

Gary Chapman

Streithähne und Turteltauben

An Konflikten reifen



Über den Autor:

Gary Chapman ist seit 30 Jahren ein international bekannter und gefragter Eheberater und Bestseller-Autor. Von den „Fünf Sprachen der Liebe“ wurden weltweit über 10 Mio. Bücher verkauft, in Deutschland weit über 500.000 Exemplare! In den USA leitet er landesweit Eheseminare. Er hat zwei erwachsene Kinder und zwei Enkel und lebt mit seiner Frau Karolyn in North Carolina.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86827-041-9

Alle Rechte vorbehalten

Marriage Saver Series #1: Everybody Wins, German

© 2006 by Gary Chapman

German edition © 2008 by

Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

with permission of Tyndale House Publishers, Inc., USA

Übersetzt von Sabine Weißenborn

Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Umschlaggestaltung: www.provinzglueck.com

Druck: CPI Moravia Books, Korneuburg

www.francke-buch.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1. Was ist eigentlich so schlimm an einem Streit? ...	12
2. Warum ist es so wichtig, Konflikte zu lösen?	20
3. Auf die Einstellung kommt es an.....	29
4. Um Konflikte zu lösen, muss man zuhören	41
5. Durch Zuhören lernen wir zu verstehen	55
6. Verständnis führt zur Lösung.....	64
7. Konfliktlösungen führen zu Harmonie	78
Epilog	87
Schlussgedanken	89
Ein Versprechen, bei dem beide Seiten gewinnen ...	91

Einleitung

Seit über dreißig Jahren kommen Ehepaare zu mir, weil sie Hilfe suchen. Die allermeisten kommen wegen ungelöster Konflikte. Sie streiten sich nun schon so lange, dass jeder weiß, was der andere sagt, noch bevor er den Mund aufmacht. Die Auseinandersetzungen sind vorhersehbar geworden, aber Lösungen sind nicht in Sicht. Mittlerweile sind beide Partner völlig erschöpft und wünschen sich professionelle Hilfe. Doch ich habe oft das Gefühl, dass sie mich eher als Richter sehen und nicht als Seelsorger und Berater. Sie erwarten, dass ich ihren Partner als einen Menschen entlarve, der unlogisch denkt und unmögliche Anforderung an sie stellt.

Weil ich aber Berater bin und nicht Richter, habe ich nun die mühsame Aufgabe, mir ihre Beschwerden anzuhören. Sie erzählen mir Wort für Wort dasselbe, was sie ihrem Partner schon seit Jahren sagen, weil sie glauben, dass ich bestimmt die Logik in ihren jeweiligen Positionen sehe. Ich höre ihnen aufmerksam zu und mache mir ein paar Notizen, doch als Berater bin ich mehr an Beziehungen orientiert als an Logik. Außerdem weiß ich, dass sie sich eigentlich sehr viel mehr wünschen, als nur diesen einen Konflikt zu lösen. Was sie sich wirklich wünschen, ist eine bessere Beziehung. Hinter der Enttäuschung über ungelöste Konflikte liegt die Sehnsucht nach Harmonie.

Liebevolle Beziehungen bauen auf Verständnis, nicht auf gewonnenen Diskussionen auf. Deshalb frage ich

die Paare meist am Anfang: „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diese Worte sagen?“ oder: „Was passiert in Ihrem Inneren, wenn Sie Ihre Frau das sagen hören?“ Ich höre mir die Antworten an, mache mir Notizen und stelle noch mehr Fragen, um die Gefühle herauszufinden, die hinter den Konflikten liegen. Kein Konflikt kann gelöst werden, ohne dass man zuerst die Gefühle dahinter versteht.

Ich frage die Paare auch nach ihren Werten: „Warum ist Ihnen das so wichtig?“ Die Antwort auf diese Frage zeigt oft, was den Konflikt eigentlich ausgelöst hat. Wenn ich ihre Werte nicht verstehe, dann begreife ich auch nie, warum ihnen dieser Punkt so wichtig ist. Letztendlich tue ich als Berater etwas für diese Paare, was sie nie selbst gelernt haben. Ich versuche sie zu verstehen, denn Verständnis macht Lösungen und Harmonie erst möglich.

