Serie Partnerschaft: Folge 6 (von 7)

## Die Beziehungskrise

Teil II: "Die Entstehung negativer Gefühle"

Von Dr. Karin Schiner

Immer öfter beklagt sich Manuela bei ihren Freundinnen und beschreibt ihre Beziehung folgendermaßen: "Bei uns ist es, als ob wir in zwei getrennten Zügen führen, wobei ich auf dem einen und er auf dem anderen Gleis fährt. Nur am Bahnhof treffen wir uns manchmal beim Anhalten, und dann fährt jeder für sich wieder alleine weiter!"

Diese Beschreibung trifft auf viele Paare in einer Krise zu. Einige haben gelernt, damit umzugehen, sie leben irgendwie nebeneinander her, führen eine Art Zweckgemeinschaft, und doch sind beide relativ zufrieden. Sie haben sich damit abgefunden und verlangen nicht mehr. Andere Paare aber kommen damit weniger gut zurecht und stehen sich immer feindseliger gegenüber. Dann wird der Bahnhof vom Rastplatz zum offenen Schlachtfeld.

In vielen nicht oder schlecht funktionierenden Beziehungen liegt das Ungleichgewicht im Partnervertrag des "quid pro quo" der Macht. Dabei geht es, wer wen dominiert und wer wen kontrolliert. Hat vor allem einer die Macht und die Kontrolle über den anderen, dann entstehen in beiden negative Gefühle wie Unzufriedenheit, Ermüdung, Verlust der sexuellen Anziehung, aber auch depressive Verstimmungen.

Leider haben die meisten Partner in Konfliktsituationen bereits eine unangenehme Ausgangsproblematik, und zwar jene, dass das gemeinsame Erkennen des Problems fehlt.



Dr. Karin Schiner ist Psychologin, Beziehungs- und Familientherapeutin und Mitglied der Brunecker Praxisgemeinschaft, der auch die Ärzte Eduard Agreiter, Tito Bertoni und Primar i. R. Friedrich Oberhollenzer angehören. Bei Fragen ist Dr. Karin Schiner unter der Nummer 348 54 86 089 oder über die Homepage www.praxisgemeinschaft.bz erreichbar.



"Bei uns ist es, als ob wir in zwei getrennten Zügen führen... nur am Bahnhof treffen wir uns manchmal..."

Fast immer liegt der Grund hierfür in einem Mangel an Kommunikation. So passiert es, dass Paare mit einer nicht gut funktionierenden Beziehung aus Angst, die Beziehung zu gefährden, sich nicht trauen, Probleme anzusprechen und/oder verschiedene Einstellungen und Anschauungen auszusprechen. Lieber still sein und "sich einigen, einig zu sein", auch wenn dem nicht so ist. Zwischen ihnen liegt eine Kluft wie ein großer Abgrund und es erscheint unmöglich, diesen zu überwinden. Dies kann auf Dauer nicht funktionieren, die Unzufriedenheit steigt und der Konflikt eskaliert irgendwann.

Aber auch jene, die sich ständig um die Kontrolle "wer hat Recht und wer hat Unrecht" streiten, verhindern ein konstruktives Problemlösen. Dabei übersieht der eine die Meinung und Einstellung des anderen, verlangt

dass der Partner sich zuerst ändert, und ein eventuell erreichter Kompromiss wird eher als Sieg gesehen und nicht als Einigung.

Ob nun geschwiegen wird oder die Fetzen fliegen, das Resultat ist dasselbe: Jede Aussicht auf eine konstruktive Lösung des Beziehungsproblems wird im Keim erstickt, sei es weil der eine die Konfrontation mit Schweigen meidet oder weil der andere eine solche durch Schreien verhindert. Die negativen Gefühle finden in beiden Modalitäten einen nahrhaften Boden und werden so immer größer und mehr. Um das Schweigen zu brechen oder das Schreien zu stoppen, gibt es schlussendlich nur eines: miteinander reden, miteinander tun!

Deshalb widme ich die nächste Folge ganz dem Thema der Konfliktbewältigung, der Schwierigkeit des Aufeinanderzugehens und der Verantwortung, die beide dabei haben. •