

Konflikte: Eine Chance, miteinander zu wachsen



Die vielen Arten der Konflikte

Die [Beziehung und Liebe](#) zwischen Ehepartnern lässt sich gut mit dem Bild des Feuers beschreiben. Manchmal brennt das Feuer ganz ruhig, manchmal gibt es eine warme Glut. Um das Feuer am Brennen zu halten, braucht es die Aufmerksamkeit, immer etwas Holz nachzulegen. Das bedeutet, [Zeit zu zweit](#) einzuplanen, in der wir nicht nur über organisatorische Dinge, sondern über unsere Beziehung reden, Zeit, wo wir miteinander beten usw.

Aber manchmal – und das kennen wohl alle – gibt es Momente, in denen plötzlich eine Stichflamme hochgeht und etwas anzündet, was vielleicht gar nicht gewollt war. Feuer kann auch zerstören, das liegt im Bild des Feuers. In jeder Beziehung gibt es Konflikte, Missverständnisse, Unstimmigkeiten, Streit und Verletzungen. Das ist ganz normal. Die Frage ist: Wie können die Ehepartner [gut damit umgehen](#)?

Konflikte gehören zum Leben

Spannungen und Konflikte gehören einfach zum Leben, weil die Ehepartner verschieden sind. So wird das Zueinander immer wieder auf die Probe gestellt. Doch der liebe Gott hat sich dabei etwas gedacht: Er will, dass die Ehepartner sich gegenseitig ergänzen und er will sie noch tiefer zueinander führen.

So liegt in diesen Spannungen auch etwas sehr Wertvolles – dem gilt es immer mehr auf die Spur zu kommen. Diese Chance gilt es zu entdecken und zu ergreifen.

Dafür ist es hilfreich zu wissen, dass es verschiedene Arten von Streit und Konflikten gibt. Einige will ich hier in den Blick nehmen.

Der Blitzableiter-Streit: Beim Partner die Spannung entladen

Eine mögliche Situation: Der Mann kommt von der Arbeit nach Hause, es war alles hektisch und unzufriedenstellend, es gab Differenzen mit dem Chef – er kommt zur Tür herein und sieht als Erstes, dass genau das, was in der Früh schon nicht aufgeräumt war, noch immer nicht erledigt ist. Er macht nun eine schroffe Bemerkung und es ist Feuer am Dach.

Eigentlich wollte er diesen Streit nicht, aber durch die innere Anspannung platzte es aus ihm heraus. Die Spannung, die vorher noch nicht abgeleitet werden konnte, springt hier wie ein Blitz auf die Beziehung über. Dieser Konflikt ist ein klassischer Blitzableiter für seinen Frust und seinen Ärger. Solche Dinge passieren. Da ist es wichtig, möglichst schnell wieder Distanz dazu zu finden: Das war jetzt ein Blitz und der ist jetzt auch wieder vorbei. Da muss man kein großes Thema daraus machen. Da wäre das Thema eher: Was kann der Mann vor dem Heimkommen in die Familie tun, um nicht so aufgeladen anzukommen? Wo gibt es andere Ent-Spannungsmomente am Heimweg, damit nicht immer der Partner der Blitzableiter ist?

Der Stellvertreter-Streit: Meine Interessen verteidigen

Dabei geht es nicht in erster Linie um einen Streit zwischen den beiden Partnern. Wir alle leben in einem Beziehungsnetz, haben Freunde, Familie, die Herkunftsfamilie, den Beruf, wir haben Anliegen und Wünsche. Wenn etwas davon in Gefahr ist, verteidigen wir es, weil uns diese Menschen wichtig sind. Der Konflikt ist da nicht zwischen den Partnern, sondern zwischen den Anliegen und Interessen dieser Menschen – und sie streiten stellvertretend für die anderen.