Als ich Paare für mein Buch *Die vier Jahreszeiten der Liebe* befragte, haben viele zugegeben, dass sich ihre Ehe gerade im „Winter“ befand, das heißt, dass ihre Ehe durch Ärger, Enttäuschung, Einsamkeit, negative Gefühle, Entmutigung und Hoffnungslosigkeit gekennzeichnet war. Ihre Beziehung war distanziert, kalt, abweisend und bitter. Sie fühlten sich verraten und allein. Sie hatten sich in ihrem Iglu verschanzt und hofften auf den Frühling, doch für viele war dieser Frühling bisher noch nicht gekommen.

Fast alle Ehepaare haben mit ihrer Ehe im Frühling angefangen. Sie alle haben von einem glücklichen Leben zusammen geträumt. Sie hatten sich fest vorge-

nommen, ihren Ehepartner überglücklich zu machen. Das Leben sollte wunderschön werden. Doch einige dieser Ehepaare sind vom Frühling direkt zum Winter übergegangen und haben den Sommer und den Herbst einfach übersprungen. Andere konnten sich durchaus noch an eine Zeit erinnern, als die Blumen blühten und die Sonne schien. Mittlerweile müssen sie zugeben, dass die Blumen schon lange verwelkt sind.

Wie konnte es so weit kommen? In fast jeder Beziehung waren ungelöste Konflikte einer der Hauptgründe. Unterschiede zwischen den Partnern hatten sich gezeigt und wurden bald unüberwindbar. Die Ehepartner wussten nicht, wie sie mit diesen Konflikten umgehen sollten, deshalb versuchten sie immer, ihren Partner mit wohlüberlegten Argumenten von ihrer Position zu überzeugen. Wenn dieser Versuch fehlschlug, dann wiederholten sie die Argumente mit etwas mehr Nachdruck und warfen dem Partner nach einer weiteren fruchtlosen Diskussion vor, unlogisch und uneinsichtig zu sein. Irgendwann haben sie auch das Streiten aufgegeben und sich stattdessen jeder in sein Schneckenhaus zurückgezogen. Das war der Punkt, an dem sich langsam die Winterkälte über die Ehe gelegt hat.

Ehepaare haben in allen Jahreszeiten ihrer Ehe Konflikte. Diejenigen, die es gelernt haben, ihre Konflikte zu lösen, verbringen mehr Zeit im Frühling und im Sommer. Doch die, die sich nicht darum bemühen, driften mit ihrer Ehe langsam in den Herbst und Winter. Ungelöste Konflikte schaffen in vielen Ehen ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Viele Paare sehen dann

nur noch zwei Möglichkeiten: Entweder sie bleiben in der ehelichen Beziehung und sind für den Rest ihres Lebens unglücklich, oder sie geben diese Ehe auf und hoffen auf einen anderen Partner, der besser zu ihnen „passt“. Diejenigen, die sich für die zweite Möglichkeit entscheiden, vergessen allerdings, dass es keine Ehe ohne Konflikte gibt.

Ich glaube jedoch, dass es noch eine dritte Möglichkeit gibt: Wenn sich ein Ehepaar dazu entschließt, seine Konflikte zu lösen, dann kann aus der Winterkälte wieder die Hoffnung und Erwartung des Frühlings werden.

Letztendlich ist es egal, in welcher Jahreszeit sich Ihre Ehe gerade befindet – Frühling, Sommer, Herbst oder Winter –, denn Ihre Ehe wird auf jeden Fall davon profitieren, wenn Sie die Kunst des Konfliktlösens lernen.

In diesem kleinen Buch möchte ich Ihnen einige Hilfen an die Hand geben, damit Sie Ihren Partner verstehen lernen. Dadurch wird es möglich, dass Sie Konflikte lösen, statt einfach nur eine Auseinandersetzung zu gewinnen oder zu verlieren. Wenn Sie einen Streit gewinnen, dann ist Ihr Ehepartner der Verlierer. Und wir wissen alle, dass ein Verlierer nur schwer zu ertragen ist. Wenn man dagegen eine Lösung für einen Konflikt findet, dann gewinnen beide, und die Beziehung wächst. Gute Ehen bauen auf Freundschaft auf und nicht auf gewonnenen Streitgesprächen.

