

KONFLIKTE KLÄREN: lösbare Probleme lösen und ewige Probleme integrieren

In jeder Beziehung entstehen Konflikte aufgrund von unterschiedlichen Erwartungen, Bedürfnissen und Werten. Es gibt Konflikte, die lassen sich vergleichsweise einfach lösen. Das ist immer dann der Fall, wenn sie sich auf ein spezifisches Problem oder Dilemma beziehen, ohne dass es einen dahinterliegenden Konflikt gibt, der den Streit anheizt. Diese Art Konflikte kann eine Paarbeziehung sehr belasten, aber es ist manchmal verblüffend, wie einfach sie sich mit der richtigen Technik lösen lassen. Um dies herauszufinden, bereitet bitte die Partnerübung „Lösbare Konflikte bearbeiten“ vor. Diese Übung wird weiter unten detaillierter erklärt. Hier zunächst in groben Zügen:

Im Vorfeld der Partnerübung beantwortet jeder für sich allein folgende Fragen:

- Beschreibe den **Konflikt** (auf den ihr euch zuvor verständigt habt).
- Was ist **dein Bedürfnis**, das hinter diesem Konflikt steht?
- Was ist dein **konkreter Wunsch**, um dein Bedürfnis zu befriedigen?
- Formuliere nun einen **sanften Einstieg**.
- Was kann dir selbst und deinem Gegenüber zur **Beruhigung** dienen?
- Wie können **Rettungsversuche** aussehen?
- Wodurch trägst du selbst zur **Entstehung des Konflikts** bei?
- Was ist das **Bedürfnis des anderen** in diesem Konflikt?
- Wie könnte dein **Kompromissangebot** aussehen?
- Werfe einen liebevollen Blick auf euer beiden **Schwächen**.

Nehmt euch eine Stunde Zeit und wendet die Abstimmungstechnik an, d.h. ihr achtet darauf, dass ihr Sprecher- und Zuhörer-Rollen verteilt und solange einander spiegelt, bis ihr euch verstanden habt. Geht eure Notizen zu den oben beschriebenen Fragen durch und findet gemeinsam heraus, ob ihr euch auf einen Kompromiss einigen könnt. Wenn dies der Fall ist, dann habt ihr es hier mit einem lösbaeren Problem zu tun. Wahrscheinlich wird euch das Problem auch in Zukunft immer wieder mal beschäftigen. Es geht dann darum, den gefunden Kompromiss an die neue Situation anzupassen. Solltet ihr nun im Gespräch feststellen, dass ihr **keinen Kompromiss** finden könnt oder dass sich eure Gefühle einfach **nicht beruhigen** wollen, dann habt ihr es mit einer anderen Sorte von Konflikt zu tun: dem unlösbaeren oder ewigen Problem. Bei ewigen Problemen sind mindestens 3 der folgenden Bedingungen erfüllt:

Ewige Probleme sind solche,

- die immer wieder in ähnlicher Weise entstehen.
- die das Gefühl erzeugen, vom anderen nicht gesehen, bzw. nicht verstanden zu werden.



- die dazu führen, dass beide Seiten immer sturer und schließlich nicht mehr kompromissbereit werden.
- bei denen sich die Kritik häufig auf die Person des anderen und seinen Charakter bezieht.
- für die sich einfach keine befriedigende Lösung finden lässt.
- die dadurch entstehen, dass die Partner unterschiedliche Werte vertreten.
- die insbesondere dann entstehen, wenn die Träume, Wünsche und Sehnsüchte der Partner

nicht ausreichend in das Gesamtkonzept der Beziehung einfließen.

Nicht lösbare Probleme sind z.B.: Er will Kinder, sie nicht. Sie geht in die Kirche, er ist Atheist. Er will am liebsten jeden Abend ausgehen, sie fühlt sich auf dem heimischen Sofa am liebsten. Sie möchte Ordnung und Sauberkeit in der Küche, er bemerkt die Krümel auf dem Tisch nicht einmal....

