

CHRISTIAN THIEL

Streit ist auch keine Lösung

Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen,
was Sie wirklich wollen

humboldt

Gedanken bewerten eine Situation

Ein Teller ist kein Tiger. Ein Teller wird nur dann zu einer Bedrohung, wenn er mit den entsprechenden Gedanken einhergeht. Es sind – oftmals – nicht die Dinge selbst, die uns wütend oder ängstlich machen, sondern die Gedanken, die sie in uns auslösen. Das ist keine neue wissenschaftliche Erkenntnis, sondern eine sehr alte Idee, die nicht aus der Psychologie stammt, sondern aus der antiken griechischen Philosophie. Mit unseren Gedanken bewerten wir eine Situation. Diese Bewertungen können sehr unterschiedlich ausfallen. Wir können dem anderen die Absicht unterstellen, uns ärgern zu wollen. So eine – negative – Annahme führt beinahe automatisch in die Zuspitzung. Oder wir können davon ausgehen, dass Markus ein wenig vergesslich war, abgelenkt vielleicht von Gedanken an die Arbeit. Eine solche – wohlwollende – Bewertung des Partnerverhaltens hat ganz andere Konsequenzen. Es sind diese inneren Bewertungen, die die Verstärkung des Streits von Ines und Markus bewirken.

Was denkt Ines, während sie den Teller auf dem Wohnzimmerisch stehen sieht? Sie denkt „Setz dich zur Wehr!“ und „Lass es Markus spüren, wenn er dich verletzt hat!“ Das sind typische Reaktionen auf Ärger – und Frauen ärgern sich häufig. Häufiger als Männer. Ines' Gedanken sind keinesfalls das Ergebnis eines wie auch immer gearteten Nachdenkens über die Situation, über den Teller, über Markus und darüber, wie sie Markus dazu bekommt, sein Geschirr nicht stehen zu lassen, wie es ihm gerade passt. Sie hat nicht nachgedacht. Das ist in der Schnelle, in der sie reagiert, auch gar nicht möglich. Und biologisch – wir haben es schon gesehen – ist das ebenfalls nicht drin. Ines' Gedanken sind, wie die Psychologie sie nennt, automatische Gedanken.

Automatische Gedanken

Automatische Gedanken sind das Ergebnis früherer Erfahrungen des Menschen. Sie werden in der Regel bereits in der Kindheit gelernt und laufen im späteren Leben gleichsam wie auf eingespielten Bahnen ab. Ich werde angegriffen. – Wehr dich! Lass dir nichts gefallen! Oder auch ganz anders: Ich werde angegriffen. – Zieh dich zurück! Automatische Gedanken kommen also aus unserer Vergangenheit. Und sie entfalten ihre Wirkkraft auch noch in einer sehr fernen Zukunft. Auch dreißig oder fünfzig Jahre, nachdem sie erlernt wurden.

Das alles ist Ines natürlich nicht bewusst. Sie denkt, dass sie sich im Hier und Jetzt befindet und auf eine Situation in ihrer Partnerschaft auf eine angemessene Weise reagiert. Sie meint, sie steuere das Schiff ihres Lebens. Doch das ist ein Irrtum. In Wahrheit hat ein Autopilot bei ihr das Ruder übernommen: Es sind ihre automatischen Gedanken, die ihre Reaktionen Markus gegenüber leiten. Sie steuern ihr Verhalten und lenken die Situation unerbittlich in Richtung Streit, in Richtung Zuspitzung.

Automatische Gedanken steuern unsere Reaktionen.

Nicht anders verhält es sich bei Markus. Auch er hat seine, den Streit befeuernden Gedanken. „Das muss ich mir doch nicht gefallen lassen!“, denkt er. Und: „So sollte sie doch nicht mit mir reden, nicht wenn sie mich liebt!“ Schon als Kind konnte er den kritisierenden Ton seiner Mutter nicht ausstehen, fühlte sich ihren Vorstellungen von Ordnung hilflos ausgeliefert. Schlägt Ines heute diesen kritischen Tonfall an, dann reagiert er automatisch pampig.

