

Hörer-Information

WDR 5, Dienstag, 4. April 2006, 15.05 - 16.00 Uhr

Schlagabtausch in Sachen Liebe Kommunikation unter Stress

Studiogast: Prof. Wolfgang Hantel-Quitmann, Psychologe und Paartherapeut

Am Ende flog die Vase an die Wand. Auslöser war die simple Tatsache, dass er sich verspätet hatte. „Immer kommst du zu spät!“ schimpfte sie. Und der Streit war vorprogrammiert. Kräche und Streit in der Beziehung sind normal. Allerdings müssen sich negative und positive Kommunikation die Waage halten. Doch bei großem Alltagsstress werden schnell verbal die Klängen gekreuzt, entgleist der Wortwechsel zum Wortgefecht. Umso wichtiger, rechtzeitig zu einer fruchtbaren Streitkultur zu finden.

Streitquellen:

Kommunikation unter Stress kann ganz unterschiedliche Quellen haben:

Zum einen resultiert Stress häufig aus äußeren Rahmenbedingungen, z.B. wenn sich beide Partner zwischen Kinderkrippe und Job aufreißen. Beide kommen abends schön völlig erschöpft zu Hause an, und dann bedarf es nur noch einer Kleinigkeit, die das Fass zum Überlaufen bringt. Innerhalb der Beziehung gibt ebenfalls bestimmte Stress- oder Reizthemen, die konfliktbesetzt sind: manche Paare liegen sich ständig in den Haaren über die Kindererziehung. Bei anderen ist notorische Unpünktlichkeit ein rotes Tuch. Hinzu kommen die sogenannten „wunden Punkte“ aus der Vergangenheit des Einzelnen: für manch einen ist vielleicht das Thema „Eifersucht“ oder „Verlassenwerden“ so hochgradig angstbesetzt, dass nur die kleinste Berührung mit diesem wunden Punkt zum Drama ausarten kann.

WDR 5 LebensArt

Tel 0221/220 3197
Fax 0221/220 6303

email
LebensArt@WDR.de

Internet
www.wdr5.de/lebensart

Post
WDR 5 LebensArt
50600 Köln

Service

WDR 5 Hotline
0800 5678-555
WDR 5 Faxline
0800 5678-550
WDR 5 Aktionstelefon
0800 5678-556

WDR 5 im Internet
www.wdr5.de

Wie viel Streit erträgt die Liebe?

Das Leben als Paar ist voller Alltagskonflikte. Aus der Distanz betrachtet fragt man sich, ob Paare nichts Besseres zu tun haben, als sich in banalen Alltagsfragen gegenseitig aufzureiben. Das kostet schließlich Kraft, Zeit und Nerven. Die Forschung zeigt, dass nicht der Stress an sich sondern der Umgang damit ein Liebeskiller ist. Was heißt das? Ein Paar mit einem riesigen Berg an Problemen, das aber gleichzeitig über Bewältigungsmechanismen und Konfliktlösungsstrategien verfügt, wird womöglich glücklicher sein, als ein Paar mit wenigen Problemen, mit denen es nicht umgehen kann.

Unterschiedliche Streitkultur:

Jedes Paar bringt bereits eine bestimmte Streitkultur mit in die Beziehung. Dahinter stehen bestimmte Wertvorstellungen. Für den einen gilt: „wer sich zofft, der liebt sich“, der andere hingegen hat vielleicht verinnerlicht: „wer sich liebt, der streitet nicht!“ Wenn in solch einer Konstellation der eine also mit Tellern um sich schmeißt und der andere grundsätzlich fluchtartig den Raum verlässt, birgt das zusätzlichen Zündstoff, weil jeder das Streitverhalten des anderen als fehlende Liebe interpretiert.

Deshalb ist die Meta-Kommunikation, d.h. in dem Fall das Gespräch über das Streiten, an sich so wichtig: Menschen neigen immer dazu zu denken, dass nur das eigene Verhalten das allein richtige und normale sei. Zu erfahren, dass es auch noch viele andere Formen der „Normalität“ gibt, kann Paare wieder ein Stück zusammen führen.