Unlösbare Probleme sind solche, bei denen sich zwei Positionen unvereinbar gegenüberstehen und eine Lösung immer nur eine Scheinlösung ist, weil einer der beiden Seiten auf die Erfüllung seiner Träume verzichten muss – und somit womöglich Grund für Groll und Traurigkeit ansammelt.

Die nachhaltige Lösung einer solchen Pattsituation besteht nun nicht darin, dass wir uns aneinander angleichen müssen, sondern darin, dass wir über die **Ursachen für die Pattsituation** ins Gespräch kommen und akzeptieren lernen, dass es Unterschiede zwischen den Partnern gibt, die dazu führen, dass wir uns in manchen Dingen schlecht einigen können.

Wenn es Pattsituationen gibt, dann ist das ein Hinweis darauf, dass beide Partner **Träume für ihr Leben** haben, die in der Beziehung nicht ausreichend bekannt, beachtet oder respektiert werden. Träume sind Hoffnungen, Sehnsüchte, Wünsche, die einen wichtigen Teil unserer Identität ausmachen und die unserem Leben Sinn und Richtung geben. Träume sind hoch wirksam, auch wenn sie uns nicht bewusst sind. Auch können sich Träume im Laufe des Lebens ändern, weshalb wir immer wieder dorthin schauen dürfen.

Oft sind deine Träume in deiner Kindheit verwurzelt. Da ist zum Beispiel das Bedürfnis, dass du abends gemeinsam mit deinem Liebsten in Ruhe zu Abend isst. Vielleicht, weil du diese Momente in deiner eigenen Familie früher als friedvoll und schützend wahrgenommen hast oder aber, weil du in deiner Ursprungsfamilie gerade keinen Moment dieser verbindungsvollen Essenzeiten hattest. Oder du lehnt genau das ab, weil in deiner Familie die Feindseligkeit zwischen deinen Eltern besonders am Abendessentisch für dich belastend war.

Manche Träume sind sehr praktisch und konkret, z.B. den Wunsch viel Geld zu verdienen oder für die Zukunft vorzusorgen. Andere Träume liegen tiefer und sind uns seltener bewusst. Das kann etwas sein wie: Ein Gefühl der Freiheit fühlen, inneren Frieden finden, Einssein mit der Natur, mich ausleben, Abenteuer erleben, Spiritualität empfinden, mich kreativ ausleben, kraftvoller werden, einen Ordnungssinn pflegen, Schönheit um mich herum gestalten, wirklich entspannen zu

können, reisen, Stille, etwas Wichtiges abschließen, Selbsterkenntnis, mich gesehen fühlen, mich kompetent fühlen, mich begehrt fühlen, Fremdheit erfahren, allein sein...

All diese Träume (und noch viele mehr) können in uns vorhanden sein und sie wollen mit aller Kraft in dein Leben kommen. Deshalb wirken sie in dir und beeinflussen dein Verhalten und deine Gefühle. Wenn sie aber unbewusst sind, dann können sie zu Problemen führen, insbesondere dann, wenn sie z.B. vom Partner / von der Partnerin nicht verstanden und respektiert werden.

Eine Grundbedingung für glückliche Langzeitbeziehungen ist die, dass ein Paar für sich erkennt, dass es ein wesentliches Ziel der Partnerschaft ist, einander zu helfen die jeweiligen Träume Wirklichkeit werden zu lassen.

In glücklichen Beziehungen bauen die Paare die Träume beider in das Gesamtbild ihrer Beziehung ein. Die jeweiligen Träume brauchen innerhalb der Beziehung einen Raum und es ist die Aufgabe beider nach diesem zu suchen. Es ist legitim, an die Beziehung diese Forderung zu stellen. Je mehr und je klarer du deine Träume verwirklichen kannst, umso glücklicher bist du in deiner Beziehung.

Und gleichzeitig ist die Entdeckung deiner Träume und die deines Partners/deiner Partnerin ein hervorragendes Mittel, um Pattsituationen im Streit bearbeiten und sogar aufzulösen.