Auch Markus glaubt, er reagiere bei Auseinandersetzungen mit Ines so, wie es die jeweilige Situation erfordert. Doch auch ihn lenken seine automatischen Gedanken. Auch er hält nicht das Ruder in der Hand, obwohl er davon natürlich fest überzeugt ist.

Automatische Gedanken sind aber kein Schicksal, dem wir nicht entgehen können. Sie lassen sich erkennen, benennen und zurückverfolgen. Ihre Macht über unser Verhalten ist berechenbar. Wir können sie durch angemessenere Gedanken ersetzen.

Das setzt allerdings die Erkenntnis voraus, dass wir bei einem Streit nicht einfach „im Recht sind“. Hand aufs Herz: Wenn eine Auseinandersetzung tobt, dann denken wir das alle. Im Recht zu sein ist ja auch eine tolle Sache. Wir haben gute Gründe für unsere Sicht der Dinge – der andere nicht. Wir sind mit unseren Wünschen und Bedürfnissen im Recht – der andere nicht.

Später aber, wenn wir uns beruhigt haben, wenn das Gehirn vom Körper endlich wieder voll versorgt wird, sollten wir in der Lage sein zu begreifen, dass jeder von uns seine persönliche Sicht der Dinge, seine automatischen Gedanken und seine Gefühle hat. In einer Partnerschaft kommt es darauf an, die eigenen automatischen Gedanken zu kennen. Und darüber hinaus zu verstehen, dass sie ein Teil der eigenen, höchst individuellen Biografie sind.

Jeder hat seine persönliche Sicht der Dinge.

Externale und interne Ursachenzuschreibungen

Aus psychologischer Sicht steigern sich Konflikte noch aus einem anderen Grund. Natürlich hat sich Ines auch in der Vergangenheit schon gefragt, warum Markus immer wieder seine Sachen im Wohnzimmer stehen lässt. Die Antwort, die sie sich im Laufe der Zeit auf diese Frage zurechtlegt, entscheidet mit darüber, ob sich die Situation zuspitzt oder nicht.

Denn auf das Verhalten anderer Menschen machen wir uns immer einen Reim. Und ihre Handlungen sind für uns immer dann besonders erklärungsbedürftig, wenn die Ergebnisse in unseren Augen negativ ausfallen. So fragen wir uns in der Regel nicht, warum der andere den Müll in den Mülleimer geworfen hat, wohl aber schon, warum er es nicht getan

hat.

Solche Ursachenzuschreibungen nehmen wir unablässig vor. Wir bewerten unser eigenes Verhalten und das anderer Menschen in zwei verschiedene Richtungen.

1. Sind die Umstände schuld? Das nennt man eine externale Ursachenzuschreibung, also eine Erklärung durch äußere Umstände.
2. Oder ist der andere schlicht ein unverträglicher Zeitgenosse – also eine schwierige Persönlichkeit? Eine solche Bewertung der Ursachen heißt internal.

Bei dieser Einordnung haben wir – wie Wissenschaftler herausfanden – alle einen regelrechten Knick in der Optik. Wir neigen zu einer ausgesprochen positiven Beurteilung unseres eigenen Verhaltens und zu einer Abwertung der anderen.

EINE EXTERNALE DEUTUNG SCHONT DAS EGO

Menschen haben den Hang, eigene Handlungen eher external zu deuten. Die Umstände waren schuld, dass etwas danebenging. Dies ist eine Sicht, die das eigene Ego schont. Die externale Ursachenzuschreibung für eigenes Verhalten wird von Männern und Frauen gleichermaßen bevorzugt. Allerdings haben Männer einen deutlich stärkeren Hang zu diesem egoschonenden Verfahren als Frauen.

