo ich doch immer die Eier in kochendes Wasser lege. Vielleicht mache ich meinen Partner darauf aufmerksam, dass das Wasser im Topf noch kalt ist. Wenn wir uns gegenseitig respektieren, wird mir mein Partner ruhig erklären, dass er Eier immer so kocht und ich werde ihn gewähren lassen - gespannt, ob ihm die Eier gelingen.

Andere Partner können angesichts ähnlicher Situationen in echten Streit geraten, wobei es darum geht, wer Recht hat und wer Unrecht, wer kompetenter ist, was die richtige Vorgehensweise ist, usw. Jedoch: Verschiedene Menschen kennen für gleiche Aufgaben verschiedene Lösungsmöglichkeiten, die durchaus gleich gültig und angemessen sind - jede Lösungsmöglichkeit hat ihre Vor- und Nachteile - vielleicht ist der eine Weg etwas mühsamer und langwieriger als der andere. Brückenpartner können sich über die Vor- und Nachteile in Ruhe unterhalten, um dann zu entscheiden, welcher Weg am günstigsten ist oder - dass jeder weiterhin den Weg benutzt, den er gewohnt ist, mit dem er sich gut auskennt. Schwimmpartnern geht es demgegenüber darum, den anderen stets auf die eigene Seite zu ziehen, den eigenen Weg als das Non-Plus-Ultra durchzusetzen, den Widerstand des Anderen zu brechen. Das ist klar, denn in der Flussströmung geht es immer ums Obenbleiben, um den schnellsten und einfachsten Weg - es fehlt ja dort an Zeit, Ruhe und Geduld zum Sich-Austauschen - ja, den anderen in seiner Eigenart kennen zu lernen und in seiner Andersartigkeit zu respektieren ist hier gar nicht das Ziel, da hier das Ziel im Meistern und Bewältigen von Aufgaben und Schwierigkeiten gesehen wird. Und dieses Ziel setzt beide ständig unter Leistungsstress: Wer ist der Bessere, Tüchtigere? Dabei bleibt natürlich einer im Laufe

der Zeit auf der Strecke, fühlt sich unterlegen, bevormundet, verfällt in Sprachlosigkeit, sucht sich Freiraum vom anderen - andere Partner, wo er Bestätigung finden kann. Brückenpartnern passiert derartiges nicht - dort, wo sie sich als gleichwertig akzeptieren.

2. Als Menschen von verschiedenen Ufern haben wir selbstverständlich jeder seine eigenen Freunde. Wir haben einige Freunde gefunden, ohne dass der Partner dabei war, ebenso wie er die seinigen. Dass meine Freunde ebenso gut auch seine Freunde werden können - das mag ich mir wünschen. Aber dieser Wunsch ist in der Regel unrealistisch. Wenn mein Partner sich von mir unterscheidet, so wird er natürlich auch einen anderen Geschmack als ich haben, was Freunde angeht.

Er mag meine Freunde und mich beobachten, wenn er dabei ist - wohlfühlen muss er sich mit meinen Freunden und mit mir dann nicht. Gemeinsame Freunde wird man vor allem dann haben, wenn man sie gemeinsam kennen gelernt hat - als Paar. Denn, wenn ich mit meinem Partner zusammen auftrete, so verhalte ich mich anders und fühle anders, als wenn ich allein andere Menschen kennen lerne, und ich habe dann auch

andere Bedürfnisse, und so gewinne ich dann auch ganz andere Menschen als Freunde. Die Freunde meines Partners - gleich welchen Geschlechts - entsprechen seinen Bedürfnissen. Sie ermöglichen es ihm, mit ihnen etwas zu tun, was er mit mir nicht so gut tun kann. Und, er ist mit mir zusammen, weil ihn mit mir etwas verbindet, was er bei seinen Freunden nicht findet. Es gibt hier keine Rivalität, vielmehr ergänzen alle einander.

