

Du hast Recht und ich meine Ruhe?



BERIT BROCKHAUSEN

# Du hast Recht und ich meine Ruhe?

Effektive Beziehungsstrategien für Konfliktscheue

**südwest°**

eISBN 978-3-641-03590-7

© 2009 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
81673 München

Programmleitung: Silke Kirsch

Lektorat: Marion Schulz, Buch plus

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Layout und Satz: Lina Weymann, Populärgrafik

# Inhalt

<b>Konfliktscheu? Harmoniesüchtig?</b> .....	10
Harmoniebedürfnis ist keine Krankheit ... ..	11
... sondern eine Stärke .....	12
Harmonie-«süchtig» – aber richtig! .....	15
<b>Die harmonische Beziehung –</b>	
<b>von Halleluja bis Halali</b> .....	17
Die bittere Wahrheit .....	18
Harmonie ist kein Zufall .....	23
Harmonie für immer und ewig? .....	25
Harmonie – ganz entspannt .....	25
Nutzen Sie Ihre Stärken .....	27
<b>Voraussetzungen für Harmonie</b> .....	29
Die eigene Stimmung wahrnehmen .....	30
Sich aufeinander einstimmen .....	32
Sich miteinander abstimmen .....	36
Den sicheren Bereich ausweiten .....	41
Gute Zäune – gute Nachbarn .....	43
Verantwortungsbereiche klären .....	45
Kein Stress! .....	46
<b>Konsequent konfliktscheu</b> .....	48
Hilfe, Spannungen! – Was tun? .....	50
Wie Sie Konflikte vermeiden,	
indem Sie sie einfach stehen lassen .....	52

## **Die Strategien des Relativierens –**

<b>alles ist halb so schlimm</b> .....	<b>54</b>
Die Störung nicht persönlich nehmen .....	<b>54</b>
Das Verhalten des Partners relativieren .....	<b>56</b>
Abwarten .....	<b>59</b>
Das Problem relativieren .....	<b>61</b>
Die eigenen Gefühle relativieren .....	<b>62</b>

## **Die Stimmung verbessern – das Gute überwiegt** .....

<b>Die Stimmung verbessern – das Gute überwiegt</b> .....	<b>65</b>
Aufs Gute schauen .....	<b>66</b>
Von den Schwierigkeiten ablenken .....	<b>67</b>
Sich auf die Lösung konzentrieren statt auf das Problem .....	<b>68</b>
Ärgerliche Verhaltensweisen umdeuten .....	<b>70</b>
Dem anderen zuliebe etwas tun .....	<b>72</b>
Geschenke, Tauschgeschäfte und Zugeständnisse .....	<b>73</b>
Sich selbst beruhigen .....	<b>76</b>

## **Strategien des Rückzugs –**

<b>gehen, um bleiben zu können</b> .....	<b>80</b>
Spannungen übergehen .....	<b>81</b>
Sich unangenehme Wahrheiten ersparen .....	<b>84</b>
Räumliche Distanz .....	<b>86</b>
Die Dinge mit sich selbst ausmachen .....	<b>87</b>
Mit Unterschieden leben .....	<b>89</b>

## **Spannungen stehen lassen – das Kleingedruckte** .....

<b>Spannungen stehen lassen – das Kleingedruckte</b> .....	<b>91</b>
Von Beziehungssteuern und Beziehungssprengstoff .....	<b>91</b>
Achtung Sprengstoff! .....	<b>93</b>
Die Geheimnisse erfolgreicher Konfliktvermeider .....	<b>98</b>

<b>Konflikte angehen – wenn schon, dann richtig</b> .....	<b>100</b>
Ein Krach? – Kein Drama! .....	<b>101</b>
Streit als wertvoller Indikator .....	<b>102</b>
Einen Streit überstehen und tiefe Harmonie bewahren ....	<b>103</b>
Spannungen klären – aber entspannt .....	<b>104</b>
Seien Sie mutig und direkt .....	<b>108</b>
Schaffen Sie gute Voraussetzungen .....	<b>109</b>
Die richtigen Worte finden .....	<b>111</b>
Aus Vorwürfen werden Wünsche .....	<b>111</b>
Die WWW-Technik .....	<b>113</b>
<b>Minenfeld Konfliktgespräch</b> .....	<b>116</b>
Worum geht es eigentlich? .....	<b>116</b>
Das wirkliche Problem herausfinden .....	<b>118</b>
Was Sie für ein gutes Gespräch tun können .....	<b>119</b>
Das gemeinsame Problem verstehen .....	<b>123</b>
Konfliktgespräche harmonisch führen .....	<b>126</b>
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b> .....	<b>128</b>
Ärgermanagement .....	<b>129</b>
Reparaturmaßnahmen .....	<b>130</b>
Notfallmaßnahmen .....	<b>132</b>
<b>Dissonanzen auflösen</b> .....	<b>137</b>
Falsche Richtung! .....	<b>137</b>
Konflikte erfolgreich lösen .....	<b>142</b>
Harmoniestrategien für Konfliktverhandlungen .....	<b>145</b>
Es gibt immer mehr als nur eine Lösung .....	<b>146</b>
Seien Sie gemeinsam kreativ .....	<b>147</b>
Die Zwei-Gewinner-Lösung .....	<b>148</b>

