



# „Da ist etwas kaputtgegangen!“

Ein Unwetter fegt über die Beziehung hinweg. Und jetzt? Im abschließenden Teil seiner Serie erklärt Jörg Berger, wie Erste Hilfe nach einem heftigen Konflikt aussehen kann.

**W**ie ein Schlag fährt die Wucht der Worte in den Bauch. Gedanken schwirren durcheinander. Der Verstand ist zu benommen, um sie zu verfolgen. Angst und Wut wogen im Innern, das Herz schnappt nach Luft. Der Partner wirkt fremd und fern, geschrumpft auf den wütenden Blick, das überlegene Lächeln. Wenn die Benommenheit weicht, beginnt das Kino im Kopf. Es spielt den Streit vor, wieder und wieder. Der Verstand sucht nach einem guten Ausgang, wie man es bei einem Film tut. Irgendwann ändern sich die Szenen. Das Kopfkino zeigt Überzeugungsversuche, einsame Entscheidungen, sogar Racheakte und Trennungen. Bedrückende Szenen, die der innere Regisseur verwirft und neu inszeniert. Schlafen kann so keiner.

Schwere Konflikte versetzen ein Paar in einen Ausnahmezustand. Körper und Seele stehen unter Spannung, doch es gibt kein Ziel, auf das sich die Energie richten ließe. Erste Hilfe muss daher erst einmal beruhigen. Dann kann sich ein Paar orientieren, eine vorläufige Lösung suchen und sich einander wieder annähern.

## 1. Loslassen und Ruhe finden

Der Kern jedes Konfliktes ist die Ohnmacht: Ich brauche etwas, aber meine Partnerin gibt es mir nicht. Mich stört sein Verhalten, aber er hört nicht damit auf. Ich bin auf sie angewiesen, aber sie macht nicht mit. Die Ohnmacht verstärkt die Anstrengung: Ich bitte und werbe, argumentiere und überzeuge, ich offenbare meine Not, ich dränge und drohe. Aber wenn sich mein Partner nun querstellt, wird meine Ohnmacht nur noch stärker.

Erste Hilfe leistet eine Haltung, die in die Ohnmacht einwilligt. Liebe schließt die Freiheit des anderen ein, entgegen meinen Wünschen zu handeln. Auch, wenn ich mich in einen Heiligen verwandle und nur Gutes und Wahres sage, wird das meine Partnerin vielleicht nicht überzeugen. Auch, wenn ich recht habe und zwingend argumentiere, wird er vielleicht nicht nachgeben. Auch, wenn ich meine Not drastisch ausdrücke, finde ich vielleicht nicht ihr Mitgefühl. Dann ist es besser, loszulassen und die Situation erst einmal zu akzeptieren.



vice-photocase.com

Mit einem Blick nach vorne kann man die Ohnmacht aber begrenzen. Niemand muss eine Situation auf Dauer hinnehmen, unter der er sehr leidet. Schwierige Themen kann man in einem guten Moment wieder ansprechen und neu verhandeln. Die meisten Paare haben in der Vergangenheit schon gute Kompromisse gefunden. In Momenten der Ohnmacht hilft es, sich daran zu erinnern. Eine Lebensweisheit sagt: Viele überschätzen, was sie kurzfristig erreichen, und unterschätzen, was sie langfristig erreichen. Ehekonflikte lassen sich als Kreislauf von Ohnmacht und Überreaktionen verstehen, wie die Abbildung (S. 28) zeigt. Wer den Kreislauf durchbrechen will, muss die eigene Überreaktion unterdrücken. Unsere Überreaktionen lassen sich wie unsere biologischen Reaktionsmöglichkeiten einteilen: Kampf, Flucht oder Unterwerfung. Ein Waffenstillstand statt Weiterkämpfen, ein offenes Ohr statt Rückzug, Abwarten statt Aufgeben – das alles bringt den Teufelskreis zum Stillstand.