Nun ist es so, dass glückliche Paare zwei Dinge gelernt haben. Erstens, sie lösen die lösbaren Probleme. Zweitens, sie *integrieren* die nicht-lösbaren Probleme. Das ist möglich, indem Paare die Motivation und den Willen aufbringen, sie die versteckten Streitpunkte bewusst zu machen, die in Wirklichkeit hinter einen unlösbaren Konflikt stecken. Der Schlüssel dazu liegt darin, dass Paare die persönlichen Träume, die beide für ihr Leben haben, entdecken und miteinander erkunden. Wie das geht, werden wir gemeinsam anschauen. Doch zunächst grundlegend:

Diejenigen Paare, die einmal folgendes entschieden haben: „Ich möchte dich dabei unterstützen, dass du deine Träume lebst und ich möchte das Geschenk annehmen, dass du mich darin unterstützt, dass ich meine Träume entdecke und lebe“, die haben sehr große Chance auf eine lebenslange glückliche Verbindung.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob ein Konflikt lösbar ist oder nicht, dann versuche ihn zunächst mit der Technik, die ich im Folgenden vorstelle, zu bearbeiten. Wenn sich damit keine befriedigende Lösung findet, dann besteht die Aufgabe darin, den *dahinterliegenden* Konflikt zu entdecken.

Ich stelle euch nun zwei Partnerübungen vor. Die erste heißt „Lösbare Probleme bearbeiten“ und die zweite heißt „Träume entdecken.“ Beide Übungen sind Basisaufgaben für die Lösung und Bewältigung eurer Konflikte.

PARTNERÜBUNG: LÖSBARE PROBLEME BEARBEITEN

Wir beginnen nun mit der Bearbeitung der lösbaren Probleme. Bitte wähle einen konkreten Konfliktpunkt aus. Zur Vorbereitung eines Paardialogs beantwortest du zunächst für dich selbst die oben bereits aufgeführten Fragen:

- Beschreibe den **Konflikt** (auf den ihr euch zuvor verständigt habt).
- Was ist **dein Bedürfnis**, das hinter diesem Konflikt steht?
- Was ist dein **konkreter Wunsch**, um dein Bedürfnis zu befriedigen?
- Formuliere nun einen **sanften Einstieg**.
- Was kann dir selbst und deinem Gegenüber zur **Beruhigung** dienen?
- Wie können **Rettungsversuche** aussehen?
- Wodurch trägst du selbst zur **Entstehung des Konflikts** bei?
- Was ist das **Bedürfnis des anderen** in diesem Konflikt?
- Wie könnte dein **Kompromissangebot** aussehen?
- Werfe einen liebevollen Blick auf euer beiden **Schwächen**.

Überlege dir für das Gespräch einen sanften Einstieg. Formuliere dein Problem, bzw. dein Anliegen in einer Weise, die nicht dein Gegenüber als ganze Person kritisiert. Benenne das konkrete Problem und wie es DICH tangiert. Berichte, wie du dich damit fühlst und was du dir wünschst. Je mehr sich dein Gegenüber kritisiert und abgelehnt fühlt, umso weniger Chance hast du auf einen produktiven Kompromiss. Achte also bei der Sprachwahl darauf, dass du respektvoll für dich und dein Gegenüber bist. Egal wie unterschiedlich eure Positionen sind, die Kritik sollte sich niemals auf den Charakter der anderen Person beziehen. Sätze wie „Immer bist du....“ „Nie machst du ...“ sollten ab sofort keinen Platz mehr in deiner Wortwahl haben.