Je mehr Freunde - beiderlei Geschlechts - mein Partner hat, umso entlasteter kann ich mich fühlen: Ich kann endlich den Anspruch aufgeben, für meinen Partner alles sein zu müssen. Wenn ich für ihn alles sein will, bin ich ständig überfordert. Die Vorstellung, alles für den Partner sein zu können, ist unrealistisch - sie gehört in den Abfalleimer der Illusionen - ebenso wie der vielleicht vampiristische Anspruch meines Partners, ich hätte alles für ihn zu sein. Mag er sich das, was er bei mir nicht findet, getrost woanders suchen.

Ebenso braucht meine Wohnung, die ich mir selbst allein eingerichtet habe, meinem Partner nicht zu gefallen - uns beiden gefallen kann nur eine Wohnung, die wir uns gemeinsam gesucht und gemeinsam eingerichtet haben.

Wo immer es um unterschiedliche Vorlieben geht - um Freunde, Einrichtungsgegenstände, Kleidung, Ordnung halten usw. - befinden wir uns in einem Feld für interessante Konflikte. Jeder Konflikt weist uns hin auf die Realität, auf das, was uns voneinander unterscheidet, was wir gegenwärtig tatsächlich füreinander sind und sein können und was nicht. Jeder Konflikt zeigt uns unsere realen Grenzen, unsere Eigenarten, Vorlieben. Wenn wir diese akzeptieren, also nicht mehr zu überspielen suchen, sondern anerkennen, verschwindet der Konflikt, d.h. das Gegeneinander-Vorgehen und -Argumentieren.

Der Sinn eines Konfliktes ist immer, dass wir etwas einsehen - dass wir zu der Erkenntnis gelangen, dass wir in den Konflikt geraten sind, weil wir etwas in uns oder im Partner nicht wahrgenommen oder beachtet haben. Was dies ist, das haben wir jeweils zu lernen. Wenn ich zu diesem Lernprozess nicht bereit bin - und wenn ich nicht willens bin zu lernen, immer mehr das zu respektieren, was meinem Partner wichtig ist, so sollte ich mich von ihm trennen - andernfalls füge ich ihm ständig lieblos Schmerzen zu.

Streit ergibt sich immer dann, wenn wir uns gegen Einsichten wehren, wenn wir auf unserem Standpunkt uneinsichtig beharren, uns gegen den Widerstand oder das Ausweichen, die Sprachlosigkeit des anderen durchsetzen wollen. Dies führt uns zu einem weiteren Punkt, dem partnerschaftlichen Umgang mit Verletzungen, Beleidigungen, wunden Stellen.

3. Sehr viele Konflikte gehen mit Verletzungen einher - was ein Hauptgrund dafür ist, dass wir Konflikte scheuen. In Partnerschaften kommt es zwangsläufig immer wieder zu Verletzungen, zunächst zu unbeabsichtigten, versehentlichen. Diese ergeben sich daraus, dass alle Menschen wunde Stellen, Empfindlichkeiten haben und dass wir diese bei uns selbst und auch beim Partner nicht alle von vorneherein kennen, sondern erst kennen lernen, wenn es bereits zu einer Verletzung gekommen ist. So kann es z.B. zu

einer Verletzung kommen, wenn man sich einen lieben Blick des Partners oder eine kleine Aufmerksamkeit dringend gewünscht hat, diese aber ausgeblieben ist. Alle unbewussten und unausgesprochenen Erwartungen an den Partner führen leicht zu Verletzungen und Enttäuschungen, die lediglich darauf beruhen, dass der Partner unsere Erwartungen nicht kennen kann.

