



WARUM MACHST DU DAS?

Bühne frei: Unbewusste Spiele in Paarbeziehungen.

VON HORST LEMPART

„Sehr geehrter Herr Lempart, wir würden mit Ihnen gern einen Termin vereinbaren, weil an unserer Kommunikation etwas nicht stimmt.“

Was dieses „etwas“ ausmacht, können mir die beiden nicht sagen. Immerhin hält sich jeder selbst für „ganz normal und sachlich“ im Gespräch. Das „Problem“ muss also außerhalb der eigenen Einflussmöglichkeiten liegen. Wer dem anderen die Schuld zuschreibt, der überträgt ihm gleichzeitig die Verantwortung, etwas zu verändern. Die erhoffte Entlastung wird erkauf

durch das Gefühl der Ohnmacht. Selbst kann man gar nichts machen, alle Möglichkeiten liegen im Spielfeld des anderen.

Warum also lange spekulieren, wie es bei den zweien in der Kommunikation läuft? Beide sind anwesend, streiten kann man über jedes Thema, und in der vor uns liegenden Stunde kann sich viel Dynamik entwickeln. Also: Bühne frei! Auf der Bühne der heutigen Auseinandersetzung liegt ein zusammengekehrtes Schmutzhäufchen. Mehrfach am Tag kehrt sie den Schmutz auf dem gefliesten Boden zusammen und räumt ihn – meist jedenfalls – weg. Davon bekommt er

aber nichts mit, weil er von Montag bis Freitag auf Montage weilt. Und genau am Wochenende, wenn er dann einmal sein gemütliches Zuhause genießen möchte, liegt der Dreck herum: zusammengekehrt und einfach liegen gelassen. „Kann das denn so schwer sein? Und das ist nur ein einzelnes Beispiel: Ob schmutziges Geschirr, Müll oder der Wäscheständer.“ Er wolle das ja nicht dramatisieren, aber er habe auch viel zu tun.

Beide sind mit großem Eifer und starker emotionaler Beteiligung bei der Sache. Mein Kopf bewegt sich wie beim Zuschauen auf einem Tennis-Court: Advantage hier, Game dort.

Wer erkämpft den nächsten Punkt? In der Unterhaltung geht es weniger um die treffenderen Argumente als um das letzte Wort. Das eine ist noch nicht ganz raus, da saust die Antwort schon mit der nächsten Salve zurück. Mir kommt eine Idee: Musterunterbrechung durch neue Spielregeln.

Ich nenne die Übung „Was ich von dir verstanden habe“. Dazu gibt es eine klare Trennung in Sprecher und Zuhörer. Der Zuhörer bekommt die Aufgabe, alle Inhalte des Sprechers zusammenzufassen. Danach stellt er die Frage: Habe ich alles richtig zusammengefasst und verstanden? Erst, wenn der Sprecher dies bestätigt, kann der Zuhörer in die Rolle des Sprechers schlüpfen, die Rollen werden also getauscht.

Wenn aus Sicht des Sprechers wesentliche Teile seiner Aussagen verlorengegangen sind, wiederholt er diese. Der Zuhörer fasst dann erneut zusammen und rückversichert sich. Dadurch entstehen diverse Feedbackschleifen. Der Prozess der Kommunikation verlangsamte sich deutlich. Für meine beiden Klienten ist diese Übung eine erhebliche Herausforderung. Sie erfordert von beiden große Selbstbeherrschung und viel Energie, sich auf den anderen zu konzentrieren.

Auffallend ist die Selbstbeschränkung der Klientin. Sie ist auch dann mit der Zusammenfassung einverstanden, wenn der Mann nur einen Bruchteil der Inhalte wiedergibt. Ich spreche sie darauf an, sie lächelt schamvoll, bekommt glasige Augen und meint: „Das ist halt so. Er hört mir nie zu. Warum macht er das?“ Schuld ist der andere. Eigenverantwortung übernehmen? Wofür? Gespielt wird also ein Doppel. In jeder Spielhälfte stehen Opfer und Täter.

