# Paartherapie: Negative Konfliktzyklen beenden und positive Zyklen aufbauen

**Frank Margulies**

**Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Paartherapeut - Zürich**

## Der paartherapeutische Prozess

Das Beziehungs-Erleben wird in das Dreieck „Partner/eigene Person/Therapeut“ hineingegeben und muss vom Therapeuten verstanden und von den Partnern emotional und gedanklich nachvollzogen werden. Das Verstehen des Konflikterlebens vom Partner ist vor allem am Anfang des Prozesses das entscheidende Element. Nur so können Konflikte deeskaliert werden. Bei ausreichend erfolgter Entspannung wird es möglich, bestimmte Muster (Konfliktzyklen) zu erkennen, die darunter liegenden Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, auszudrücken und auch zu ändern. Bei den verschiedenen Etappen eines Paarberatungsprozesses können individuelle Schwierigkeiten auftauchen. So sind auch Einzelsitzungen denkbar, die ergänzend zur Paarberatung eingeschaltet werden. So können z.B. emotionale Konflikte unter Umständen einzeln effektiver bearbeiten werden.

## Zwei grundlegende emotionale Konfliktzyklen eines Paares

Grundsätzlich kann man zwei emotionale Konfliktzyklen unterscheiden**. Im ersten geht es um das Gefühl der Bindung, das heisst der Nähe und der affektiven Bedürfnisse. So kommt es oft vor, dass ein Partner Nähe sucht, der andere aber sich sperrt. Der Ärger und die Frustration führen zu Klagen und Kritiken. Diese Klagen führen zum Rückzug des andern Partners, weil er nicht das Bedürfnis nach Affektivität "sieht" respektive wahrnehmen kann, sondern sich vor Beschuldigungen schützt.

Bei diesen ***Bindungskonflikten*** stehen Bedürfnisse nach Nähe respektive die affektive Regulation von "Nähe-Distanz" eines jeden Partners im Zentrum. Typische Probleme rund um diesen Konfliktzyklus sind ein Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühl des einen Partners. Der andere Partner hingegen fühlt sich entweder „falsch“, „schuldig“ oder beschämt, diesem Bedürfnis nicht nachkommen zu können oder zu wollen. Oder er kämpft um Respekt von Grenzen, die sich als zu bedroht anfühlen.

Der Nähe-Suchende kann das Sperren als Entwertung seiner Person, Infragestellung der Bindung an und für sich empfinden und sich deswegen z.B. verzweifelt fühlen. Um die Verzweiflung zu beruhigen, sucht dieser Partner erneut Nähe. Dieses erneute Suchen nach Nähe erlebt der andere Partner aber meist als negativ (z.B. als Zwang, Bedrohung oder Forderung). Dadurch entsteht keine Nähe, sondern erneut Distanz oder Rückzug und so weiter. Der "Sperrer" oder "Rückzieher" hat zum Themenbereich Nähe/Intimität nicht selten von sich aus ein eher konflikthafteres Verhältnis. Mit "konflikthaft" ist gemeint, dass er oder sie Nähe als "stressiger" und "herausfordernder" wahrnehmen kann als sein Partner. Dieser grössere Stress kann mit der Partnerschaft selber in einem Zusammen-
hang stehen.

Im zweiten Konfliktzyklus geht es weniger um Nähe, dafür mehr um den Respekt der je eigenen Identität und Wertschätzung des je eigenen Funktionierens. In einem solchen Konfliktzyklus versuchen Partner oft Einfluss auf den andern zu nehmen, um sich die Wertschätzung und die Anerkennung zu sichern. Dies endet aber meistens in Auseinandersetzungen (Kämpfe/Streitereien):

Es handelt sich hier um ***Identitätskonflikte rund um Einfluss (Dominanz) und um das Bedürfnis nach Anerkennung***. Oft nimmt der eine Partner eine dominante Rolle ein, der andere unterwirft sich. Der Dominante versucht zu bestimmen, welche Sichtweise für beide gilt, versucht vorzugeben, was richtig und was falsch ist und lebt mit dem Gefühl (respektive mit der Belastung), die Probleme des Paares verantwortlicher und besser lösen zu können. Der Überangepasste hat einen Mangel an Selbstbehauptung, Konfliktangst und eine zu grosse Passivität in der Beziehung. Der Dominante erlebt Differenz und Unterschiede tendenziell als Beziehungs-Bedrohung. Der Dominante muss lernen, dass er/sie eine stabilere und echt wertschätzende Bindung hat, wenn er auf Unentschieden spielt statt auf "Sieg" und

Überlegenheit. Der Überangepasste muss lernen, auf einem "Unentschieden" zu bestehen...