Wie schnell passiert es, dass ich Meinungen oder Haltungen in mich aufnehme und dafür kämpfe. Ich muss mir bewusst sein: Das ist edel und gut gemeint – aber es betrifft nicht die eigene [Ehe](#). Da kommt etwas hinein in die Beziehung, was nicht Konflikt der Ehepartner ist. Es ist hilfreich zu unterscheiden: Was davon hat etwas mit unserem Leben zu tun und wo ergreifen wir nur Partei für Anliegen anderer, die aber letztlich mit uns nichts zu tun haben?

Der Gerichts-Streit: Recht haben wollen

In einem Gericht geht es immer darum: Wer hat recht? Wir Menschen haben ein natürliches Empfinden, was recht und was unrecht ist. Dieses Empfinden ist nie ganz objektiv, denn wir sehen immer nur einen Teil der Wirklichkeit. Deshalb braucht es oft viele Instanzen, bis der Richter entscheiden kann.

In der Beziehung fallen die Partner oft in dieses Schema: Wer hat recht? Und das oft in ganz kleinen Dingen. Ich bin einmal von der Schweiz nach Deutschland gefahren und habe dort erzählt, wie schön das Wetter gestern bei uns war. Da sagte jemand: „In der Schweiz hat es gestern geregnet.“ Ich sagte: „Bei uns war es sehr schön.“ Die Antwort: „Nein, in der Schweiz hat es gestern geregnet, das habe ich im Fernsehen gesehen.“ – Ich war selbst dort, aber derjenige wollte in diesem Moment recht haben, weil er es ja „selbst gesehen“ hatte.

Für jede Beziehung ist das Recht-haben-wollen wie Gift. Da müssen wir auf der Hut sein. Wenn ich recht haben will, vermittele ich dem anderen: Du hast unrecht, und damit wertere ich ihn ab.

Wenn wir merken, dass wir einen Gerichtsstreit führen, können wir ihn vielleicht leichter verabschieden. Es ist sehr hilfreich, wenn wir etwas auch stehen lassen können. Als Ehepaar sind wir ein Team. Es braucht keinen Sieger und keinen Verlierer, es braucht auch keinen Richter, der weiß, was richtig ist und das dem anderen sagt.

Ein Mann, der schon viele Jahre verheiratet ist, hat es für sich auf den Punkt gebracht. Er sagte, eines Tages habe er gemerkt, dass er sich fragen muss: „Willst du recht haben oder willst du glücklich sein?“

Der Hobby-Chirurgen-Streit: In alten Wunden wühlen

Ein Chirurg muss eine Wunde behandeln und versorgen, damit sie wieder heilen kann. Hobby-Chirurgen wollen in alten Wunden wühlen, Altes wieder „auftischen“ oder eine Erklärung finden: „Das kommt nur daher, weil deine Mutter immer ...“ Das hat nichts mit der Beziehung an sich zu tun. Natürlich sind wir alle vorgeprägt von unserem bisherigen Leben und tragen alte Wunden mit uns. Aber das ist nicht der Konflikt. Der Konflikt ist hier und jetzt. Und den können wir mit den Voraussetzungen, die wir haben, auch angehen. Wir brauchen nicht in alten Wunden herumrühren. Das hilft überhaupt nicht. Wenn mir der Partner etwas von seinen Wunden oder Schwächen erzählt, nehme ich das ehrfürchtig an, aber wühlen nicht darin. Das gehört nicht in den Konflikt hinein.

Die Werte-Konflikte: Wenn Unterschiede aufeinanderprallen

Die eigentlichen oder „echten“ Konflikte sind diejenigen, in denen die verschiedenen Werte der Ehepartner aufeinander stoßen. Jeder Mensch hat bestimmte Werte, die ihm besonders wichtig sind, für die er sich einsetzt, z.B. die Ehrlichkeit. Wenn dem einen Partner Ehrlichkeit ein großer Wert ist und der andere Partner dann vielleicht sagt: „Naja, man kann auch mal ein bisschen schummeln, wichtig ist doch, das wir vorankommen“, prallen diese unterschiedlichen Werte aufeinander.