Die gemeinsame Lösung verbessern .....	151
Verantwortungsbereiche aushandeln .....	152
Konfliktklärung als Liebesbeweis .....	155
<b>Strategien für wirklich schwere Fälle .....</b>	<b>157</b>
Es klappt nicht! .....	157
Trennung als allerletzte Harmoniestrategie .....	161
<b>Entwicklungskrisen verändern Ihre Beziehung .....</b>	<b>165</b>
Entwicklung ist unvermeidbar .....	166
<b>Die Kunst, mit ungelösten Problemen gut zu leben .....</b>	<b>173</b>
Nicht jeder Konflikt lässt sich lösen .....	174
Die Begrenzung akzeptieren .....	174
Wasser über die Steine bringen .....	178
Die eigene Verantwortung erkennen .....	180
Das Gespräch über den ungelösten Konflikt lebendig halten .....	182
<b>Desafinado .....</b>	<b>184</b>
Das Wichtigste in Kürze .....	187
Glossar .....	187
Überblick über die Harmoniestrategien .....	190

## Widmung

Die Paare in diesem Buch gibt es wirklich. Allerdings heißen sie anders, haben andere Berufe oder ein anderes Alter. Manchmal sind auch ihre Probleme etwas anders als hier beschrieben. Doch haben diese Paare eines gemeinsam: die Sehnsucht nach einer harmonischen Beziehung. In der Arbeit mit ihnen habe ich viel darüber gelernt, wie Harmonie zu erreichen ist – und wie man sie trotz bester Absichten verhindert.

Ohne diese Paare gäbe es dieses Buch nicht. Zu Recht gebührt ihnen mein Dank.

# Konfliktscheu? Harmoniesüchtig?

*Seit zwei Tagen schleiche ich um das Telefon herum. Dann gebe ich mir einen Ruck und rufe meine Freundin Gesa an. Ich weiß zwar nicht, wie sie reagieren wird, aber einen Versuch ist es allemal wert. «Hör mal, ich möchte ein Buch über Leute schreiben, die Harmonie lieben. Da hab ich an dich gedacht. Wenn eine sich zu diesem Thema gut auskennt, dann doch du als Musikerin.» Gesa schweigt. Das macht sie immer, wenn sie nachdenkt. Das ist eine Fähigkeit, um die ich sie beneide.*

*«Okay», sagt sie schließlich. «Aber erwarte nicht, dass ich dir große Vorträge halte. Du kannst ja ab morgen zu unseren nächsten Bandproben mitkommen und zuhören. Und wenn du was wissen willst, frag einfach.» Das ist mir sehr recht. Gesa spielt Gitarre und bildet zusammen mit Marko am Schlagzeug und Wolf, dem Sänger und Multi-Instrumentalisten, die Band «Lippenbekenntnis». Sie schreiben ihre Lieder selbst, und ich wüsste gern, wie die drei es schaffen, dass ihre Musik und ihre Auftritte harmonisch sind. Was genau tun sie dafür?*

Ich glaube nämlich, dass es sich auf Paare übertragen lässt, weil auch diese etwas dafür tun müssen, um sich miteinander wohlfühlen. Die Beispiele aus der Musik sollen zusätzlich zu den Fällen aus der Beratung verdeutlichen, dass auch in einer Liebesbeziehung Harmonie kein Schicksal ist, sondern bewusst hergestellt werden kann. Schließlich will ich keine theoretische Abhandlung schreiben, sondern einen alltagstauglichen Ratgeber. Unkompliziert, mit vielen Beispielen aus meinen Beratungen und mit Verhaltensempfehlungen, die sich leicht umsetzen lassen. Und hoffentlich mit einigen Aha-Erlebnissen aus dem Proberaum.

