

Er will ja nur reden

Der eine will Konflikte sofort klären, die andere fühlt sich unter Druck gesetzt und verstummt. Wenn sich harmlose Differenzen häufig zum grossen Beziehungsstreit hochschaukeln, hat das auch mit Erfahrungen aus der Kindheit zu tun. Von Nadine Zeller

Frierabend. Das Kind schläft. Sie freut sich auf Zeit zu zweit. Er will noch eine letzte E-Mail schreiben, starrt auf den Laptop, als sie in den Raum kommt. Sie fühlt sich übergangen. Ihr Ton wird vorwurfsvoll. Er will keinen Streit, hat sich auch auf den gemeinsamen Abend gefreut. Jetzt nur kein Konflikt: Sein Blick wandert zurück zum Bildschirm. Ihr Ton wird schärfer. Sie fühlt sich ignoriert. Er verlässt den Raum. Sie folgt ihm. Und dann der Streit.

Das erfundene Beispiel zeigt eine typische Situation: Kleine Missstimmungen enden bei vielen Paaren immer wieder in massiven Auseinandersetzungen. Der Psychotherapeut Christian Roesler kennt diese Dynamik gut. Er ist Professor für Klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule Freiburg und bietet seit 25 Jahren Paartherapien an. Im Laufe dieser Zeit hat er nach eigener Aussage etwa 1000 Paare therapiert. Er kennt das Streitmuster, das viele Partnerschaften belastet: Einer konfrontiert und fordert, der andere zieht sich zurück.

Wissenschaftler wie die kanadische Paarforscherin Sue Johnson haben dieses sogenannte Push-and-Pull-Muster bereits Mitte der 1980er Jahre identifiziert. Die Therapeutin hat für ihre Studie Paare beim Konfliktgespräch beobachtet, dieses aufgezeichnet und anschliessend systematisch analysiert, wer wann emotional auf den Partner reagiert («push») oder sich zurückzieht («pull»). Dabei zeigte sich: Besteht ein Paar aus einem fordernden Menschen und aus einer Person, die sich eher zurückzieht, dann entsteht eine Choreografie aus Verfolgung und Rückzug. Diese Dynamik verstärkt sich in Konflikten.

Die Beziehung zu
den Eltern ist prägend



MARTIN PARR / MAGNUM

«Es ist ein Teufelskreis, der oft in Trennungen endet», sagt der Paartherapeut Christian Roesler. Drei Viertel der Paare, die als Patienten zu ihm kämen, wiesen dieses Streitmuster auf. Zwar gebe es Wege, es zu durchbrechen – doch vielen falle es schwer, sie zu gehen. Denn das Verhalten hängt laut dem Fachmann mit alten psychischen Wunden zusammen. Wissenschaftler verstehen Paarbeziehungen nicht mehr nur als romantische Beziehungen, sondern als sogenannte Bindungsbeziehungen. Sie gehen davon aus, dass das Eltern-Kind-Verhältnis auch spätere Erwachsenenbeziehungen prägt.

Erleben Kinder die Eltern als zuverlässig, warm und zugewandt, entwickeln sie Vertrauen. In der Bindungstheorie sagt man, diese Kinder seien sicher gebunden. Diese emotionale Sicherheit verleiht ihnen später die Fähigkeit, ihre Gefühle angemessen zu steuern. Kommen in aufreibenden Konfliktsituationen Gefühle der Wut, Angst und Verzweiflung auf, dann schaffen sie es, sich eigenständig zu beruhigen. Doch nicht alle Menschen haben das in frühen Jahren gelernt. Wer als Kind emotional alleingelassen, beschämt oder übersehen wurde, dem mangelt es an sicheren Bindungserfahrungen.

Für spätere Beziehungen ist das ein Problem. Denn sicher gebundene Kinder führen bessere Paarbeziehungen. Das zeigte etwa der amerikanische Psychologe Jeffry Simpson. Er und sein Team hatten in den 1970er Jahren mehr als 200 Personen von der Geburt bis ins Erwachsenenalter begleitet. Das Ergebnis: Die sicher gebundenen Kinder der Studie entwickelten sich zu Erwachsenen, denen es gut gelang, die eigenen Gefühle zu regulieren – auch in Momenten, in denen das Verständnis des Partners fehlte.

Umgekehrt haben es unsicher gebundene Menschen in Paarbeziehungen schwerer. Forscher unterscheiden dabei zwischen unsicher-ängstlichen und unsicher-vermeidenden Typen. «Menschen mit ängstlicher Bindung haben ihre Eltern als unberechenbar erlebt – mal verständnisvoll-zugewandt, mal kalt und lieblos», sagt Christian Roesler. Die Bezugsperson kann also beides sein: Quelle von Trost und von Stress. Diese inkonsistenten Erfahrungen führten dazu, dass die betroffenen Kinder die Umgebung intensiv auf Stimmungswechsel scannen – das Kind lernt, wachsam zu sein. Ziel dieser erhöhten Aufmerksamkeit ist es, potenzielle Zurückweisung

Harmonie sieht anders aus. Viele Paare geraten immer wieder aneinander und reden dann gar nicht mehr.

früh zu antizipieren, um möglichst schnell gegensteuern zu können und Kontrolle über die Situation zurückzuerlangen.