Wo Werte im Hintergrund im Spiel sind, da geraten wir leicht in Konflikt. Wenn einer sparsam ist und der andere großzügig, ist das Ehepaar gefordert. Beides hat einen großen Wert. Wenn wir da unterschiedliche Werte haben, kann es „spannend“ werden. Der Großzügige wirft dem Sparsamen vor: „Du bist immer so geizig.“ Sparsamkeit wäre der positive Wert, Geiz ist negativ. Derjenige, der den Vorwurf bekommt, geizig zu sein, sagt natürlich: „Ich bin überhaupt nicht geizig, ich bin nur sparsam. Aber du bist verschwenderisch! Du wirfst das Geld beim Fenster hinaus.“ Der verteidigt sich dann und sagt: „Ich bin nicht verschwenderisch. Ich bin großzügig.“

Da sind Werte im Spiel, die uns wichtig sind. Wir müssen damit rechnen, dass hinter jeder anderen Meinung des Partners ein positiver Wert steht – auch wenn ich im Moment nur das Negative sehen kann. Der positive Wert kann immer auch ins Negative umschlagen – oft ist das nahe beieinander. Negativ wird es dann, wenn der Wert übertrieben wird.

Wenn ich meinem Partner einen Vorwurf mache, wenn ich empfinde: „Das ist unmöglich, wie du das machst!“, gilt es zu entdecken: Was ist der positive Wert dahinter?

Wenn mein Partner chaotisch und unorganisiert ist und ich ein Ordnungstyp bin, dann kann es sein, dass jeder genau das braucht, um kreativ arbeiten zu können, um sich entfalten zu können. Wenn mich am Partner etwas stört, ist die Aufgabe, mich zu fragen: Welcher positive Wert, der ihm wichtig ist, steht dahinter?

Die Distanz-Falle: Funkstille zwischen den Partnern

Wenn wir also mit unseren unterschiedlichen Werten aufeinanderprallen, bleibt aber doch die Frage: Wie gehen wir damit um? Eine „normale“ Reaktion ist: Wir gehen auf Distanz, weil es uns weh tut. Wenn wir dabei bleiben, wird aber nichts besser. Wie ist der Umgang miteinander, wenn es auf diese Weise „knistert“?

Ein Paar hat erzählt, nach einem Streit war einige Tage Funkstille zwischen den beiden Partnern. Dann hat die Frau begonnen, ganz eifrig im Haus etwas zu suchen. Der Mann hat irgendwann nicht mehr anders gekonnt und gefragt: „Was suchst du denn eigentlich?“ Die Frau sagte: „Deine Stimme.“ Da mussten sie beide lachen. In dem Fall ein gutes Ende, denn es geht einfach nicht, sich in der Höhle zu verkriechen und nichts mehr zu sagen.

Die Flucht-Strategie: „Mein Mann ist unmöglich“

Was auch nicht wirklich hilft, ist die Flucht nach außen. Ein Beispiel: Die Frau erzählt der besten Freundin, wie „unmöglich“ der Mann ist. Das ist eine Flucht vor dem Konflikt – wie Öl, das ins Feuer gegossen wird. Es ist ja nur eine momentane Empfindung, dass er „unmöglich“ ist, und wenn die

Freundin sie „versteht“, kann es sein, dass sie ihre negativen Empfindungen noch dazulegt und alles noch schlimmer wird. Aber im Grunde ihres Herzens schätzt sie ihren Mann ja und sucht einen Weg zu ihm.

Es hilft dem Konflikt nicht, damit nach außen zu gehen. Das Problem wird dadurch meist noch komplizierter. Es geht darum, nicht auszuweichen und nicht auf stur zu schalten, sondern miteinander ins Gespräch zu kommen. Wenn einer der Partner zunächst etwas Zeit und Abstand braucht, darf das auch einmal sein, dann ist es wichtig, das dem anderen zu signalisieren. Dann braucht es aber wieder das offene Herz, um einen neuen Weg zueinander zu suchen.