Nach meiner Erfahrung finden gläubige Paare leichter zu einer inneren Ruhe. Ihr Glaube hilft ihnen, das eigene

---

## Serie: Was Partnerschaften stark macht

- „Wie Hänschen geliebt wird, liebt er als Hans!“ Bindungserfahrungen prägen
  - „Jetzt bin ich mal dran!“ Der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen
  - „Ich könnte platzen!“ Gefühle zeigen und kontrollieren
  - Gesucht: Fröhliche Realisten! Wie die Sicht aufs Leben die Beziehung prägt
  - „So nicht!“ Was gute Kommunikation leisten muss
  - „Da ist etwas kaputtgegangen!“ Fünf Erste-Hilfe-Maßnahmen nach einem schweren Streit
- 

Glück nicht allzu sehr auf den Partner zu stützen und unerfüllte Wünsche Gott anzuvertrauen. Vergeben erleichtert es, selbst böse Erfahrungen loszulassen und sich für Gutes zu öffnen. Wer Gottvertrauen und Vergebungsbereitschaft hat, findet eine Zuflucht im Sturm der Gefühle, die vielleicht auch den Partner einlädt.

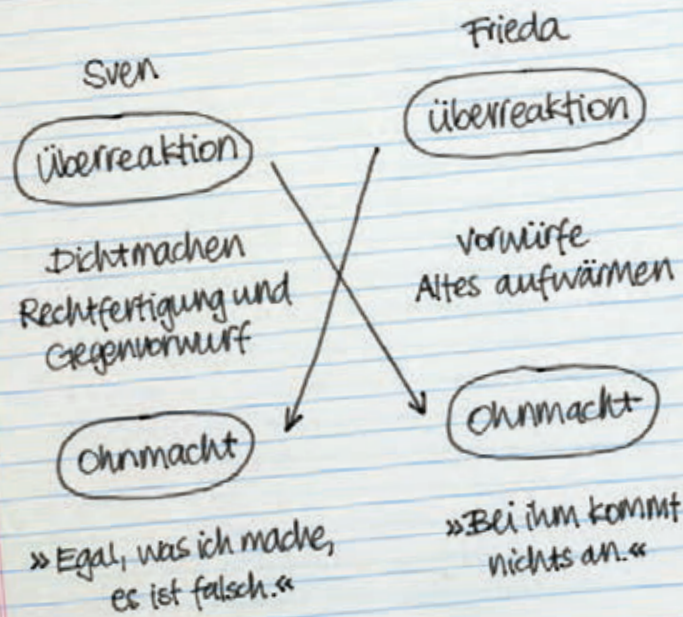
## 2. Wieder klar sehen

Wenn ein Partner negative Gefühle auslöst, hat das immer einen guten Grund. Der andere sieht diesen Grund vielleicht nicht oder lässt ihn nicht gelten. Trotzdem haben Gefühle immer eine Berechtigung. Vielleicht drängt der andere auf eine ungerechte Lösung, vielleicht hat er abwertende Worte gebraucht, vielleicht ist er die Antwort auf eine wichtige Frage schuldig geblieben. Das alles sind keine Untaten, aber Grund genug, sich mit einem Verhalten nicht wohlzufühlen.

Den guten Grund für ein Gefühl zu benennen und anzuerkennen heißt in der Fachsprache „validieren“. Dies ist ein zentraler Bestandteil jeder Therapie und Beratung, weil es Klarheit schafft: „Darum geht es also. Ich habe mir mein ungutes Gefühl nicht nur eingebildet.“ Wer sich selbst validieren kann, also den guten Grund für sein Gefühl findet, sieht klarer, worum es in einem Streit eigentlich geht.

Allerdings reagiert das Gefühl nicht ausschließlich auf die aktuelle Situation, meist wird es auch von Kindheitserfahrungen bestimmt. Dieser Vorgang lässt sich an Verallgemeinerungen erkennen: „Immer zwingst du mir deinen Willen auf!“ – „Nie interessiert es dich, wie es mir dabei geht!“ Solche Verallgemeinerungen tun dem Partner Unrecht. Wer klar sehen will, sollte daher sein Gefühl nicht nur validieren, sondern auch relativieren, zum Beispiel so: „Ja, Andreas will sich in diesem Punkt durchsetzen, aber so dominant wie meine Eltern behandelt er mich nicht.“ – „Ja, Heike hat meine Annäherung gerade zurückgewiesen, aber so kalt, wie sie mir im Augenblick vorkommt, ist sie nicht.“ In dieser Weise lässt sich eine Sicht zurechtrücken, die allzu sehr von Gefühlen bestimmt ist. Der berechtigte Kern für die Traurigkeit, Angst oder Wut ist vielleicht kleiner als zunächst angenommen, aber durchaus vorhanden und daher wert, sich einer Auseinandersetzung zu stellen. Wenn die Gefühle auf diese Weise geklärt sind, können Partner beginnen, nach einer Lösung zu suchen. ...

