

## **Konstruktiver Umgang mit Unterschiedlichkeiten**

Der berühmte amerikanische Paarforscher und Psychologe John Gottman hat herausgefunden, dass sich die Gründe aller Paarkonflikte in zwei Kategorien einteilen lassen.

### **69% der Beziehungskonflikte werden durch unterschiedliche Bedürfnisse, Sichtweisen, Prioritäten, Vorlieben oder Vorgehensweisen verursacht**

Weil die weitaus meisten Beziehungskonflikte durch Unterschiedlichkeiten verursacht werden, wird in diesem Handout exemplarisch einer dieser Bereiche dargestellt, der sehr oft zu Konflikten führt.

Fortgeschrittene Partnerinnen erkennen, wenn sie wegen ihren Partnern verärgert sind, und sind sich dabei bewusst, dass ihr Partner nicht zwingend etwas falsch gemacht hat. Vielmehr wissen sie, dass es viele unterschiedliche Arten gibt, wie in einer gut funktionierenden Beziehung Prioritäten gesetzt werden können.

Weniger geschickte Personen bemerken dies oft nicht und denken, dass die eigenen Prioritäten oder Vorlieben richtig und jene des Partners falsch sind. Denn jede Person hat die Neigung, Dinge auf eine Art und Weise haben zu wollen, die sich beruhigend auf die Gefühle auswirken. Wenn du dich durch das Verhalten von deinem Partner in deiner Sicherheit und emotionalen Stabilität bedroht fühlst, ist es naheliegend zu denken, dass er etwas falsch macht. Allerdings konnte in Studien aufgezeigt werden, dass die Prioritäten oder Erwartungen des Gegenübers aufgebrachter Partner\*innen in den wenigsten Fällen falsch oder schädlich sind.

### **Unabhängigkeit versus Zusammengehörigkeit**

Dieser Unterschied besteht im Bedürfnis lieber für sich alleine oder im Kontakt mit anderen Personen zu sein. Wenn dein Nervensystem eher durch eigenständige Beschäftigung stabilisiert wird, frustrieren dich Situationen ohne genügend Zeit oder Raum für dich alleine (unabhängigkeitsorientierter Typ). Falls dein Nervensystem dagegen eher durch Zweisamkeit stabilisiert wird, verängstigen dich fehlender Zugang zu deinem Partner oder mangelnde Interaktionen mit anderen Personen (zusammengehörigkeitsorientierter Typ).

Bei Spannungen werden unabhängigkeitsorientierte Person beispielsweise zunächst wie folgt reagieren: „Lass mir etwas Raum – ich muss nachdenken“. Wenn sie den benötigten persönlichen Raum nicht erhalten, werden sie vermutlich unruhig, und es folgen Aussagen wie: „Kannst du nicht für einige Minuten auf dich selber aufpassen, während ich hier einige Sachen erledige?“.

Zusammengehörigkeitsorientierte Personen wünschen sich in derartigen Situationen primär die Geborgenheit des Partners. Andeutungen, dass sie zu abhängig oder ihre Erwartungen zu hoch sind, beleidigen sie. Für sie ist gegenseitige Abhängigkeit in einer Beziehung etwas Gesundes – die Vorstellung sein eigenes Leben zu leben und mehrheitlich an sich selbst zu denken, erscheint ihnen verwerflich. Womöglich haben sie schon Dinge gedacht oder gesagt wie: „Du denkst immer nur an dich selber und bist nicht für mich da – du lebst in deiner eigenen kleinen Welt und weißt nicht, wie man als Team funktioniert“ oder „was nützt es, in einer Beziehung zu sein, wenn du jedes Mal, wenn es hart auf hart kommt, wegrennst und allein sein möchtest?“.