Bei anderen sind wir weniger nachsichtig. Deren Verhalten interpretieren wir weitaus häufiger als internal, als Teil ihrer Persönlichkeit. Zerschlägt der Partner etwa eine Kaffeetasse, sind wir geneigt, mit abwertenden Gedanken auf sein Missgeschick zu reagieren: Er ist aber wirklich ungeschickt. Unser eigenes Verhalten erleben wir dagegen stark von äußeren Umständen gesteuert. Zerschlagen wir selbst eine Kaffeetasse, dann erklären wir das zum Beispiel damit: „Ich bin gestern aber wirklich spät ins Bett gekommen.“ Oder mit: „Das Vorstellungsgespräch heute macht mich furchtbar nervös.“ Diesem fundamentalen Erklärungsfehler unterliegen alle Menschen.

Negative Bewertungen

Wird das Verhalten des Partners negativ bewertet, dann steigt die Zahl der Konflikte und die Zufriedenheit mit der Partnerschaft sinkt. Wir gehen zum Beispiel davon aus, dass er uns ärgern will, dass er absichtlich zu spät kommt, den Teller absichtlich stehen lässt. Wenn dem Partner für sein Verhalten eine böse Absicht unterstellt wird, verschlechtert sich die Beziehung.

Das Endergebnis dieser Partnerabwertung lautet: Für negatives Verhalten ist die problematische Persönlichkeit des Partners verantwortlich. Mit dem kann es keiner aushalten.

Die Frage der Ursachenzuschreibung ist für die Zuspitzung eines Konfliktes sehr wichtig. Denn das Erfolgsrezept glücklicher Paare ist recht einfach. Glückliche Paare bewerten das Verhalten des Partners in einer ganz bestimmten Art und Weise: Verhält er sich positiv, dann ist seine große Zuneigung dafür verantwortlich und die Vielzahl seiner guten Eigenschaften. Verhält er sich aber negativ, dann sind die äußeren Umstände gerade ungünstig. Und das ist im menschlichen Leben bekanntlich ja hin und wieder der Fall.

Streitbegünstigende Umstände

Sind die Belastungen des Alltags gering, streiten sich Paare erheblich seltener. Dann sind sie eher in der Lage, eine drohende Auseinandersetzung zu erkennen und ihr schon im Vorfeld die Spitze zu nehmen – zum Beispiel durch eine humorvolle Bemerkung. Ganz anders aber, wenn uns der Alltagsstress gefangen hält. Dann kann eine Partnerschaft schnell wie zwischen Mühlsteinen zerrieben werden.

Wollen Sie wissen, wie Ines' Tag verlaufen ist, bevor sie auf Markus traf und auf den unseligen, stehen gelassenen Teller? Zunächst einmal kam sie zu spät zur Arbeit – kein guter Einstieg in den Tag. Es hatte den ersten Frost gegeben. Ines musste die Scheiben frei kratzen. Danach setzte Sie sich in den eiskalten Wagen, drehte den Zündschlüssel und hörte, wie der Anlasser sich mühte und mühte. Doch es half alles nichts. Ihr Auto sprang nicht an und mit dem Bus – ja, da verspätete sie sich eben. Als Ines abgehetzt ins Büro kam, hatte ihr Chef schon nach ihr gefragt, was ihre neue Kollegin Heike ihr süffisant lächelnd erzählte, während sie sich sorgfältig die lackierten Fingernägel polierte. Na super! Ines' Chef war mürrisch – wie so oft – und konnte die Unterlagen zu einem wichtigen Projekt nicht finden. Ines erledigte das im Handumdrehen, doch er hatte nicht einmal ein Danke für sie übrig. So ging der Tag weiter. Nach dem Mittagessen geriet Ines dann auch noch mit Heike wegen der Urlaubsplanung aneinander. Es war zum Heulen.

Alltagsstress kann eine Partnerschaft zerreiben.