Mut zu langsamen Lösungen

Wenn wir miteinander im Konflikt sind, kann es nicht immer schnelle Lösungen geben. Wir sind eine gute Ergänzung füreinander, der liebe Gott hat das so gedacht, aber diese Ergänzung kommt nicht immer an einem Abend zustande. Es ist bei verschiedenen Meinungen auch wichtig, dass einmal provisorische Lösungen stehen bleiben dürfen: Jetzt probieren wir einmal so, das ist der Schritt, den wir jetzt gemeinsam machen können. Ein „lebbarer Kompromiss“, könnte man sagen.

Wichtig ist: Diese Dinge gehören zum Leben, der eigene Partner kann uns viel mehr verletzen als jemand anders. Deshalb ist es wichtig, Wege zu finden, wie wir immer wieder neu anfangen können, wie die Distanz zwischen uns nie zu groß wird und wie wir einander auch verzeihen können.

Der Weg der Versöhnung

Mir ist das Bild vor Augen, als ich bei einer Familie zu Besuch war. Wir haben Kaffee getrunken und die Kinder (6 und 4 Jahre) haben am Boden gespielt. Da kommt das Mädchen weinend zur Mama und sagt, dass der Bruder sie mit einem Holzbaustein geschlagen habe. Die Mutter hat das Mädchen ein bisschen getröstet, und es ist wieder zurückgegangen, um mit dem Bruder weiter zu spielen.

Ich habe gedacht: Wie schnell sich Kinder wieder versöhnen können! – aber das war nicht der Fall. Sie haben zwar wieder gespielt, aber da war noch keine Versöhnung. Das müssen die Ehepartner manchmal auch können: weitermachen, auch wenn der Konflikt noch nicht bereinigt ist.

Später habe ich etwas anderes gesehen. Das Mädchen ist zum Bruder gegangen, hat ihm die Stelle am Arm gezeigt und gesagt: „Schau, hier hat es weh getan.“ Und der Bruder hat voll Mitleid hingeschaut. Dann haben sie weiter gespielt und es war wirklich gut.

Versöhnen ist genau das. Dem anderen die Wunde zeigen bzw. wirklich hinschauen und anerkennen: Das hat dir weh getan. Und dann die Verletzung loslassen und nicht mehr im Herzen aufbewahren.

Kompetenz für Konflikte

Ziel eines Konflikt-Gesprächs ist es nie, Recht zu bekommen oder sich durchzusetzen, sondern den Ehepartner mit seinen Werten und Qualitäten noch besser zu verstehen und zu schätzen. Der Partner trägt in sich und lebt etwas, das ich selbst so nicht habe. Wenn ich das annehmen kann, wachsen wir aneinander. Mit jedem überwundenen Konflikt entsteht mehr echte Kompetenz im Umgang mit Konflikten. Es entsteht ein tieferes, reiferes Miteinander. Es lohnt sich durchaus, in einem ruhigen Gespräch der Frage nachzugehen: An welchen Konflikten sind wir miteinander gewachsen?

*

Eheteamfragen

- Wie gehen wir als Paar mit Unstimmigkeiten, Streit und Verletzungen um?
- Welche Wege gehen wir, um nach einem Streit wieder neu zu beginnen? Was ist unsere Strategie?
- Was braucht es, dass wir uns nach einem Streit wieder versöhnen können? Wie gelingt uns das Loslassen am besten?
- An welchen Konflikten sind wir miteinander gewachsen?



Dieser Artikel ist in der Zeitschrift [Familie als Berufung](#) erschienen. Autor ist diesmal Pater Felix Strässle, der seelsorgliche Begleiter der österreichischen Schönstatt-Familienbewegung.



Die Zeitschrift "Familie als Berufung" (FAB) zeigt Wege, wie Familienleben gelingen kann und Freude macht. Eine Zeitschrift der Schönstatt-Bewegung - katholisch, praktisch, dynamisch; von Familien, für Familien. Mit mutmachenden Erfahrungen aus dem Ehe-Alltag und Tipps und Know-how, wie Kindererziehung heute gelingen kann.