Nach der Formulierung eines sanften Einstiegs beginnt euer Dialog über das Problem. Stellt dabei immer wieder sicher, dass ihr euch richtig verstanden habt. Das tut ihr, indem ihr euch gegenseitig spiegelt (Ich höre, du sagst...) Während des Dialogs werdet ihr von Gefühlen begleitet, ihr werdet z.B. aufgeregt oder eure Stimme wird lauter, ihr fangt an euch zu verteidigen (rechtfertigen) oder den anderen zu beschuldigen. Um dies zu verhindern oder schnell wieder zu beenden, solltet ihr euch gegenseitig Rettungsversuche anbieten, also freundliche und positive Signale an den anderen. Diese sollen vermeiden, dass euch negative Gefühle überschwemmen und ihr in einen Strudel von Kritik und Ablehnung geratet. Ihr müsst euch selbst und miteinander immer wieder in eine positive Gemütsverfassung holen, damit der Streit produktiv weiterlaufen kann. Rettungsversuche sind tatsächlich die geheime Wunderwaffe glücklicher Paare. Übt euch darin, diese anzubieten und sie beim anderen wahr- und anzunehmen. Dies sind zentrale Gewohnheiten, die ggf. zu üben sind, solltet ihr darin nicht schon bewandert sein.

Eine spezielle Form der Rettungsangebote sind Beruhigungen. Du solltest sowohl für dich selbst beruhigende Gedanken und Worte finden als auch für dein Gegenüber. Denn Beruhigung verhindert, dass wir mit zu viel Negativität überschwemmt werden. Bitte suche bei der Vorbereitung deines

Gesprächs gezielt nach beruhigenden Gedanken und Worten, auf die du später leichter zurückgreifen kannst.

Wenn die Argumente ausgetauscht sind, beginnt die Suche nach einem Kompromiss. Beide Seiten müssen überlegen, wie sie ihre Kompromissbereitschaft authentisch ausdrücken können und was ein innerlich akzeptables Kompromissangebot sein kann. Ein fauler Kompromiss ist nicht hilfreich, denn der wird zu innerem Groll führen und nicht zu einer Lösung. Biete also nur das an, was sich wirklich stimmig anfühlt.

Abschließend solltest du deine Fähigkeit zur Toleranz trainieren, indem du für eine deiner Schwächen und für eine deines Partners (deiner Partnerin) eine akzeptierende Sichtweise einnimmst. Bestes Mittel der Wahl: liebevoller Humor.

Lösbare Probleme lösen:

Zur Veranschaulichung hier ein Beispiel:

Was ist das Problem: Drecklevel in der Küche

Formuliere einen sanften Einstieg: Du, ich möchte mit dir über die Unordnung in der Küche sprechen. Ich merke, dass ich mich häufig darin nicht wohlfühle, weil es mir zu dreckig ist. Ich habe den Eindruck, dass du das weniger wichtig nimmst und wir es nicht zusammen schaffen eine Sauberkeit herzustellen, mit der wir beide uns wohlfühlen. Wie können wir das ändern?

Rettungsversuche können sein: Ich sehe, dass du dich um Ordnung bemühst. Ich finde auch, dass du da schon viel mehr machst als früher. Es scheint nur so zu sein, dass ich da einfach einen anderen Maßstab habe. Ich will dich gar nicht kritisieren. Ich will nur bewirken, dass ich auch das bekomme, was für mein Wohlfühl wichtig ist.

Es ist, als ob dir das weniger wichtig ist und du es dadurch eben gar nicht bemerkst. Das ist ja auch okay. Mir scheint das eben wichtiger zu sein. Wir sind da unterschiedlich. Und ich finde, wir sollten doch beide bekommen, was wir brauchen.

Beruhigung für mich und mein Gegenüber: Das ist doch eine Sache, die wir zusammen lernen können. Letztlich ist es auch nicht existentiell. Ich würde mich einfach freuen, wenn wir da mehr aufeinander achten. Ich respektiere dich mit deiner Vorliebe für etwas mehr Unordnung. Meine Vorliebe ist da anders gelagert.

Mein Kompromissangebot: Idee: Wir machen die Küche abends gemeinsam sauber, bevor wir uns vor den Fernseher setzen?

Liebenswürdige Schwächen: Deine: Du lässt dich eben gerne verwöhnen...
Meine: Ich sehe halt auch jeden Krümel herumliegen...