## Der Kreislauf aus Ohnmacht und Überreaktion



### ... 3. Eine vorläufige Lösung

In Konfliktsituationen überfordert sich ein Paar, wenn es nach einer endgültigen Lösung sucht. Stattdessen kann ein Paar vorgehen wie ein Zahnarzt, der den Schmerz mit einem Provisorium stillt. Damit lässt es sich eine Weile leben, und ein Patient kann in Ruhe überlegen, welche Lösung er schließlich wählt. Vorläufige Lösungen können ganz unterschiedlich aussehen:

- Wir vertagen die Entscheidung und denken noch eine Weile darüber nach.
- Wir suchen in dieser Frage erst einmal Rat, bevor wir eine Entscheidung treffen.
- Diesmal kann ich nachgeben, aber nur, wenn wir für ähnliche Situationen eine Lösung suchen, mit der ich auch leben kann.
- Dieses Mal muss ich Nein sagen, aber ich werde nach Möglichkeiten suchen, wie ich dir in Zukunft entgegenkommen kann.

Schließlich können vorläufige Lösungen auch in einem Kompromiss bestehen, der nicht auf Dauer angelegt ist. Beide Partner können leichter verzichten oder ein Unbehagen in Kauf nehmen, wenn ein Kompromiss als Versuch gesehen wird. Wo die persönlichen Schmerzgrenzen für einen Kompromiss liegen, bemerkt ein Paar ohnehin erst, wenn es ihn einmal ausprobiert. Das zeigt folgendes Beispiel: Elvira geht als Stadträtin häufig zu Abendveranstaltungen, bei denen auch die Ehepartner eingeladen sind. Martin kann politischen Veranstaltungen und Vereinsjubiläen wenig abgewinnen. Das führt zu immer heftigerem Streit. Sie einigen sich zunächst so: Martin begleitet Elvira, aber nach dem offiziellen Ende gehen beide zügig und machen es sich unterwegs oder zu Hause noch nett. Wie gut Elvira mit dem Verzicht leben kann – natürlich würde sie gerne länger bleiben – und ob Martin mit der Fremdbestimmung seiner Freizeit zurechtkommt, muss der Praxistest zeigen.

Wenn die vorläufige Lösung dafür gesorgt hat, dass der Schmerz abgeklungen ist und die Beziehung wieder einigermaßen funktioniert, kann man dann in Ruhe überlegen, ob es eine Vereinbarung gibt, mit der beide auf Dauer leben können.

### 4. Wiederannäherung

Wie wichtig Versöhnungsversuche nach einem großen Streit sind, hat der amerikanische Paarforscher John Gottman untersucht: Paare, die heftig streiten, werden meist unglücklich und trennen sich irgendwann. Aber Versöhnungsversuche – schon während des Streites oder auch danach – schützen die Beziehung. Sie können allerdings leicht missverstanden werden, schließlich ist der Partner noch zornig oder verletzt. Oft braucht es Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, wofür der Partner gerade zugänglich ist. Zum Glück ist die Auswahl an versöhnlichen Gesten groß:

- Ein Scherz: „Wenn wir so weitermachen, werden wir wie meine Eltern.“
- Eine Zärtlichkeit
- Ein sexuelles Angebot (besonders Zorn lässt sich gut in sexuelle Energie überführen)
- Die Wir-Perspektive einnehmen: „Dieses Problem soll uns doch nicht auseinanderbringen. Denkst du nicht, wir beide finden eine Lösung dafür?“
- Ein Zeichen der Fürsorge: „Soll ich dir mal einen Kaffee kochen?“ – „Sollen wir hier mal aufhören? Du brauchst doch für die Sitzung heute Abend einen klaren Kopf!“
- Verständnis äußern: „Ich kann verstehen, dass dich das ärgert. Vielleicht würde es mir an deiner Stelle ähnlich gehen.“
- Ein Versöhnungsvorschlag: „Komm, wir vertragen uns wieder.“

Manchmal wehrt ein Partner einen Versöhnungsversuch erst einmal ab. Meist bessert sich die Stimmung

aber trotzdem, und nach einer Weile reagiert der Partner milder.