Ursachen:

Ursachen und Anlässe für Streitigkeiten gibt es an allen Ecken und Enden. Das geht so weit, dass sich manche Paare irgendwann in einem Klima der ewigen Spannung befinden. Was ist mit der Beziehung passiert? Man könnte denken, dass der Stress in dem Moment beginnt, wo die rosarote Brille verschwindet und man dem Partner mit all seinen Macken, Schwächen und Defiziten realistisch gegenübersteht. Jedoch die Desillusionierung über den Partner, sagt Prof. Hantel-Quitmann, sei gar nicht unbedingt eine Gefahr für die Beziehung, sie ist mehr oder weniger naturgegeben. Viel gravierender sei die Enttäuschung über sich selbst.

„So wollte ich nie enden!“ - Stress und Abhängigkeit

Diesen Satz hört man am häufigsten von gut ausgebildeten Frauen, die wegen der Kinder ihren Beruf aufgegeben haben. Sie klagen darüber, sie hatten sich im Laufe der Beziehung zu einer Person entwickelt, die sie nie sein wollten: Zickig, kleinlich, kritisierend, bei jeder Gelegenheit aus der Haut fahrend – und das, wo sie sich viel lieber großzügig, selbstbewusst und gelassen sähen! Ihr Selbstbild hat sich verrückt: Sie erleben sich als abhängig, in ihrer Rolle instrumentalisiert. Sie fühlen sich nicht mehr als Frau, sondern als „Waschmaschine“. Sie fühlen sich in ihrem Hausfrauen-Dasein nicht genug wertgeschätzt, fordern diese Wertschätzung von ihrem Mann ein, der sie ihnen aber oft genug vorenthält. Der aber hat sich - vielleicht aus Flucht vor der anhaltenden Nörgelei - schon lange zurück gezogen. Das Ergebnis: eine zickige Frau und ein entnervter Mann stehen sich gegenüber. Ein Ausweg aus diesem Dilemma ist extrem schwierig, weil die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einfach hierzulande noch nicht stimmen. Die einzige Möglichkeit, die Paare haben, ist, das zu besprechen und nach Lösungen zu suchen. Dass die Arbeitswelt hier einen sehr engen Rahmen für flexible Lösungen steckt, ist ein anderes Thema.

Wege aus dem Dauerstress

Der amerikanische Psychologe John Gottman hat über Jahre die Kommunikation zwischen Paaren untersucht. Gottmans These: Wer fünf positive Verhaltensweisen an den Tag legt, darf sich in diesem Zeitraum eine negative leisten. So bleibt das emotionale Wohlfühl-Konto ausgeglichen.

Als positive Kommunikation bezeichnet er:

Freundlich und zugewandt sein, sich anlächeln, zärtliche Berührungen, Komplimente machen, Verständnis zeigen, Zuhören, Humor, gemeinsame Aktivitäten.

Als negative Kommunikation bezeichnet er:

Generalisierende Kritik („du kommst immer zu spät“), Verachtung, nicht über einen Punkt sauer sein, sondern den ganzen Menschen abwerten („du bist einfach beziehungsunfähig“!), Rechtfertigung als Gegenwehr („du hast doch dein ganzes Leben nicht im Griff!“), provokative

Machtdemonstration: „Du kannst dich auf den Kopf stellen – natürlich gehe ich heute Abend aus! Was du so lange machst, ist mir völlig egal.“

Rückzug: das ist die letzte und verzweifelte Reaktion. Er dient sozusagen als Bestrafung des Partners, der es nicht mal mehr wert ist, dass man mit ihm redet.

Negative Kommunikation wird von zwei Dingen gekennzeichnet: Sie ist zunächst negativ (sarkastisch, zynisch, ironisch) und wird dann irgendwann ganz eingestellt.

Was tun?