PARTNERÜBUNG „IN PATTSITUATIONEN TRÄUME ENTDECKEN“:

Einigt euch auf einen Konflikt, der augenblicklich bei euch zu einer Pattsituation führt. Jeder bearbeitet die Übung zunächst für sich allein, danach erzählt ihr euch gegenseitig eure Gedanken. Aufgabe: Schreibe die Positionen **beider Partner** auf, so wie du sie augenblicklich verstehst oder spekulierst. Benenne das konkrete Bedürfnis, dass vermutlich hinter einer Position steht. Phantasieiere dann darüber, welcher Traum hinter dem Bedürfnis stehen könnte.

Wichtig dabei ist: Es gibt keine falschen Antworten. Hier folgen zwei Beispiele. Die Antworten sind individuell ganz verschieden. Es geht jetzt darum, zu verstehen, wie du deinen Träumen auf die Spur kommen kannst.

Beispiel I:

	Ben	Anna
Konflikt	Streit um Haushalt	Streit um Haushalt
Position	Ich fühle mich unter Druck gesetzt. Ich finde, es muss nicht alles wie gelenkt aussehen. Ich finde es auch schön, wenn ein bisschen Chaos da sein darf. Außerdem mach ich ganz viel.	Ich wünsche mir mehr Sauberkeit im Haus. Ständig räume ich hinter dir her. Ich will echt, dass du dein benutztes Geschirr nicht einfach stehen lässt. Ich mach viel mehr als du.
Bedürfnis	Ich möchte mich zuhause gehen lassen können. Ich möchte nicht dauernd funktionieren.	Ich möchte ein sauberes Zuhause und ich möchte nicht alle Putzarbeit alleine stemmen.
Traum	Meine Eltern waren sehr streng und meine Mutter hat den ganzen Tag geputzt. Wir Kinder sollten immer sauber sein. Das hat mich total gestresst. Es gab genaue Vorgaben, wann wir was zu tun hatten. Ich habe mir so sehr Freiheit gewünscht. Mein Traum ist es, ein Zuhause zu haben, wo ich einfach ich selbst sein kann und ich mich nicht irgendwelchen anstrengenden Regeln unterwerfen muss. Ich möchte einfach meinen Impulsen folgen dürfen und dazu gehört auch, dass ich manchmal schlampig bin.	Ich bin in chaotischen Verhältnissen aufgewachsen. Da war niemand, der mir Frühstück oder Abendessen gemacht hat. Meine Mutter war nur mit sich selbst beschäftigt. Manchmal gab es nichts im Kühlschrank. Nicht weil das Geld gefehlt hätte. Einfach, weil niemand darauf geachtet hat. Ordnung gibt mir inneren Halt und ein Gefühl von Sicherheit. Mein Traum ist es, für meine Kinder eine sichere und gesündere Umgebung zu schaffen, als ich es selbst hatte. Es beruhigt mich, wenn es um mich herum sauber ist.



Beispiel II:

	Ben	Anna
Konflikt	Zu wenig gemeinsame Zeit	Zu wenig gemeinsame Zeit
Position	Du räumst uns beiden nicht genug Zeit ein. Ständig bist du busy. Ich warte die ganze Zeit darauf, dass du dir mal Zeit für uns nimmst.	Ich habe eben viel zu tun. Das sind für mich wichtige Aufgaben, die mir neben unserer Beziehung auch was bedeuten.
Bedürfnis	Ich möchte mit dir Zeit verbringen.	Ich möchte viele Dinge in meinem Alltag erleben.
Traum	Meine Eltern haben sich scheiden lassen, als ich 7 Jahre alt war. Der Streit zwischen beiden ging noch Jahre lang weiter. Ich blieb bei meiner Mutter, die ich sehr liebe. Ihr Schmerz war schlimm für mich und ich habe immer versucht für sie da zu sein. Mein Vater hat sich nie um sie gekümmert, immer war etwas anderes wichtiger. Ich habe damals beschlossen, dass ich niemals etwas anderes wichtiger nehme als meine Beziehung. Wenn wir zusammen sind, dann fühle ich mich sicher und geborgen. Das gibt mir Kraft. Mein Traum ist es, dass wir immer harmonisch miteinander sind. Wenn es unharmonisch wird, fühle ich mich schnell verunsichert. Ich sehne mich immer nach Bestätigung, dass alles gut ist.	Meine Eltern hatten strenge Regeln und sie waren sehr leistungsorientiert. Gute Noten in der Schule waren ein Muss. Ich habe mich schon als Kind und Jugendliche sehr oft sehr angestrengt, um außergewöhnliche Leistungen zu bringen. Das hat mir im Leben auch schon viele Erfolge eingebracht. Es gibt so vieles, was ich erleben möchte. Ich habe Angst, etwas zu verpassen. Und es ist mein Traum, dass ich so viel wie möglich ausprobieren und erleben kann, damit ich alles erfahre, was diese Welt zu bieten hat. Wenn ich viele tue und erreiche, dann fühle ich, dass mein Leben intensiv und sinnerfüllt ist. Ich brauche Verbindung zu vielen Menschen und Orten. Das gibt mir Lebensmut.