Wir erleichtern uns das Miteinander sehr, wenn wir uns unsere Erwartungen klar mitteilen und wenn wir uns gegenseitig jedes Mal sofort mitteilen, wenn wir uns durch etwas verletzt, missachtet, nicht richtig verstanden fühlen. Es ist schon sehr hilfreich, wenn wir dem Partner nicht gleich unterstellen, er habe uns mit Absicht verletzt und wenn der verletzte Partner sich die Frage stellt, warum und wodurch er sich verletzt fühlt, und worauf seine Verletzlichkeit gründet. Dann kann die Wunde schneller heilen und wir erfahren, worauf in Zukunft zu achten ist, damit es nicht immer wieder zur gleichen Verletzung kommt. Versäumen wir dies jedoch, so sammeln sich die Verletzungen an und werden irgendwann unerträglich - dann kann eine zusätzliche und an sich völlig unbedeutende Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen bringen und aus der Mücke einen Elefanten werden lassen. Dann kann es auch zu beabsichtigten Verletzungen kommen, also dazu, dass man sich für Erlittenes rächt.

Wir tun uns deshalb keinen guten Dienst, wenn wir kleine Verletzungen herunter-schlucken und für uns behalten, weil wir meinen, die Mitteilung einer Verletzung würde die Partnerschaft beeinträchtigen. Das Gegenteil ist der Fall - das Gespräch über Verletzungen schafft Klarheit und Chancen, weitere Verletzungen zu vermeiden. Jedoch - wenn wir diese Verletzung als Vorwurf formulieren, gerät unser Partner möglicherweise in eine Verteidigungsposition, in das Gefühl, nun selbst verletzt worden zu sein. Und dadurch kommt es leicht zu einer Eskalation. Wenn es zur Eskalation gekommen ist, so

braucht auch dies die Partnerschaft nicht zu beeinträchtigen - wenn man sich danach zusammensetzt und sich das Geschehene von der Brücke aus betrachtend anschaut, wobei jeder der Partner seinen Anteil in Selbstbesinnung klärt und offen zugibt.

Mit Verletzungen angemessen umzugehen, ist wohl das Schwierigste in einer Partnerschaft. Ich erinnere mich noch lebhaft an eine Auseinandersetzung mit einer Freundin. Ich hatte etwas getan, wodurch sie sich zutiefst verletzt fühlte: Ich hatte einer Erwartung von ihr nicht entsprochen. Daraufhin verurteilte sie mein Verhalten in schärfster Form - sie bezeichnete mich als einen unmöglichen, unverschämten Menschen, fühlte sich von mir missbraucht, in der Ehre gekränkt und kündigte die Beziehung zu mir auf. Ich konnte ihre Gefühle nachvollziehen und gab deshalb zu, einen gravierenden Fehler gemacht zu haben. Dadurch ließ sich die Beziehung jedoch nicht retten. Ich blieb zurück voller Schuldgefühle, vermochte mich nicht zu rechtfertigen und versank in Selbstanklagen und Zweifeln an meinem Wert. Im Nachhinein wurde mir klar: Sie hatte recht, dass sie mich verließ.

Das Wesentliche war nicht, dass ich sie mit meinem Tun verletzt hatte - die Verletzung erfolgte von mir aus völlig unbeabsichtigt - sondern, dass ich mich dafür von ihr verurteilen ließ, dass sie mein Selbstwertgefühl in den Keller versenken konnte. Dadurch habe ich mich ihr gegenüber als unwürdiger Partner erwiesen. Ich war sprachlos geworden, denn sie hatte bei mir einen wunden Punkt getroffen, der aus

meiner Beziehung zu meiner Mutter stammt, der bewirkte, dass ich damals noch für keine Frau ein echter Partner sein konnte. Hätte ich damals genügend Selbstvertrauen und Selbstachtung gehabt, so hätte ich ihr mitgeteilt, dass ich aufgrund meines sogenannten Fehlers keine Verurteilung verdiene, sondern Respekt erwarte, zumal ich Mitgefühl mit ihr empfand und einsah, wodurch sie sich verletzt sah. Ich war bereit, aus der schmerzhaften Erfahrung zu lernen, habe einen wunden Punkt bei ihr kennen gelernt und ihr verziehen. Ich bin dieser Frau heute zutiefst dankbar für diese Erfahrung, denn nun vermag ich auf Verurteilungen anders zu reagieren. Für diese innere Weiterentwicklung habe ich über ein Jahr gebraucht.