Dieses Buch habe ich für die vielen Tausend Ehepaare geschrieben, die niemals in eine Beratung gehen würden, aber trotzdem gerne lernen möchten, wie man

Konflikte lösen kann. Ich habe versucht, so einfach und verständlich wie möglich zu schreiben, damit unverständliche Fachausdrücke oder hochtheologische Argumentationen niemanden abschrecken. Ich wünsche mir, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, Ihre Konflikte zu lösen, damit Sie an Ihrer Ehe festhalten oder wieder glücklich werden.

1. Was ist eigentlich so schlimm an einem Streit?

*A*m Anfang Ihrer Ehe waren Sie höchstwahrscheinlich sehr verliebt in Ihren Partner. Der andere war perfekt. Sie verbrachten gerne viel Zeit miteinander und haben sich stundenlang unterhalten. Der andere war der wunderbarste Mensch, den Sie sich vorstellen konnten. Die Liebe hatte Sie wie die Strömung eines Flusses ergriffen, und alles schien so einfach und leicht. Natürlich wussten Sie, dass Ihr Partner und Sie unterschiedlich waren, doch niemals würde das zu Mauern in Ihrer Beziehung führen.

Unglücklicherweise dauert die Verliebtheitsphase mit ihren euphorischen Gefühlen nur ungefähr zwei Jahre. Dann landen wir wieder in der Realität, wo die theoretischen Unterschiede plötzlich ganz real werden. Einige Unterschiede kann man als Vorteile sehen: Peter kocht gerne; Susanne nicht. Sie räumt gerne den Tisch ab und spült; er nicht. Diese Unterschiede garantieren eine harmonische Zeit rund ums Essen. Peter und Susanne arbeiten als Team zusammen, und jeder nutzt seine Vorliebe zum Vorteil des anderen. Sie spüren diese harmonische Atmosphäre und drücken sie auch aus: „Wir sind füreinander bestimmt.“ „Das Leben könnte nicht besser sein.“ „Ich bin so froh, dass ich dich geheiratet habe.“ Wenn man die Unterschiede als Vorteile betrachtet und der Ehemann und die Ehefrau harmonisch zusammenarbeiten, dann ist das Leben schön.

Doch andere Unterschiede können trennen. Michael liebt Sport und schaut jeden Samstag Fußball. Seine Frau Petra sagt: „Fußball dient eigentlich nur den Spielern, die Millionen von Euro verdienen, nur weil sie hinter einem Ball herrennen, ab und zu Tore schießen und ansonsten Werbung machen. Warum sollte irgendjemand seine Zeit damit verschwenden, sich ein so blödes Spiel anzusehen?“ Der Mann, den sie geheiratet hat, ist doch sicher zu intelligent dazu.

„Das ist meine Art, mich zu entspannen“, sagt er.

„Das ist einfach nur die Art, wie du deine Zeit vergebdest“, antwortet Petra.

„Du bist verrückt. Jeder Mann, den ich kenne, schaut samstags Fußball.“

„Nein, nur die, die sonst nichts auf die Reihe kriegen.“

„Ich arbeite fünf Tage in der Woche. Gönn mir doch einfach die Pause und lass mich am Samstag in Ruhe Sport gucken.“

„Sicher arbeitest du. Das tue ich auch. Und was ist mit *uns*? Warum können wir nicht den Samstagabend zusammen verbringen? Entweder es ist Fußball, Basketball, Handball oder Autorennen. Und wenn nichts anderes kommt, dann guckst du dir sogar Boxen an. Nie hast du Zeit für *uns*.“ Dann bricht Petra in Tränen aus und verlässt den Raum. Michael macht den Fernseher aus, und dann fängt der Streit erst richtig an. Die Sportschau war nur der Ausgangspunkt für einen ausgewachsenen verbalen Boxkampf. Noch bevor der Abend vorbei ist, haben sich Michael und Petra so gestritten, dass sich jeder unglücklich zurückzieht.