Zunächst ist es hilfreich, sich die beiden Kommunikationsformen bewusst zu machen und zu versuchen, allzu häufige negative Kommunikation zu vermeiden. Das gelingt nicht immer. Deshalb ist es wichtig, sich nach jedem heftigen Streit einigermaßen zeitnah zusammen zu setzen, wenn sich die Wogen geglättet haben und zu schauen: wie haben wir es geschafft, schon wieder an diesen bestimmten Punkt zu kommen und uns so zu verletzen, so auszurasen?

Gefühlsmäßige Bedeutung der Reizthemen erkennen:

Das Problem: Um Konflikte zu analysieren bedarf es eine große Portion Selbsterkenntnis und Offenheit. Leider tauschen sich Paare nicht immer ganz ehrlich über ihre wunden Punkte aus – viele kennen sie gar nicht und können sie allein deshalb nicht dem anderen mitteilen.

Und auch wenn Menschen ihre Wunden kennen, wissen sie oft wenig über deren Bedeutung und vor allem deren Tiefe – und wundern sich, dass sie immer so ausrasten.

Manches kann nur in einer Paarberatung oder Therapie bearbeitet werden.

An einem Strang ziehen

Das heißt: es gibt nicht meine und nicht deine Probleme, sondern wir haben gemeinsame Probleme, und die lösen wir auch gemeinsam. Die Sozialpsychologie hat hierfür sogar einen Begriff geschaffen: „dyadisches Coping“. Gemeinsam kann ein Paar Kräfte entwickeln, Lösungen finden, zu denen jeder für sich gesehen gar nicht in der Lage gewesen wäre. Am Ende ist die Lösung gar nicht mal so bedeutsam. Viel wichtiger ist das Gefühl, das beim Paar zurück bleibt: wir haben es gemeinsam geschafft!

Je mehr gemeinsame Lösungsstrategien man entwickelt, desto stärker stellt sich auch ein Gefühl von Teamgeist ein. Zudem schützt ein großer Fundus an Bewältigungsstrategien auch bei wirklich großen Krisen. Das wiederum führt dazu, dass Paare nicht – wie so oft – ihren Konflikten fassungslos hinterherhinken, sondern irgendwann mal in Vorleistung gehen, so etwas wie Prävention betreiben.

Lesetipps (redaktionelle Auswahl)

Bücher unseres Studiogastes

Wolfgang Hantel-Quitmann:
Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit
Herder, 2006

Wolfgang Hantel-Quitmann:
Liebesaffären. Zur Psychologie leidenschaftlicher Beziehungen
Psychosozialverlag, 2005

Andere

Guy Bodenmann
Stress in der Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen

Huber hans, 2004

Michael Cöllen
Lieben, Streiten und Versöhnen. Rituale für Paare
Kreuz, 2003

John M. Gottman:
Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe
Ullstein, 2006

Hans Jellouschek:
Wagnis Partnerschaft. Wie Liebe, Familie und Beruf zusammengehen
Herder 2004

Hans Jellouschek:
Die Kunst als Paar zu leben. Was Menschen bewegt
Kreuz Verlag, 2005

Anita von Hertel
Grrr! Warum wir miteinander streiten und wie wir davon
profitieren können
Campus, 2006

Marshall B. Rosenberg
Ich bin ich - und ich liebe dich. Gewaltfreie Kommunikation,
Die Ideen & ihre Anwendung Ein praktischer Ratgeber für
außergewöhnlich gute Beziehungen - für Paare,
Familienmitglieder und Freunde
Junfermann, erscheint 2006

Marshall B. Rosenberg
Den Schmerz überwinden, der uns trennt. Gewaltfreie
Kommunikation, Die Ideen & ihre Anwendung Wie Heilung und
Versöhnung gelingen, ohne faule Kompromisse einzugehen
Junfermann, 2005

Ludwig Schindler, Kurt Hahlweg, Dirk Revenstorf
Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein
verhaltenstherapeutisches Programm für Paare
Springer Verlag, 1999, Nachdruck 2006

Moderation: Beate Kowollik
Recherchen: Karin Lamsfuß
Redaktion: Jürgen Orthaus