

Ein Fallbeispiel aus unseren Workshops

Peter hatte sich mit Sabine, seiner Frau, zu einem Abendessen zusammen mit seinem Chef und dessen Frau verabredet. Peter verstand sich zwar gut mit seinem Chef, wollte aber zumindest keinen schlechten Eindruck hinterlassen. Sabine kam eine dreiviertel Stunde zu spät zum verabredeten Treffpunkt.

Peter fragt gereizt: "Warum kommst Du zu spät?"

Sabine: "Ich habe mich beeilt, so gut ich konnte."

Peter: "Das passiert dauernd. Du bist genauso unzuverlässig wie Deine Mutter!"

Sabine: "Meine Mutter hat nichts damit zu tun!"

Peter: "Und ob! Du bist genauso desorganisiert wie sie!"

Sabine jetzt laut: "Desorganisiert?! Wer hinterläßt die Wohnung immer in einem Chaos, gegen das ich ständig ankämpfen muß?"

Peter: "Immerhin gehe ich jeden Tag zur Arbeit und verdiene Geld. Was machst Du den ganzen Tag?"

Sabine: "Ich versuche mit dem wenigen Geld auszukommen, das Du verdienst."

Es ist schwer, von dieser Art des Streitens zu einer konstruktiven Beilegung zurückzufinden. Der Anlaß war vergleichsweise trivial, wenn auch Peters Ärger berechtigt war. Doch der Streit wurde zum Auslöser einer Lawine von früher nicht aufgearbeiteten Ärgernissen. Die beiden haben es nicht gelernt, so zu streiten, daß Ihre Partnerschaft nicht beschädigt, sondern vertieft wird.

"Ich bin verärgert, weil es mir gerade heute wichtig war, pünktlich zu sein."

Welche andere Wendung hätte die Auseinandersetzung zwischen Peter und Sabine nehmen können? Die nervenden Streits waren bei den beiden häufiger geworden und gaben beiden Anlaß zu Besorgnis. Sie entschlossen sich, an einem der neuen Seminare für Partnerschaftstraining teilzunehmen, in denen "richtiges Streiten" gelernt und eingeübt wird. Am Ende des Trainings forderte sie einer der beiden Seminarleiter auf, sich noch einmal in die damalige Situation zurückzusetzen und zu versuchen der Situation eine andere Wendung zu geben.

Peter sagt jetzt: "Ich bin verärgert, weil es mir gerade heute wichtig war, pünktlich zu sein."

Er teilt seiner Partnerin sein Gefühl und den Grund dafür mit. Sabine vermeidet es nun, ihren Rucksack voller Vorwürfe zu öffnen und sagt: "... und mich ärgert, daß Du Deinem Chef immer so übertrieben alles recht machen willst."

Das ist nicht ganz fair, weil Sabine wieder die Vergangenheit bemüht, wenn auch sehr viel mehr auf den vorliegenden Anlaß bezogen. Immerhin hatte sie eine Regel gebrochen, die in unserem Kulturkreis allgemein gilt: Man ist pünktlich, jedenfalls in einem vernünftigen Rahmen.

Stattdessen sagte Peter: "Ich muß mit meinem Chef auskommen, mit dem ich jeden Tag zusammenarbeite und deswegen gut kenne. Deswegen möchte ich es, daß Du es mir überläßt, wie er einzuschätzen ist, d.h. auch was Pünktlichkeit für ihn bedeutet."

“Wir sollten Zeiten einrichten, in denen wir ungestört sind und kritische Dinge in Ruhe besprechen können.”

Sabine erwidert: "Zu Deinem Verhältnis zu Deinem Chef soll ich mich nicht äußern. Dabei mischst Du Dich ständig in meine Bereiche ein: Was ich beruflich machen soll, wie ich den Haushalt mit den Kindern organisiere und vieles mehr."

Sabine beantwortet zwar Peters Vorwurf mit einem Gegenvorwurf. Doch bezieht sie sich konkret auf den Umgang der beiden miteinander.

Peter antwortet: "Das habe ich nicht so empfunden und hätte gehofft, daß Du früher etwas gesagt hättest. In jedem Fall nehme ich es ernst, daß Du mich aufforderst, Deinen Bereich zu respektieren und schlage vor, daß wir diese Thema morgen nachmittag ausführlich besprechen."

Peter hat Sabines Vorwurf ernst genommen und damit die Öffnung zu einer Versöhnung hergestellt.

Sabine jetzt: "Wir sollten überhaupt Zeiten einrichten, in denen wir ungestört sind und kritische Dinge in Ruhe besprechen können."

Sabine geht auf die Einladung zur Versöhnung ein. Den beiden ist es gelungen, die Auseinandersetzung fast ganz auf den vorgegebenen Anlaß zu beschränken. Noch besser wäre es gewesen, wenn Sabine erst einmal deutlich gemacht hätte, daß sie Peters Ärger ernst nimmt. Gut war, daß beide sich zu einer weiteren Auseinandersetzung, und zwar zu einem fairen Streit, verabredet haben. In diesem Fall hat sich der Mann geübter im fairen Streiten gezeigt. Natürlich ist es in anderen Fällen umgekehrt.

Versöhnung ist ein gegenseitiges liebevolles Geschenk

Wichtig war, daß Peter und Sabine Bereiche abgesteckt haben, die der andere zu respektieren hat. Gleichzeitig haben die beiden die Erfahrung gemacht, daß sie sich streiten können, ohne daß ihre Beziehung gefährdet wird. Dadurch ist das Vertrauen in ihre Beziehung stärker geworden. Dazu ist die Versöhnung ein

liebevolles Geschenk, das sie sich gegenseitig machen und das ganz unmittelbar ihre emotionale Bindung vertieft.

Die beiden haben noch etwas sehr Wichtiges für ihre Partnerschaft getan: Sie haben zu der Klärung beigetragen, was für sie das richtige Gleichgewicht zwischen Intimität und Distanz in ihrer Partnerschaft ist. Dieses Gleichgewicht ist für jede Partnerschaft unerlässlich, soll sie auf Dauer bestehen.