Besonders deutlich zeigt sich dieser Unterschied in den Vorstellungen darüber, wer für wessen Bedürfnisse verantwortlich ist. Wenn du eine abhängigkeitsorientierte Person bist, denkst du möglicherweise, dass die Bedürfnisse des anderen vorhergesehen werden sollen und gegenseitige Hilfe wichtig ist. Wahrscheinlich bietest du deinem Partner manchmal auch Hilfe an, ohne danach gefragt zu werden. Wenn du umgekehrt unabhängigkeitsorientiert bist, ziehst du es wahrscheinlich vor, dass du und dein Partner die Verantwortung für die eigenen Aufgaben und Belastungen übernehmen. Du möchtest nicht erraten müssen, was dein Partner erwartet. Aber selbst bei verbalisierten Forderungen nach mehr Unterstützung fühlst du dich belastet oder entwickelst sogar

## **Entwicklung Beziehungsfördernder Gewohnheiten**

### **Umgang mit dem häufigsten Konfliktgrund – unterschiedlichen Bedürfnissen**

einen Groll gegen ihn. Wahrscheinlich wirst du auch seltener um Unterstützung fragen als dein Partner. Vielmehr bevorzugst du eine Beziehung, in der jeder sein eigenes Gewicht trägt. Womöglich denkst du gar, dass dein Partner zu abhängig, bedürftig oder faul ist.

Die Stabilisierungsart des einen Partners beeinträchtigt somit diejenige des anderen. Es entsteht ein Teufelskreis, in welchem beide beginnen einander zu kritisieren und zunehmend schwerwiegende Vorwürfe machen.

Möglicherweise denkst du jetzt, dass es leichter sei, wenn sich zwei Personen mit deiner eigenen Ausrichtung zusammenfinden. Aber Beziehungen zwischen zwei zusammengehörigkeitsorientierten Personen haben etwa gleich oft Erfolg oder Misserfolg wie solche zwischen zwei unabhängigkeitsorientierte. Beziehungen, in denen die Übereinstimmung fehlt, sind herausfordernder, aber auch weit häufiger, und können unter den richtigen Bedingungen sehr wohl Erfolg haben.

### **Schlussfolgerung zu Unterschiedlichkeiten**

Weil weitaus die meisten Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse usw. verursacht werden, ist Folgendes wohl der wichtigste Unterschied zwischen erfolgreichen und scheiternden Paarbeziehungen: Geschickte Beziehungspartner haben durch jahrelange Arbeit an ihrer Beziehung einen gesunden Umgang mit Unterschieden gelernt. Sie haben erkannt, dass die Bedürfnisse von beiden grundsätzlich gleichwertig sind und es bei Unterschiedlichkeiten nie darum geht, wer Recht oder Unrecht hat. Deshalb interessieren sie sich für die Gefühle und Bedürfnisse des Partners, auch wenn diese frustrierend unterschiedlich sind als die eigenen. Beide sind schliesslich bereit, auf dieser Basis der gegenseitigen Akzeptanz ein passende Zusammenarbeit wie einen Kompromiss, Regelung oder Lösungsansatz auszuarbeiten. Unglücklichen Paaren hingegen fehlt (meist) diese anspruchsvolle, aber notwendige Fertigkeit.

### **Die restlichen 31% der Beziehungskonflikte werden durch offensichtliche Verletzungen verursacht**

- absichtlich den Partner belügen oder täuschen,
- sexuelle Untreue,
- körperliche Aggression,
- verbale Verletzungen (Beschimpfungen, Geringschätzung, Drohungen, Demütigungen)
- sich ohne guten Grund nicht an klare Abmachungen halten,
- die Privatsphäre des Partners verletzen (Kontrollverhalten oder Einschränkung der Bewegungsfreiheit)
- den Partner vor anderen (inklusive vor den eigenen Kindern) schlecht machen oder über sie herziehen, auch in deren Abwesenheit
- unwiderruflichen Entscheidungen ohne Einbezug des Partners treffen zu Themen, bezüglich denen er starke Gefühle hat.

Nicht alle, aber viele dieser «offensichtlichen Verletzungen» passieren zudem erst auf dem Hintergrund jahrelanger ungelöster und verletzender Konflikte aufgrund von unterschiedlichen Bedürfnissen. Aus der aufgestauten Frustration heraus kann eine Haltung entstehen wie «Ich wurde jahrelang nicht ernst genommen, jetzt mache ich einfach mal, was ICH für richtig halte!»

Diese Verletzungen können sehr viel Vertrauen in kurzer Zeit zerstören. Deshalb ist es für eine gelingende Beziehung unerlässlich, dass offensichtliche Verletzungen auf einem Minimum gehalten werden.

Im Buch «Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten» (bestellbar über diesen Link: <https://www.paarinstitut.ch/downloads/buch-prof-atkinson-bestellen>) sind beide Bereiche ausführlicher dargestellt.