# Harmoniebedürfnis ist keine Krankheit ...

*Doch bevor es so weit ist, ruft Gesa mich wieder an. Sie hat noch einmal nachgedacht und will jetzt wissen, wie ich eigentlich auf das Thema komme.*

*«Ganz einfach», erkläre ich, «weil das Wort Harmonie in fast jeder Paarberatung auftaucht. Es klingt so schön, dass ich immer erst einmal nicke, obwohl ich eigentlich nicht genau weiß, was die Leute damit meinen. Deshalb habe ich mir angewöhnt nachzufragen. Denn nahezu jede/r versteht darunter etwas anderes.*

*Für die eine ist es, dass ihr Mann die Spülmaschine einräumt, ohne dass sie ihn dauernd daran erinnert. Für eine andere ist es eine ruhige Stunde abends gemeinsam auf dem Balkon. Für einen dritten bedeutet es, sich nach einem Streit ganz schnell wieder zu vertragen, für wieder andere, dass sie mit dem Partner meistens einer Meinung sind. Für die meisten aber heißt Harmonie, sich nicht mehr so viel zu streiten.*

*Wenn ich dann frage, was sie stattdessen tun würden, haben sehr viele spontan gar keine Antwort darauf. Und dann fallen ihnen Dinge ein wie: mehr zusammen lachen. Zärtlich sein. Entspannt in einem Raum sitzen und lesen. Zu zweit Fahrradfahren.*

*Dass es diese verschiedenen Bedeutungen von Harmonie gibt, finde ich nachvollziehbar und logisch.*

*Was mich aber immer wieder irritiert ist: Bestimmt 75 % aller Leute, die zu mir in die Paarberatungen kommen, führen ihre Beziehungsprobleme darauf zurück, dass sie harmoniesüchtig sind.» «Was wunderst du dich darüber?», will Gesa wissen.*

*«Na, es klingt wie eine unheilbare Krankheit. Und der Begriff Sucht ist in diesem Zusammenhang sowieso völlig unzutreffend. Die Leute sind vielleicht harmoniebedürftig, aber doch nicht süchtig! Und außerdem», fahre ich fort, «betonen die den Satz alle so, als ob es etwas wäre, für das sie sich schämen müssten und das außer ihnen nur noch*

ein paar wenige andere Aussätzige haben. Das ist doch seltsam, oder? Wieso entschuldigen die sich denn dafür, dass sie sich in der Beziehung nach Harmonie sehnen? Es stellt sich zwar jeder was anderes darunter vor, aber doch immer etwas Schönes. Was ist peinlich daran, das zu wollen?»

«Jetzt stellst du dich aber dümmer, als du bist», wirft Gesa ein. «Du weißt genau, wie die es meinen. Sie sind der Meinung, dass sie zu konfliktscheu sind und dass das nicht gut ist. Du weißt doch schließlich am besten, dass einem an jeder Ecke erklärt wird, Beziehung sei Arbeit – Beziehungsarbeit, vor der man sich nicht drücken darf –, und dass Konfliktfähigkeit das A und O für eine glückliche Partnerschaft ist! Konstruktiv streiten und so weiter.»

«Na ja», lenke ich ein, «jedenfalls beschäftigt mich das. Und ich habe Lust, ein Buch für diese Leute zu schreiben. Ihnen Mut zu machen nach dem Motto: Schluss mit den Selbstzweifeln! Stehen Sie zu Ihrem Harmoniebedürfnis und leben Sie es offensiv! Schließlich ist das Problem doch gar nicht, dass jemand keine Lust auf Konflikte hat. Wem geht das denn nicht so? Schwierig ist nur, dass das, **WAS DIE MEISTEN LEUTE TUN, UM HARMONIE ZU ERREICHEN, HÄUFIG VÖLLIG UNWIRKSAM IST!** Und es führt ganz oft dazu, dass sie deshalb mehr Konflikte bekommen, als sie ursprünglich vermeiden wollten.»

Gesa kichert: «Das klingt nach einem Buch, das Volker lesen sollte.» Er ist schon seit zwölf Jahren ihr Freund, und sie frotzelt gern mal über ihn.

## ... sondern eine Stärke

Für mein Thema ist Volker ein gutes Beispiel. Er ist ein gutmütiger, kluger Toningenieur, den wir alle sehr gern mögen. Ich bewundere ihn, denn wie alle harmoniebedürftigen Menschen hat er eine Menge Stärken.

Er ist einfühlsam und kompromissbereit. Häufig gelingt es ihm, aufgeputschte Situationen zu entspannen und zwischen mehreren

Konfliktparteien zu vermitteln. Er hat sogar das erstaunliche Talent, Konflikte bereits im Vorfeld zu entschärfen und dabei die Interessen aller Beteiligten zu berücksichtigen. Volker kann gut damit leben, dass nicht immer alles perfekt ist, und verliert auch in solchen Situationen das Gute nicht aus den Augen. Er ist großzügig und besteht selten darauf, dass alles nach seinem Willen läuft.

Doch Volker mag es nicht besonders, wenn jemand laut wird. Dadurch hat er es mit seinem cholerischen Chef nicht leicht. Auch die spitzen Bemerkungen seiner Kollegin kann er schwer ertragen. Wenn er ungerecht behandelt oder verletzt wurde, zieht er sich zurück, anstatt sich zu wehren. Wenn etwas seine Gutmütigkeit weit überschreitet, kann es passieren, dass ihm der Kragen platzt. Bei der dann folgenden Explosion geht manchmal mehr als nur die Schein-Harmonie zu Bruch.