Es ist wichtig zu verstehen, dass sich die beiden hier unterschiedenen Konfliktzyklen meistens nicht in Reinform zeigen. Im Gegenteil ist es häufig so, dass sie miteinander vermischt sind. Gerade der Konfliktzyklus rund um Einfluss/Dominanz verbirgt oft frustrierte Bedürfnisse nach Nähe einerseits und nicht kommunizierte Ängste, die Nähe des Partners zu verlieren andererseits. Bei der Mischform ist der Bindungskonflikt in der Regel grundsätzlicher (erster Konfliktzyklus), und der Konfliktzyklus rund um Einfluss und Dominanz nur die "äussere", vorgeschobene Bühne.

## Selbstregulierung der Emotionen ohne Partner

In einer Paarberatung geht es darum, sich für den andern Partner zu öffnen, seine Sichtweisen und Präferenzen anzuerkennen und auch schätzen zu lernen. Aber es geht auch darum, nicht nur Bedürfnisse dem andern gegenüber zu formulieren, sondern zu lernen, mit gewissen, unweigerlichen Frustrationen alleine fertig zu werden, weil der Partner nicht immer zur Verfügung stehen kann oder nicht dem eigenen (Ideal-) Bild entsprechen kann. Die eigenen Emotionen regulieren zu lernen ist für das Gelingen einer Paarbeziehung ebenso wichtig wie das Verstehen des Partners und das Eingehen auf seine affektiven Bedürfnisse.

## Konfliktzyklen benennen und auflösen. Positive Zyklen neu erleben

Entscheidend beim Auflösen von Konfliktzyklen ist es, dass sich die Partner wichtige Kerngefühle ohne Beschuldigungen mitteilen und dabei vom Partner gesehen und gehört werden, aber auch ihren Partner selber sehen und hören: Hier einige Beispiele:

- Das Gefühl der Angst um die Bindung und der Einsamkeit in der Beziehung.
- Des grenzsetzenden Ärgers bei „Verletzungen“ des Identitätsgefühls.
- Der Verletzung bei Bedrohung der Bindung (z.B. wegen einer Aussenbeziehung).

- Oder das Gefühl der Verletztheit und Scham, wenn sich einer der Partner gedemütigt fühlt.
- Das Gefühl der Traurigkeit oder Verlassenheit bei mangelndem Bindungserleben
- Das Gefühl der Wertlosigkeit bei mangelnder Wertschätzung und mangelndem Respekt.
- …

Es ist die Aufgabe des Therapeuten, den Ausdruck dieser Gefühle zu erleichtern. Bei diesem Ausdruck der Kerngefühle geht es auch darum, bei sich selber zu entdecken, ob hinter einer "Wut" eher Angst und Verletzlichkeit steckt, welche ausgedrückt werden sollte (statt der "vorgeschobenen" Wut" oder des "falschen" Ärgers). Manchmal erkennen die Partner, dass hinter dem Gefühl, „Opfer“ zu sein, auch „gesunder“ Ärger steckt. (Greenberg, 2008). So kann es gelingen, dass Bindungsbedürfnisse und Wertschätzung wieder anerkannt und auch gelebt werden können. Positive Zyklen des Mögens, Anerkennens, des Stolzes auf den Partner, das Anerkennen der Eigen- und Besonderheiten des Partners sowie das Freuen auf Gemeinsames kann wieder im Paarerleben Platz und Geltung finden. Oftmals besteht ein zweiter Teil der Paarberatung darin, den Ausdruck von positiven Emotionen (wieder) zuerlernen respektive diesen Ausdruck seinem Partner nicht mehr länger vorzuenthalten.

## Literatur und Fussnote

**Leslie S. Greenberg & Rhonda N. Goldmann (2008): Emotion-Focused Couples Therapy. The Dynamics of Emotion, Love, and Power. American Psychological Association. University of Iowa Press (L. Greenberg, emotionsfokussierte Paartherapie, 2008)

---