Beantworte also die drei Fragen: Worin besteht die Pattsituation? Was ist das jeweilige Bedürfnis, das darin zum Ausdruck kommt? Was ist wohl der jeweilige Traum, der hinter dem Bedürfnis steht?

Nimm dir dafür 30 Minuten Zeit. Anschließend trifft ihr euch zu einem 60 min. Gespräch. Ziel ist es, dass ihr euch als Forscherteam jeweils 30 Minuten den Traum der einen Seite und dann dem Traum der anderen Seite zuwendet. Hierbei geht es noch nicht um die Auflösung eines Konflikts, sondern um eine verurteilungsfreie und offene Suchbewegung der Selbsterkenntnis.

Vorgehen:

Erzähle 15 Min. von deinem Traum. Gehe dabei deine Tabelle von oben nach unten durch. Während des Sprechens dürfen neue Gedanken entstehen. Bewerte dich nicht und erzähle so, als ob du einem sehr guten Freund erzählen würdest. Versuche nicht zu zensieren oder sofort zu relativieren. Gib diesem Traum einfach erstmal Raum, dass er sich zeigen darf.

Aufgabe des Zuhörers:

Keine Beurteilung des Gesagten. Wenn der Traum des anderen deinem eigenen Traum entgegensteht, dann nimm es nicht persönlich. Dieser Traum ist sowieso da. Ob du es nun willst oder nicht. Ihr werdet besser damit zurechtkommen, wenn ihr euch bewusst macht, dass es diese Träume gibt. Hilf deinem Gegenüber ins Erzählen zu kommen, indem du zu z.B. folgende Fragen stellst: Erzähle mir, was für dich dahintersteht? Welche Geschichte verbindest du damit? Wie fühlst du dich, wenn du davon erzählst? Was brauchst du? Was möchtest du? Welche Bedeutung hat das für dich?

Nach den ersten 15 Minuten beginnt nun der Zuhörer seine eigenen Gedanken zum Traum seines Partners zu erzählen. Mach dir bewusst, dass du hier ausschließlich deine Vermutung mitteilst. Was für deinen Partner tatsächlich stimmt, kann nur dieser selbst formulieren. Deine Gedanken sind wertvolle Impulse für dein Gegenüber, um seinem eigenen Traum zu entdecken. Benutze hierbei Formulierungen wie: Meine Fantasie dazu ist, dass du... Ich stelle mir vor, dass für dich... Frage deinen Partner, ob er mit deinen Überlegungen etwas anfangen kann und welche Erkenntnisse dies bei ihm ermöglicht.

Ihr habt 30 Minuten zum Traum des einen geforscht und eure Überlegungen zusammengetragen. Jetzt beginnt der zweite Partner mit seinem eigenen Traum. Gleicher Ablauf. Zum Anschluss des Gesprächs notieren bitte beide ihre Gedanken: Durch das Gespräch ist mir folgende Erkenntnis gekommen zu mir / und zu meinem Partner. Bedankt euch für die Zusammenarbeit und gönnt euch jetzt eine Pause.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®