### **Absturz in Valencia**

Im vergangenen Herbst wollten Gesa und Volker für ein verlängertes Wochenende wegfahren, um ihren Beziehungsjahrestag zu feiern. Beide freuten sich schon darauf und stürzten sich mit Feuereifer in die Planung. Volker hatte ein wunderschönes Wellnesshotel ausgesucht und konnte sich gut vorstellen, dort mit Gesa zu entspannen: lesen, in die Sauna gehen, lange Spaziergänge machen, reden – und viel Zeit mit ihr im Bett verbringen.

Gesa dagegen wollte unbedingt wie früher mit Volker eine Stadt entdecken und hatte einen billigen Flug nach Valencia ausfindig gemacht. Sie schwärmte ihm so von Kunst, Jazzkonzerten, Architektur, Museen und der jungen Flamencoszene vor, dass er zustimmte.

Das flippige Hotel, das sie gebucht hatten, war liebevoll und künstlerisch ausgestattet – aber auch bis in die Nacht hinein voller Leben. Gesa störte das nicht, sie wollte sowieso die Stadt entdecken.

Schon am ersten Abend beim Essen war Volker nicht sehr sprächig. Er war müde von der anstrengenden Woche und von ihrem Rundgang durch die Altstadt. Dennoch ging er Gesa zuliebe mit in eine Szenekneipe, in der ab Mitternacht eine Band spielte. Er hatte

allerdings wenig von diesem Konzert, und Gesa ärgerte sich etwas über ihn und seine fehlende Begeisterung.

Da es ihm leid tat, sie enttäuscht zu haben, stimmte er am nächsten Tag zu, den Komplex moderner Museen zu besichtigen, zu denen sie eine Stunde durch den Stadtpark liefen. Volker fühlte sich hin- und hergerissen. Einerseits war der Park wunderschön, die Architektur der Museen fand er spannend und die Ausstellungen wirklich sehenswert. Andererseits war er müde, seine Beine taten ihm weh. Er wurde immer einsilbiger.

Zurück im Hotel legte er sich aufs Bett. Gesa setzte sich ein Stündchen ins Café. Als sie zurückkam, bat er sie, sich zu ihm zu legen, denn er hatte Lust, mit ihr in Ruhe zu kuscheln. Gesa wollte allerdings etwas anderes. Sie hatte herausgefunden, dass sich heute in einem Club, unweit des Hotels Musiker trafen, um gemeinsam und mit Gästen zu improvisieren. Sie wollte unbedingt die Chance nutzen, als Gitarristin mit spanischen Musikern Flamenco zu spielen. Sie drängte zum Aufbruch und war entsetzt, als Volker sagte, dass er zu erschöpft wäre, sich die zweite Nacht um die Ohren zu schlagen.

Gesas Vorwürfe, besonders ›der Langeweiler‹, trafen Volker tief. Dann brach alles aus ihm heraus: «Dir geht's doch nur um dich und deine Musik. Ich spiel doch gar keine Rolle für dich, solange ich funktioniere. Um deinen Willen durchzusetzen, würdest du sogar über Leichen gehen.» Und das war erst der Anfang, denn Gesa, verletzt und empört, schoss sofort zurück. Der Streit gipfelte darin, dass sie allein in das Konzert ging. Und weil die Musik und das gemeinsame Improvisieren richtig gut waren, kehrte sie erst morgens um fünf ins Hotel zurück. Volker, der die ganze Zeit nicht schlafen konnte, war wütend, verletzt, bestürzt und verzweifelt. Beide sprachen den Rest der Zeit kaum miteinander.

Und es dauerte zu Hause einige Zeit, bis sich diese Kluft zwischen ihnen wieder geschlossen hatte. Eine Zeit, in der Volker sich bereits nach einer eigenen Wohnung umsah und ich mir von Gesa bei jedem Treffen anhören musste, wie unmöglich, und vor allem, wie unglaublich konfliktunfähig Volker sei.

## Harmonie-«süchtig» – aber richtig!

Muss aus einem ausgleichenden und harmoniebedürftigen Menschen wie Volker ein lustvoller Streiter werden? Ich finde nicht! Denn seine Stärken überwiegen – er kann sie nur in manchen Situationen nicht richtig nutzen. Und so ähnlich geht es vielen anderen Menschen. Wenn Sie jedoch erwarten, dass Ihnen Auseinandersetzungen nach der Lektüre dieses Buches nichts mehr ausmachen, dann sind Sie hier falsch.