Wie lässt sich mit ungerechtfertigten Verurteilungen angemessen umgehen? Solche Verurteilungen tauchen auch in der besten Beziehung auf, aufgrund von Verletzungen, die den verletzten Partner emotional übersteigert und sprachlich unbedacht reagieren lassen. Im geschilderten Fall reagierte ich unangemessen, da mir ihr Verhalten die Sprache verschlagen hatte. Ich war ohne Worte.

Angemessen zu reagieren fällt leichter dann, wenn ich klar zu erkennen vermag, dass bzw. warum die Vorwürfe unberechtigt sind. Dann fühle ich mich sicher auf der Brücke und es wird mir deutlich: Es ist unnötig, ja geradezu verfehlt, auf solche Vorwürfe inhaltlich zu reagieren, um dem Partner klar zu machen, inwiefern ich die Vorwürfe im Einzelnen als unberechtigt ansehe. Stattdessen sollte ich die Vorwürfe einfach als Ergebnis eines emotionalen Ausbruchs stehen lassen und abwarten, bis die Wut des Partners verraucht ist, denn mit jedem Versuch der Richtigstellung würde ich zu diesem Zeitpunkt meinen Partner nur noch mehr aufheizen.

© Dr. Thomas Kahl: Bewusstes Leben in Partner-Beziehungen - Heilung der Gefühle im Miteinander. Vortrag 2: Beziehungskonflikte, Streit, Sprachlosigkeit: Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten www.seelische-staerke.de

An meinem geschilderten Fall wird deutlich: Das Bild mit der Brücke stößt an seine Grenzen, wenn es um tiefe Wunden geht. Ein entsprechender Hieb kann mich oder uns beide von der stabilsten Brücke ins Wasser fegen oder die Brücke zusammenbrechen lassen, und die Beziehung geht baden. Besonders heikel ist es oft, wenn diese Verletzungen den Intimbereich, das Sexualleben betreffen, denn dieses findet nie auf der Brücke, sondern stets im Wasser statt.

Jeder Beziehungsentwurf, jedes Konzept hat seine Grenzen, und das ist der Fall, weil Partnerschaft, Liebe, den Sinn hat, uns an unsere Grenzen zu bringen und darüber hinaus. Die Ereignisse in der Partnerschaft haben den Sinn, uns über uns selbst hinauswachsen zu lassen, uns anzuhalten, uns unsere Wunden anzusehen und zur Heilung beizutragen. Es ist besser, meine Beziehung geht baden und ich genesen davon, als wenn ich meine Wunden mein Leben lang mit mir herumschleppe und mich in jeder Beziehung bedeckt halte, immer in der Angst davor, ich könnte verletzt werden.

So sehe ich ein Kontinuum an Möglichkeiten, die zwischen den beiden Extrempolen liegen: Auf der einen Seite unbefriedigende Vorsichtsbeziehungen, wo keiner etwas riskieren mag, wo jeder möglichst viel Freiraum vom anderen sucht - etwa 1-Nacht-Verhältnisse - auf der anderen Seite ein tiefes Sich-Aufeinander-Einlassen mit offenem Ausgang und der Chance, das Wasser als heilbringend zu erfahren. Wollen wir uns bedeckt halten oder uns weiterentwickeln, lernen, heilen? Das ist die entscheidende Frage.

Ich möchte zu unserem heutigen Thema noch einen Literaturhinweis geben. Das Buch heißt „Streiten verbindet. Spielregeln für Liebe und Ehe.“ Es ist geschrieben von George R. Bach und Peter Wyden.