

Vorsicht vor den apokalyptischen Reitern -

oder wie wollen wir als Paar miteinander kommunizieren?

Laut dem amerikanischen Psychologen John Gottmann gibt es bestimmte Verhaltensweisen, die langfristig dazu führen, dass man sich als Paar immer weiter voneinander entfernt. Gottmann nannte sie „apokalyptische Reiter“, da deren Auftauchen den Untergang einer Beziehung näher rücken lässt, sollten Beide nicht gegensteuern. Der erste Schritt besteht darin, sich der individuellen Nutzung dieser Verhaltensweisen bewusst zu werden und sich darauf zu einigen diese nicht weiter einzusetzen.

Um welche Verhaltensweisen geht es?

1. Kritik

Differenzen mit dem Partner kommen in jeder Partnerschaft vor und dürfen auch angesprochen werden. Auf die Art und Weise kommt es allerdings an! Bitte nicht als Schuldzuweisung, destruktive Kritik oder generelle Verurteilung des Partners. Worte wie ‚immer‘ oder ‚nie‘ deuten auf so eine Verallgemeinerung hin.

Beispiel: „Auf Dich kann man sich nie verlassen“ oder „Da sieht man es wieder! Du nimmst mich und meine Bedürfnisse einfach nicht ernst!“

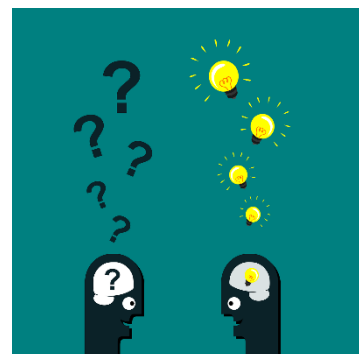
Stattdessen: Machen Sie Unzufriedenheiten stets an konkreten Vorfällen fest. So wird die Unstimmigkeit als ‚lösbares‘ Problem erlebt und kann aktiv angegangen werden.

Beispiel: "Du wolltest doch gestern einkaufen gehen. Es ärgert mich, dass Du es vergessen hast."

2. Verachtung, Zynismus, Spott

Verachtung drückt sich aus durch Sarkasmus und Zynismus ("Das hast Du ja wieder gut hingekriegt"), Respektlosigkeit ("Was ist das wieder für ein bescheuerter Ratschlag?"), abschätzigen Humor ("Seit wann kennst Du Dich denn mit Steuern aus?") oder auch, indem ein Partner den anderen verhöhnt ("Du brauchst nicht gleich wieder so eingeschnappt zu sein."). Hierzu zählen auch nonverbale Verhaltensweisen wie Augen rollen, Kopfschütteln oder auch Seufzen.

Stattdessen: Lassen Sie das sein! Kommunizieren Sie auf Augenhöhe. Kehren Unzufriedenheiten immer wieder, gehen Sie diese gemeinsam an und finden Sie eine Lösung. Erkennen Sie Pattsituationen und überwinden Sie diese.





3. Rechtfertigung

Rechtfertigungen eines Partners sind typischerweise eine Reaktion auf Kritik und Verachtung. Dabei wird mit Vorwürfen bzw. mit einem Gegenangriff gekontert. Dem anderen wird durch einen solchen Gegenangriff das Recht abgesprochen einen Vorfall auf seine eigene Art und Weise wahrzunehmen bzw. Unbehagen äußern zu dürfen.

Stattdessen: Statt sich zu rechtfertigen, versuchen Sie auf die Beschwerde bzw. Kritik einzugehen. Welche Bedürfnisse bzw. Gefühle stecken dahinter? Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie dieses Problem in Zukunft lösen möchten, damit Beide zufrieden sein können.

4. Mauern, Schweigen, Rückzug

Mauern heißt, dass sich einer der Partner vom anderen zurückzieht, sei es körperlich (beispielsweise, indem er sich abwendet oder aus dem Raum geht) oder auch innerlich (beispielsweise, indem er schweigt, den anderen ignoriert oder Gleichgültigkeit signalisiert).

Nicht zu verwechseln mit einem Stopp-Signal in einer eskalierenden Streitsituation. Hier ist ein Rückzug sehr ratsam. Wichtig ist dann allerdings das gemeinsame Besprechen des Vorfalls zu einem späteren Zeitpunkt.

Stattdessen (wie beim 2. Reiter): Lassen Sie das sein! Kommunizieren Sie auf Augenhöhe. Kehren Unzufriedenheiten immer wieder, gehen Sie diese gemeinsam an und finden Sie eine Lösung. Erkennen Sie Pattsituationen und überwinden Sie diese.