- \* Warum haben Sie denn eine Beziehung? Um sich regelmäßig zu streiten? Oder sich stumm zu ärgern und jemanden zu haben, dem gegenüber Sie gepflegt beleidigt sein können?  
Vermutlich nicht!
- \* Sie sehnen sich nach einer liebevollen, friedlichen und harmonischen Beziehung?  
Was ist falsch daran?
- \* Sie würden alles dafür tun, um Spannungen, Auseinandersetzungen und ungelöste Konflikte zu vermeiden?  
Gute Voraussetzungen!
- \* Für Sie herrscht noch viel zu häufig schlechte Stimmung, Ärger oder gar zu Streit?  
Kein Grund, zu resignieren!

Sondern eine gute Gelegenheit, die eigenen Verhaltensweisen einer gründlichen Überprüfung zu unterziehen: Welche haben sich bewährt? Welche sind nur teilweise erfolgreich? Wann verschlechtert sich trotz bester Absichten die Stimmung?

Harmonie ist etwas Fabelhaftes. In diesem Buch werden Sie erfahren, was Sie dafür tun können. Zwar ist Konfliktbereitschaft eine wunderbare Eigenschaft – doch allein macht sie nicht glücklich. Streben Sie deshalb lieber an, Konflikte erfolgreich zu vermeiden oder aufzulösen. Schämen Sie sich nicht dafür, dass Harmonie Ihnen wichtig ist. Sondern seien Sie lieber **KOMPETENT KONFLIKTSCHEU**, um das zu schaffen

und zu genießen, was Ihnen wirklich wichtig ist: eine liebevolle, harmonische Beziehung.

**Der Bozzo-Faktor<sup>1</sup> – oder wenn der Partner nicht mitmachen will**

«Ich will ja Harmonie, aber Bozzo weigert sich! Was auch immer ich ihm vorschlage, er bleibt stur und dann gibt es Streit. Jetzt will er noch nicht mal dieses Buch lesen!»

Wenn Ihnen Harmonie wirklich wichtig ist, bestehen Sie nicht darauf, dass er dieses Buch liest. Sie werden staunen, wie weit Sie kommen und was Sie beeinflussen können, wenn Sie konsequent wirkungsvolle Harmoniestrategien einsetzen. Wobei **WIRKUNGSVOLL** das entscheidende Wort ist. Strategien, die bei Ihrem Partner nicht wirken, sind für Sie als Paar nicht wirkungsvoll. Zum Glück gibt es genug andere.

---

<sup>1</sup> Diesen wunderbaren Ausdruck verdanke ich der amerikanischen Sexualtherapeutin Dagmar O'Connor: «Lust auf Sex. Spaß an der Treue. Ullstein Tb, 1998»

# Die harmonische Beziehung – von Halleluja bis Halali

So schön immerwährende Harmonie auch wäre: Tatsache ist jedoch, dass jede Beziehung gute und schlechte Zeiten hat. Manchmal schwebt man im siebten Himmel, und dann wieder möchte man am liebsten zum Angriff auf den Partner blasen ... Wieso können die schönen Momente nicht ewig dauern? Und was ist das überhaupt: Harmonie?

Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet laut Fremdwörterbuch: Zusammenfügung; ein ausgeglichenes Verhältnis der Teile zueinander; innere und äußere Übereinstimmung (Eintracht); schöner Zusammenklang von Tönen. Harmonie kann also nur entstehen, wenn mehr als ein Element beteiligt ist: mehrere Töne, mehrere Instrumente, mehrere Menschen.

In der Musik verursachen Töne dann eine unangenehme Spannung, wenn die Grund- und die Oberschwingungen eng beieinander liegen und sich reiben. Dann spricht man von einer Dissonanz. Hingegen klingen Töne angenehm zusammen, wenn möglichst viele ihrer Teiltöne identisch sind. Deshalb lässt sich Harmonie auch mit Gleichklang oder Zusammenklang übersetzen.

Für eine Beziehung gilt nichts anderes. Harmonie entsteht häufig durch den **GLEICHKLANG** der Partner: wenn beide dasselbe denken, mögen oder wollen. Obwohl Letzteres sogar zu Disharmonie führen kann, wenn die Wünsche nicht gut zusammenpassen. (Beide wollen massiert werden, aber keiner will massieren.)

Harmonie entsteht deshalb überwiegend durch **ZUSAMMENKLANG**, wenn das, was die beiden wollen, gut zusammenpasst oder sich ergänzt.

### Harmonie in der Studenten-WG

Ein schönes Beispiel dafür ist die Aufgabenteilung, die es früher in meiner Studenten-Wohngemeinschaft gab: Ich machte die Wäsche, und meine beiden Mitbewohner waren zuständig für den Abwasch. Das lief die ganzen Jahre des Zusammenlebens hervorragend. Erst zehn Jahre später haben wir einander gestanden, dass jeder von uns immer ein schlechtes Gewissen den anderen gegenüber hatte – weil nämlich jeder fand, er hätte mit seiner Aufgabe das bessere Los gezogen.