Diese Kinder fühlen sich auch im Erwachsenenalter übermächtig verantwortlich für die Beziehung, ergreifen oft die Initiative für Gespräche, fordern Erklärungen, wollen klären, verstehen, um die Nähe wiederherzustellen. Damit bauen sie aber auch Druck auf. «Wir sehen den unsicher-ängstlichen Bindungsstil etwas häufiger bei Frauen», sagt Janina Bühler, Psychologieprofessorin an der Universität Freiburg und spezialisiert auf die Entwicklung von Partnerschaften. Männer hingegen sind ein wenig häufiger vom unsicher-vermeidenden Bindungsstil betroffen. Die Unterschiede seien allerdings gering.

Der unsicher-vermeidende Bindungstyp hat in der Kindheit erlebt, dass seine Bedürfnisse ignoriert oder bestraft werden. Die Eltern zeigen typischerweise wenig Wärme und Zuneigung. Zeigt das Kind beispielsweise ein gemaltes Bild oder teilt ein Erfolgserlebnis, reagieren diese Eltern gar nicht oder reagieren gleichgültig. Äussert das Kind Angst vor der Dunkelheit, spielen die Eltern das Gefühl herunter. So lernt das Kind, dass das Ausdrücken eigener Bedürfnisse ins Leere läuft und mitunter sogar abgestraft wird. Aus diesen Kindern werden Erwachsene, die Schutz in Distanz, in übertriebener Unabhängigkeit suchen. In Konflikten äussert sich das oft in Rückzug und geringer Bereitschaft, Spannungen offen auszutragen.

Das Streitmuster ist der Feind

Werden eine unsicher-ängstlich gebundene und eine unsicher-vermeidend gebundene Person zum Liebespaar, kommt es früher oder später zum Clash: Der ängstlich Gebundene reagiert überaktiv auf Konflikte, der vermeidend Gebundene zieht sich zurück – was zur Folge hat, dass der ängstlich Gebundene noch intensiver reagiert. Janina Bühler betont: «Beide Personen – die ängstliche und die vermeidende – fühlen sich unsicher, nur im Umgang mit diesem Gefühl weichen sie stark von

einander ab.» Kann es solchen Paaren gelingen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen? «Wir versuchen, den Paaren zu vermitteln, dass das Streitmuster der Feind ist und nicht der Partner», sagt Janina Bühler. Die emotionsfokussierte Paartherapie versteht Konflikte als Ausdruck von Bindungsangst. Die Therapeutinnen und Therapeuten helfen dem Paar, das zu erkennen. Sie begreifen dann, dass hinter den heftigen Reaktionen oft früh enttäuschte Bedürfnisse stehen.

Christian Roesler orientiert sich am Therapieansatz von Sue Johnson, der Begründerin der emotionsfokussierten Paartherapie. Diese arbeitet zunächst mit der zurückweichenden Person und versucht, die Ursachen hinter dem abwehrenden Verhalten zu verstehen. «Sich verletzlich zu zeigen, ist letztlich der Schlüssel», sagt Christian Roesler. «Das erfordert Mut.» Signalisiert der vermeidende Partner erstmals wieder emotionale Zugänglichkeit, gibt die ängstlich gebundene Person oft ihre verfolgende Haltung auf.

Die Therapeutin Janina Bühler geht manchmal andersherum vor und beginnt mit der ängstlich gebundenen Person. «Da diese meist ein stärkeres Bedürfnis hat, sich mitzuteilen, biete ich mich als Therapeutin an und höre zu», sagt sie. Die Verfolgerin mache so die Erfahrung, dass sie wahrgenommen werde, und reagiere weniger fordernd auf den Partner. Dränge sie diesen in der Sitzung dennoch zu Erklärungen und Antworten, stoppe die Therapeutin sie sanft und frage zum Beispiel: «Wie fühlt sich das an, wenn er sich zurückzieht?» Die Therapeutin wird zum Puffer, entlastet den vermeidenden Partner – und schafft einen Raum, in dem beide Partner die Logik hinter dem Verhalten des anderen besser verstehen können.

Ob der erste Schritt vom Vermeider oder von der Verfolgerin ausgeht: Ziel ist, dass beide eine neue Erfahrung machen. Sie erkennen die Verletzlichkeit hinter der Fassade und sehen die guten Intentionen im Verhalten des Partners. Und dann? Feierabend. Das Kind schläft. Sie freut sich auf Zeit zu zweit. Er will noch eine letzte E-Mail schreiben, starrt auf den Laptop, als sie in den Raum kommt... Diese Geschichte kann auch für unsicher gebundene Paare mit einem guten Abend enden.

Sie freut sich auf Zeit zu zweit. Er will noch eine letzte E-Mail schreiben: Diese Geschichte kann auch gut enden.