Mich erinnert das an die unbewussten Paarspiele, die Jürg Willi in seinem Bestseller aus den 90er-Jahren „Die Zweierbeziehung“¹ beschreibt. Inwiefern gebe ich mich für den Partner auf oder vermag es, meine Autonomie zu

wahren? Paarbeziehungen sind immer Bewegungen um die Pole Nähe und Distanz. Je besser es Paaren gelingt, diese Ambivalenz gemeinsam auszuhalten und zu gestalten und in einer dynamischen Balance zu bleiben, umso belastbarer wird die Beziehung bei Differenzen.

Bei sehr engen Verbindungen, in Paarbeziehungen, innerhalb der Familie oder bei engen Freundschaften, sind wir besonders empfänglich für Kränkungen. Die Meinung der anderen ist uns wichtig. Und die Beziehungspartner wissen in der Regel sehr gut, welche Tasten zu drücken sind, um uns auf die Palme zu bringen.

Bei meinen Klienten steht hinter der Defensive das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein. „So, wie ich bin, bin ich nicht o.k.“ Diese Selbstwertzweifel führen zu innerer Instabilität, zu vorübergehender Orientierungslosigkeit. Was ist denn jetzt eigentlich richtig oder falsch, gut oder schlecht, moralisch oder unmoralisch? Um möglichst schnell wieder den verloren geglaubten Boden unter die Füße zu bekommen, reagieren Gekränkte mit Schuldzuschreibungen oder Vorwürfen, erheben teilweise ihr eigenes Verhalten zu allgemeingültigen „Man-muss-Funktionen“, die Maßstäbe setzen. Willi bezeichnet diese immer wiederkehrenden Muster („Grundmelodien“) der Partner als das gemeinsame Unbewusste, das Zusammenspiel der Partner als „Kollusion“.

Paarkonflikte geben die Möglichkeit, wichtige Informationen über die eigenen wunden Punkte und Verletzlichkeiten zu erhalten. Vermutlich sind deutlich mehr als 50 Prozent der unangenehmen Situationen unserer eigenen Geschichte geschuldet. Es lohnt sich also, eine Streitkultur zu entwickeln, die uns auf den Weg der Selbsterkenntnis führt.

Bis zu unserem Wiedersehen verordne ich daher dem Paar das „Problem“. Sie sollen in einem gemeinsam definierten Zeitrahmen regelmäßig alle aufgela-

ufen Streitpunkte zur Sprache bringen mithilfe der Übung „Was ich von dir verstanden habe.“ Sie verständigen sich darauf, dass sie dafür am Samstagmorgen nach dem Frühstück eine Stunde Zeit reservieren. Sollte außerhalb dieser Stunde etwas „übel auffallen“, dann sind beide aufgefordert, die Situation und ihre Gedanken dazu für den nächsten Samstag schriftlich festzuhalten. Sie vereinbaren außerdem: Sollte es ein akutes, nicht aufschiebbares Anliegen geben, laden sie sich gegenseitig zu einem Gespräch ein, das trotzdem in zeitlichem Abstand zum Ereignis liegt. Sie vergleichen das mit einem Mitarbeiter-Kritikgespräch, dem eine Terminvereinbarung vorausgeht. Dadurch möchten beide impulsive, spontane Überschuss-Reaktionen vermeiden.

Drei Wochen vergehen. Bei unserem nächsten Wiedersehen beobachte ich, wie sich beide sehr darum bemühen, den anderen ausreden zu lassen. Vielleicht ist das nur der Beobachter-Effekt, vielleicht auch schon ein erstes Arbeitsergebnis. Die Klientin betont, wie schön sie es findet, dass ihre Wirklichkeit „völlig in Ordnung“ sei. Der Mann meint, es würde ihm gar nichts ausmachen, auch mal den Dreck aufzuwischen. Ihm ginge es ja vielmehr um das Grundsätzliche.

Die beiden haben noch ein gutes Stück Arbeit vor sich. Paarbeziehungen sind eben auch Arbeitsbeziehungen. ◀◀



Zum Autor

Horst Lempart

Coach in eigener Praxis in Koblenz. Buchveröffentlichung: „Ich habe es doch nur gut gemeint“ (Junfermann, 2015).

www.horstlempart.de

1 Jürg Willi: Die Zweierbeziehung. rororo, 1990