**UNTER HARMONIE IN EINER BEZIEHUNG** verstehe ich nicht nur die Abwesenheit unangenehmer Gefühle, sondern den positiven Zusammenklang der beiden Partner. Er wird spürbar durch Gefühle von Zusammengehörigkeit, Liebe, Nähe, Gemeinsamkeit und <Stimmigkeit>.

## Die bittere Wahrheit

Alle Störungen der Beziehungsharmonie sind **SPANNUNGEN** oder **DISSONANZEN**. Diese führen zu **DISHARMONIE** und äußern sich dem anderen gegenüber in Gereiztheit, Ärger, Feindseligkeit, Groll, zunehmender Kälte und Distanz. Daraus kann **STREIT** entstehen, muss es aber nicht zwangsläufig.

Ein Klient beschrieb das einmal sehr passend: «Irgendwie läuft es bei uns nicht mehr rund. Diese dauernden Reibereien kosten Kraft, und ich merke, wie bei mir auch zunehmend die guten Gefühle für meine Frau abnehmen.»

Eine andauernde Disharmonie kann nach und nach die gemeinsame Liebe zerstören. Deshalb lassen Sie sich nicht verunsichern: Ihr Streben nach Harmonie ist kein Charakterfehler, sondern unverzichtbar für das gemeinsame Glück!

**SPANNUNGEN ENTSTEHEN** immer, wenn Gefühle oder Bedürfnisse nicht zusammenpassen. Die Partner können weder Einklang noch Zusammenklang herstellen; daraus folgt ein Missklang, eine Dissonanz.

«Du verdirbst mir mit deiner schlechten Laune mal wieder den ganzen Abend!» Das ist ein typischer Vorwurf, wenn einer der Partner noch gern auf der Party bleiben möchte, während der andere sich schon etwas länger nicht mehr wohl fühlt. Von einem harmonischen Zusammenklang – zumindest vorübergehend – erst mal gar keine Spur. Zumindest so lange nicht, bis das Paar eine gute Lösung gefunden hat, die für beide angenehm ist.

**SPANNUNGEN KÖNNEN VORÜBERGEHEND ODER WIEDERKEHREND SEIN.** Wenn die Bedürfnisse immer wieder in vergleichbaren Situationen auseinanderklaffen und zu Auseinandersetzungen führen, hat das Paar einen **KONFLIKT**.

Wenn Paul auf dem Geburtstagsempfang von Ruths Chefin nach zwei Stunden gern nach Hause möchte, kann das eine Ausnahme sein, weil er am Tag zuvor schon mit seinem Kumpel Sebastian lange gefeiert hat und ihn die ganzen Fachgespräche der Gäste langweilen. Wenn er sich aber auf jeder Party unwohl fühlt und bald gehen möchte, während Ruth sich amüsiert und noch bleiben will, dann haben die beiden einen Konflikt, der aufgrund ihrer Unterschiedlichkeit entsteht: Paul ist eher introvertiert und hasst Smalltalk. Ruth dagegen läuft in solchen Situationen zur Höchstform auf.

### **Spannungen durch Unterschiede**

Spannungen kommen in den besten Beziehungen vor und sind unvermeidbar, weil

- \* die Partner Individuen mit unterschiedlichen Wünschen sind.
- \* äußere Einflüsse die Harmonie zwischen ihnen trüben können.
- \* unterschiedliche Gewohnheiten und Vorerfahrungen nicht in jedem Punkt reibungslos zusammenpassen.

Die Enttäuschung hat jeder von uns schon hinter sich: Am Anfang einer Beziehung ist alles so einfach, man ist ein Herz und ein Seele, beginnt Gedankenübertragung zu vermuten, wenn der Partner anruft,

und kann kaum glauben, wie gut man zueinander passt: Was auch immer ich möchte, der andere will es auch. Doch der Moment, in dem sich das ändert, ist unvermeidlich. Sie denkt ans Kuschneln, und er lässt sich durch einen Arbeitsanruf ablenken, der ihm wichtiger ist. Oder er möchte einen gemütlichen Fernsehabend mit ihr verbringen, aber sie geht lieber zum Geburtstag ihrer Freundin. **ES IST VÖLLIG UNMÖGLICH**, dass zwei Menschen in jedem Moment dasselbe mögen oder möchten oder genau das wollen, was zum Wunsch des anderen passt. Diese Art von Spannungen lassen sich nicht vermeiden.

### **Spannungen durch äußere Einflüsse**

Nach der Geburt eines Kindes machen Paare die Erfahrung, dass ihre Beziehung sich grundlegend verändert hat, denn das Leben mit einem Baby bringt viel Neues: Plötzlich ist man zu dritt, hat neue Aufgaben und eine andere Aufgabenteilung, weniger Schlaf, einen anderen Lebensrhythmus, der Freundeskreis verändert sich und neue finanzielle Regelungen müssen ausgehandelt werden ... Man streitet sich plötzlich über Dinge, die früher kein Problem waren. Seit wann schreibt sie ihm vor, dass er den Müll runterbringen soll? Seit wann kritisiert er, was sie einkauft?

