familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ES BRAUCHT IMMER ZWEI ZUM STREITEN

«Es braucht immer zwei zum Streiten» – das lernen wir schon im Kindergarten. Dieser Satz ist aber nicht nur eine Allzweckwaffe zum Entschärfen von Konflikten zweier Rotznasen. Es ist vielmehr eine tiefe Einsicht, welche auch für unsere Beziehungen als Erwachsene gilt.

Meine Erfahrung ist, dass bei den meisten Konflikten in der Ehe auch eine Dynamik spielt. Das bedeutet, dass beide Ehepersonen zu einem Problem beitragen. Die Suche nach dem Schuldigen könnten wir uns in vielen Fällen sparen, beide sind mitschuldig. Es gibt kein Opfer, denn beide sind auf ihre Weise Täter.

Diese Sicht auf Beziehungen kann manchmal aber etwas unangenehm sein. Ich kann nämlich nicht mehr länger denken, dass meine Frau halt einfach eine Charakterschwäche in diesem oder jenem Bereich hat und mich so aus der Verantwortung ziehen. Nein, nicht meine Frau hat ein Problem, sondern wir haben diese Dynamik in unserer Beziehung. So bin ich aufgefordert, meinen Teil zur Veränderung der Paardynamik beizutragen.

Auf den ersten Blick ist Micha krankhaft eifersüchtig. Es scheint klar, Micha ist der Täter. Erst bei genauerem Hinsehen wird klar, dass Michas Eifersucht von Danielas flirtendem Umgang mit anderen Männern genährt wird. Aha, Daniela ist also die Täterin. Daniela wiederum bekommt wenig Aufmerksamkeit von Micha und muss sich unbewusst immer wieder seiner Liebe versichern. Nur wenn ihr Mann eifersüchtig ist, merkt sie, dass er sie wirklich liebt und will. Dieses Beispiel ist typisch, denn beide tragen etwas zu diesem Konflikt bei. Wenn eine Person aus diesem Muster aussteigen würde, könnte die Dynamik nicht mehr funktionieren.

Der Satz «Es braucht immer zwei zum Streiten» stimmt zwar meistens, hat aber einen Haken. Wer nämlich bei Konflikten von der Dynamik und vom Anteil des anderen spricht, ist wahrscheinlich selbst auf dem Holzweg. Wenn es um Michas starke Eifersucht geht und er dann schon sehr bald behauptet, dass er wegen Danielas Umgang mit anderen Männern so reagiert, lenkt er damit die Aufmerksamkeit weg von sich und hin zu ihr.

Das Wissen, dass es immer zwei zum Streiten braucht, darf nur in eine einzige Richtung angewendet werden: gegen sich selbst. Es hilft einem dabei, seinen eigenen Anteil zu sehen. Nur wenn man zuerst seinen Anteil sucht und dafür Verantwortung übernimmt, kann es funktionieren. Wenn man hingegen beginnt, den Anteil des Gegenübers zu suchen, will man damit oft von der eigenen Verantwortung ablenken.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Denke an einen Konflikt in eurer Partnerschaft. Welche Dynamik spielt da und was trägst du dazu bei?