Wie sie jetzt mit ihrem Stress umgeht, hat einen sehr großen Einfluss auf den weiteren Verlauf der Ereignisse. Man kann sich Ines' Stimmung ausmalen, wenn sie nach Hause kommt. Sie ist schlecht. Und so steigt die Wahrscheinlichkeit ein weiteres Mal, dass sich der Streit zuspitzt. Von Ines' Reaktion hängt eine Menge für sie ab. Glücklichen Paaren gelingt es, den Stress miteinander zu teilen und dadurch abzubauen. Unglückliche Paare schaffen das nicht. Sie richten den Ärger des Tages gegeneinander – und berauben sich so einer wichtigen Stütze, des Rückhalts durch den Partner oder die Partnerin.

Nun heißt dieses Buch „Streit ist auch keine Lösung“, weil ich der Überzeugung bin, dass die allermeisten Streite zu keinem sinnvollen Ergebnis führen, uns Kraft und Energie rauben und uns den Blick auf die wirklich wichtigen Dinge verstellen. Auf Lösungen zum

Beispiel. Oder schlicht auf die dringend notwendige Anteilnahme am anderen. Lassen Sie uns also diese Hypothese, diese Grundannahme, am Beispiel von Ines' und Markus' Streit untersuchen. Lassen Sie uns einen Moment überlegen, welche Ziele Ines verfolgt und ob sie ihnen mithilfe des Streits näher gekommen ist.

Streit führt zu keinem sinnvollen Ergebnis.

Ines möchte sich respektiert fühlen und wünscht sich, dass Markus sein Geschirr selbst abräumt. Sie will nicht seine Reinemachefrau sein. Verständlich. Ines möchte sich darüber hinaus nach der Arbeit vom Stress des Tages erholen. Dazu braucht sie das Gespräch mit Markus, sein Verständnis, seine Anerkennung. Auch verständlich.

Es ist leicht zu erkennen, dass Ines keinem ihrer Ziele durch den Streit näher gekommen ist – weder kurzfristig noch langfristig. „Streit ist auch keine Lösung“ wäre für Ines die bessere Alternative in Hinblick auf ihre Ziele.

Soziologische Erklärungen

Moderne Lebensform

Anerkennung und Bestätigung – das ist heutzutage der Dreh- und Angelpunkt einer Partnerschaft. Ursprünglich stellte sich uns dieses Problem der Anerkennung nicht in der Form, wie wir es heute kennen. Vor 500 oder 5000 Jahren hätten Paare diese Forderung nicht einmal verstanden. Eine Partnerschaft war eine Wirtschaftsgemeinschaft, eingebettet in ein dichtes Beziehungs- und Solidargeflecht, das Verwandte und Angehörige der eigenen Gruppe umfasste.

Der steinzeitliche Mensch lebte in einem festen Gefüge, in dem jeder seinen Platz hatte und in laufendem Kontakt und Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern stand. Kein steinzeitlicher Jäger kam nach einem langen, mit Fremden verbrachten Arbeitstag nach Hause in sein beschauliches Heim, um seiner Frau von seinem Tagwerk zu erzählen. Oder auch alleine im Hobbykeller einen kaputten Stuhl zu reparieren und dabei seinen Gedanken nachzuhängen und sich auf diese Weise von dem Tag zu erholen.

Erst die Moderne hat Arbeit, Familie und Freizeit so weit auseinandergerissen, wie wir es heute kennen. Und damit das Bedürfnis nach Anerkennung in der heutigen Form erst geschaffen. Heute kommen ein Mann und eine Frau beinahe immer nach einem langen Arbeitstag in unterschiedlichen Aufgabenbereichen erst wieder zusammen und möchten das Erlebte mit dem Menschen teilen, der ihnen am nächsten steht. Sie wollen es teilen. Aber nicht nur das. Sie wünschen sich auch Bestätigung, eine Bestätigung für ihre Sicht der