Meist dauert es eine gewisse und anstrengende Zeit, bis die Partner ein neues Gleichgewicht gefunden haben, einen guten Weg, mit der neuen Situation umzugehen. Sie brauchen Geduld, bis sich die notwendige Aufgabenteilung eingespielt hat und sich beide für den Beitrag, den sie leisten, vom anderen geschätzt fühlen.

Wenn dies nicht gelingt, sind lang andauernde Spannungen die Folge. So sehe ich häufig Paare mit kleinen Kindern, die immer noch um ein neues Beziehungsgleichgewicht kämpfen. Sie verstehen dies nicht als unvermeidbaren Entwicklungsschritt zur Liebesbeziehung mit Kind, sondern sie sind enttäuscht, verbittert und verzweifelt. Dass die Harmonie zwischen ihnen gestört ist, lässt sie an ihrer Liebe zweifeln. Je länger sie miteinander darum kämpfen, dass es wieder so wie vorher wird, desto mehr leidet die Beziehung. Doch der Wunsch ist unerfüllbar – das Leben hat sich verändert, und die Beziehung muss es jetzt auch tun.

Auch andere äußere Faktoren können die Paarharmonie beeinflussen: die Krankheit eines Partners, die Sorge um die gebrechlich gewordenen Eltern, eine neue Stelle, der Umzug in eine andere Stadt, der massive Stress im Job, die Belastung durch Arbeitslosigkeit, die Veränderungen eines der beiden Partner nach einer Kur oder einer Psychotherapie.

**SPANNUNGEN SIND UNVERMEIDBAR**, weil Harmonie nicht unabhängig von Umgebungseinflüssen existieren kann! Immer wieder stören äußere Veränderungen den Zusammenklang und müssen berücksichtigt werden.

### **Von der Partyqueen zum Trauerkloß**

Meggi und Johannes lernten sich während des Studiums kennen. Sie genossen die Unabhängigkeit, waren gemeinsam viel unterwegs und hatten einen großen Freundeskreis, mit dem sie feierten und verreisten. Während ihrer Prüfungszeiten hatten sie aufgrund der eigenen Erfahrung viel Verständnis für den anderen und konnten einander gut unterstützen.

Beide fanden nach dem Studium eine Stelle in der nächsten Großstadt. Sie zogen zusammen und konzentrierten sich auf die Herausforderungen des Arbeitslebens. Doch während Johannes sich in seinem Team sehr wohl fühlte und ihm die im Rahmen der Projektarbeit anfallenden Überstunden wenig ausmachten, sah sich Meggi vor Probleme gestellt, mit denen sie nicht gerechnet hatte. Sie hatte nur eine Kollegin, die sich fast feindselig verhielt, die Arbeitsinhalte waren langweiliger als gedacht, aber die Menge der Arbeit war mehr, als sie in ihrer Wochenarbeitszeit schaffen konnte. Häufig kam sie erschöpft und unzufrieden nach Hause, Johannes hingegen rief oft an, um zu sagen, dass er noch eine Aufgabe abschließen oder nach der Arbeit mit Kollegen ein Bier trinken wollte. Meggi vermisste ihre Freunde und fühlte sich einsam.

All das führte zwangsläufig zu Spannungen zwischen den beiden. Denn Meggi warf Johannes vor, sie in dieser schwierigen Situation im Stich zu lassen. Johannes empfand sich in seiner Aufbruchsituation von ihr gebremst.

Letztendlich waren jedoch weder er noch sie ein anderer Mensch als vorher. Nur die Harmonie, die sie früher hatten, war unter den veränderten Umständen nicht mehr möglich. Als ihnen das in der Beratung klar wurde, veränderte sich das inzwischen feindselige Verhältnis zwischen ihnen, und sie begannen, gemeinsam etwas dafür zu tun, dass es wirklich beiden in der neuen Stadt gut gehen konnte.

### **Spannungen durch unterschiedliche Erfahrungen**

Ob man will oder nicht: Immer wieder wird es zu Reibungen mit dem geliebten Menschen kommen, die einem zunächst unerklärlich sind. In jeder Beziehung prallen zwei Welten aufeinander. Es gibt große Unterschiede in dem, was jeder gewohnt ist und als normal ansieht oder was er als harmonischen Umgang miteinander empfindet. Was für den einen harmlos ist, mag für den anderen eine Katastrophe sein.

In der Musik lässt sich Harmonie zwar objektiv durch die physikalische Schwingungszahl definieren, aber trotzdem empfindet der eingefleischte Volksmusikfan ein Jazzkonzert als schräges Gedudel. Und ein Liebhaber klassischer, europäischer Musik wird beim ersten Hören indischer Ragas die Vierteltonschwankungen gar nicht als Teil der Melodie erkennen können. Was als harmonisch empfunden wird, hat also viel mit Hörgewohnheiten zu tun.