Versöhnungsversuche stellen wieder eine positive Beziehung her, auch wenn man sich in der Sache noch nicht einig ist. Ein Nachgeben in der Sache oder ein einseitiges Schuldeingeständnis taugen allerdings nicht zur Versöhnung. Sie schließen einen falschen Frieden, der nicht lange halten kann.

## 5. Aus dem Streit lernen

Jeder ist froh, wenn sich die Wogen geglättet haben und wieder heiteres Wetter aufzieht. Es kostet daher ein wenig Überwindung, noch einmal zurückzusehen und einen kritischen Blick auf den Streit zu werfen. Warum hat er sich so hochgeschaukelt? Manchmal kommt es zu Streit, weil dumme Zufälle und Missverständnisse zusammentreffen. Ein solcher Streit wird sich so schnell nicht wiederholen. Bei vielen Paaren kommt es aber in immer gleicher Weise zum Streit, er lässt sich vorhersehen und vorhersagen. Typische Auslöser und Streitmuster kann ein Paar am besten aufspüren, wenn sich die Wogen geglättet haben, der Streit aber noch nicht allzu lange zurückliegt. Folgende Konfliktmuster treten häufig auf:

- Ein Partner schluckt so lange Unangenehmes, bis es mit Wucht aus ihm herausbricht. Die Moral dieser Erfahrung lautet dann: „Sage lieber rechtzeitig, wenn dich etwas stört.“
  - In manchen Situationen lässt sich eine befriedigende Lösung nicht sofort finden. Einer verliert dann die Geduld, versucht, eine Lösung zu erzwingen, und auch der andere greift irgendwann zu Druckmitteln. Hier lautet die Moral: „Bleibe geduldig und ausdauernd bei der Suche nach einer Lösung. Manches braucht eben seine Zeit.“
  - Ein Partner ist unachtsam, wo der andere einen wunden Punkt hat. Die Lehre nach einem solchen Streit lautet: „Wenn ich in diesem speziellen Punkt sensibel bin, kann ich uns beiden eine unangenehme Situation ersparen.“
- Mancher Streit offenbart auch Verborgenes. Partner sagen dann: „Ich hätte nicht gedacht, dass mir das so wichtig ist.“ Dann ist der Streit ein Geburtshelfer für Neigungen, Wünsche und Träume, die unter den Wehen starker Gefühle zur Welt kommen. Ein Mann beispielsweise, der eine harmoniebedürftige Frau hat, entdeckte im Streit, wie wichtig es ist, vor den Schwiegereltern und Freunden zu seiner Meinung stehen zu dürfen. Und das selbst dann, wenn einmal Spannungen damit verbunden sind. „Ein Minimum an Echtheit“, so lautete seine Erkenntnis, „brauche ich in Beziehungen, um mich wohlfühlen und meine Selbstachtung zu bewahren.“

Die Wunden, die ein Streit einem Paar zufügt, brauchen manchmal eine ganze Weile, bis sie nicht mehr schmerzen. Wer besser Streiten gelernt hat, Versöhnung übt oder sogar noch etwas aus dem Streit lernt, hat immerhin ein Trostpflaster.



Jörg Berger ist Psychotherapeut in Heidelberg. Sein neuestes Buch heißt „Liebe lässt sich lernen: Wege zu einer tragfähigen Paarbeziehung“ und ist bei Springer Spektrum erschienen.



Das Magazin  
mit Impulsen,  
um den Glauben  
authentisch zu leben,  
Gott zu erfahren  
und zur Ruhe  
zu finden.

Nachvollziehbar,  
persönlich und  
aufbauend.

Kostenlos testen -  
Kontakt Daten am Heftende