



Viktor Arbeit,
Paarberater/
Mediator, Affoltern

Missversteh mich nicht falsch!

Was für ein Titel! Auch bei längerem Nachdenken ist es schwierig, ihn zu deuten. Genau das ist das Ziel. Der Titel ist humoristisch gemeint und soll das Chaos aufzeigen, das bei Kommunikationsspannen in Beziehungen entstehen kann. Je mehr in einer emotional aufgeheizten Stimmung weitergeredet wird, in desto mehr Missverständnisse verstricken sich die beiden Partner.

Aber Sie propagieren doch jeweils, wie wichtig das Gespräch ist. Man soll doch über Unklarheiten reden zusammen?

Ja, grundsätzlich schon. Aber nur so lange das Gespräch konstruktiv, sachlich und entspannt abläuft. Wenn die beiden jedoch nicht mehr von demselben Thema sprechen, und überall emotionale Fallen lauern, ist es besser ein Gespräch zu beenden. Ansonsten geschehen immer mehr Verletzungen und Verstrickungen.

Also Abbruch? Oder eine Pause? Und wie kann dies initiiert werden?

Tür knallen und davonlaufen kann für den einen befreiend sein und beim andern Verlustängste auslösen. Wenn eine Gesprächspause vereinbart werden kann, die so lange dauert, bis sich die Gemüter wieder beruhigt haben, dann erhöht sich die Chance, dass das Paar wieder zueinander findet. Zum Beispiel kann er einen Spaziergang machen, sie einen Kaffee trinken und zur abgemachten Zeit treffen sie sich – vorzugsweise an einem anderen Ort. Das hilft, nicht wieder in dieselbe Spirale zu geraten.

Und wie geht es dann weiter?

Beide könnten sich während der Pause überlegen: «Ist es wirklich so unglaublich wichtig, weiter über diese Angelegenheit zu streiten? Was ist mir eigentlich wichtig?» Dann besteht die Möglichkeit, etwas stehen zu lassen. Es lässt sich nicht immer alles abschliessend bereden.

Was geschieht mit zurückbleibenden Verletzungen?

Im Idealfall können beide dem Gegenüber sagen, dass es ihr/ihm leidtut. In den allermeisten Fällen haben ja beide zu der Auseinandersetzung beigetragen.

Haben Sie noch eine Idee, einen hilfreichen Trick?

Ja, aber der muss früh in der Konfliktphase angewendet werden. Man kann einen Gegenstand bestimmen, vielleicht ein Foto von beiden, wo sie miteinander glücklich sind, oder sonst einen schönen Gegenstand, den sie oder er platziert als Signal, dass jetzt eine Pause nötig ist. Oder wenn das Paar Humor finden kann für das eigene oftmals unsinnige Diskutieren, dann könnte es statt zu einem endlosen, verletzenden Streit zu einer lachenden Umarmung kommen.