Das ist in Beziehungen auch nicht anders. Manchmal verzweifelt der andere, weil ich die feinen Untertöne nicht verstehe, mit denen er mir etwas sagt. Und ein anderes Mal wirft er mir vor, ich wäre hysterisch, obwohl ich ihm doch nur angeregt erzählen will, was mir wichtig ist.

**SPANNUNGEN SIND UNVERMEIDBAR**, weil in jeder Liebesbeziehung zwei Menschen mit sehr unterschiedlichen Erfahrungen und Gewohnheiten aufeinandertreffen.

### **Zwei Welten**

Martin kam aus einer Familie, in der Differenzen laut ausgetragen wurden, aber wenn ein Streit vorbei war, dann war er es auch. So konnte es passieren, dass er herumzuschimpfen begann, wenn Rebekka wieder

einmal eine Schere von seinem Schreibtisch ausgeliehen und noch nicht zurückgebracht hatte.

In Rebekkas Familie dagegen bemühte man sich, selbst dann noch beherrscht und ruhig zu bleiben, wenn man wirklich sehr wütend war. Laut zu schreien machte ihr Angst, bedeutete es doch, dass der andere völlig außer sich sein musste. So war sie oft in einer Situation hoch alarmiert, in der für Martin die Harmonie nur geringfügig getrübt war.

Zum Glück zog sich Rebekka nicht lange zurück, sondern machte Martin klar, dass sie sein Verhalten völlig unangemessen fände. Der wiederum fiel aus allen Wolken. In dem darauf folgenden Gespräch wurde ihnen beiden erst klar, wie unterschiedlich sie eigentlich waren. Genau diese Erkenntnis half ihnen sehr, besser mit solchen Situationen umzugehen.

«Martin, es ist doch nur eine Schere», sagt Rebekka nun beispielsweise, und beide beruhigen sich. «Aber auch ich reagiere jetzt anders», erzählt Martin in der Beratung. «Heute sage ich ganz ruhig, dass ich ausrasten könnte, wenn ich meine Sachen nicht finde. Cool, oder?». Beide lachen.

Wie beim Musikhören kann man sich also auch in der Liebe nach und nach an Töne gewöhnen, die zunächst seltsam klingen.

## Harmonie ist kein Zufall

Sie machen sich Sorgen, weil in einer wunderbaren Beziehung auf einmal Ärger, Gereiztheit oder Unverständnis das Glück trüben? Kein Grund zur Angst! Es ist wirklich alles im grünen Bereich. **SPANNUNGEN GEHÖREN DAZU** – Sie müssen sie ja deshalb nicht gleich lieben. Aber noch weniger müssen Sie deshalb an sich und Ihrer Liebe zweifeln.

Wenn Spannungen in einer Liebesbeziehung unvermeidlich sind, muss man sich dann zwangsläufig damit abfinden, dass Harmonie ein Ausnahmezustand ist? Auf keinen Fall! Disharmonie ist kein Schicksal, das Sie ertragen müssen. Im Gegenteil: Werden Sie aktiv für die liebevolle Beziehung, die Sie sich wünschen!



Berit Brockhausen

**Du hast Recht und ich meine Ruhe?**

Effektive Beziehungsstrategien für Konfliktscheue

eBook

ISBN: 978-3-641-03590-7

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Harmoniestrategien für Konfliktlösungen

Paare mit Beziehungsproblemen berät Berit Brockhausen auf besondere Weise: Sie stellt die Qualitäten der Paare in den Vordergrund und deren Wunsch, gemeinsam gute Lösungen zu finden. Genauso kompetent und effektiv unterstützt sie ihre Leser darin, die vorhandenen Stärken ihrer Partnerschaft kreativ einzusetzen, um die eigene Beziehung auch in Zeiten der Veränderung und Herausforderung selbstbewusst und positiv zu gestalten. Man lernt nicht, sich zu streiten – wie es so häufig propagiert wird –, sondern Harmonie herzustellen! Um diesen Zustand zu erreichen, muss man nicht nur auf den Partner eingehen, sondern auch lernen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. So kann jeder für seine Interessen eintreten, ohne sich gegenseitig bekämpfen zu müssen.

Wichtiger als die Aufarbeitung der Vergangenheit ist es für die Partner, Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern, mit denen sie die unvermeidlichen Konflikte in der Partnerschaft lösen können: aktuelle, vergangene und zukünftige. Dafür stellt die Autorin den Lesern viele durchführbare Harmoniestrategien vor – nicht als „Problemlösungsrezepte“, sondern als Palette, um für sich selbst herauszufinden, welche Strategien zum Partner und den individuellen Problemen passen. Woran man das erkennt? Ganz einfach: am Erfolg!