Was hat diese Auseinandersetzung gebracht? Einige von Ihnen werden sagen: „Nichts!“, doch diese Antwort stimmt nicht wirklich. Die Auseinandersetzung hat viel bewirkt. Zum einen ist die emotionale Distanz zwischen Ehemann und Ehefrau dadurch noch größer geworden, da sie den anderen nun noch mehr als Feind statt als Freund sehen. Beide glauben, dass der Partner uneinsichtig ist oder gar nicht verstehen *will*. Außerdem fühlen sich beide verärgert, verletzt und abgewiesen, und beunruhigende Fragen schießen ihnen durch den Kopf:

„Was ist bloß in ihn gefahren?“

„Was hat sie nur für ein Problem?“

„Ich kann einfach nicht glauben, dass sie das gesagt hat.“

„Wie kann er nur so gemein sein?“

„Was ist nur aus unserer Liebe geworden?“

„Habe ich den falschen Mann/die falsche Frau geheiratet?“

Vielleicht schlafen Sie in dieser Nacht sogar in verschiedenen Zimmern oder liegen stocksteif und hellwach in Ihren Betten und rufen sich innerlich immer wieder den Streit dieses Abends ins Gedächtnis. Doch, die Auseinandersetzung hat viel bewirkt. Aber leider war nichts davon wirklich konstruktiv.

Vielleicht ist das einzig Positive an dieser Auseinandersetzung, dass Petra und Michael ein konfliktbeladenes Thema in ihrer Ehe entdeckt haben. Er weiß nun, dass sie es hasst, wenn er sich samstags Sportveranstaltungen im Fernsehen ansieht, und sie hat he-

rausgefunden, dass er genau das gerne tut. Da aber die Auseinandersetzung nicht zur Lösung dieses Konflikts geführt hat, steht sie nun wie eine unüberwindbare emotionale Barriere zwischen ihnen und wird die weitere Entwicklung der Beziehung mitbestimmen. Von nun an wird Michael samstags Sportfernsehen schauen mit der Gewissheit, dass seine Frau darüber alles andere als glücklich ist. Und jeden Samstag wird seine Frau sich sagen: „Er liebt den Sport viel mehr als mich. Was für einen Ehemann habe ich nur geheiratet?“

Wir werden später noch einmal zu Petra und Michael zurückkommen, doch an dieser Stelle möchte ich erst einmal definieren, was ich mit *Streiten* meine. Dieses Wort ist uns auch aus dem juristischen Bereich bekannt als *Rechtsstreit*. Dabei geht es darum, dass der Anwalt in einem bestimmten Fall mit Argumenten darlegt und Beweise dafür vorlegt, warum sein Mandant unschuldig ist. Mit diesen Argumenten und Beweisen appelliert er an den Verstand des Richters. Was er damit erreichen will, ist klar: Jeder vernünftige Mensch würde mit ihm übereinstimmen, dass seine Argumente plausibel sind. Manchmal appelliert ein Anwalt aber durch die Beleuchtung bestimmter Teilaspekte des Falls auch an die Gefühle, um Mitleid für die Situation seines Mandanten hervorzurufen.

In einem Gerichtssaal ist diese Form der Argumentation nicht nur erlaubt, sondern erwünscht, sonst könnte man sich mit diesen rechtlichen Fällen gar nicht beschäftigen. Die Anwälte beider Seiten legen Beweise und deren Interpretation vor, um das Gericht davon zu über-

zeugen, dass ihre Sicht der Dinge die richtige ist. Zeugen können ins Kreuzverhör genommen werden, und bestimmte Deutungen können hinterfragt werden. Unser Gerichtssystem baut auf der Annahme auf, dass man durch Argumente und Gegenargumente und deren genauer Interpretation herausfinden kann, ob jemand schuldig oder unschuldig ist.

Wir alle wissen, dass die Gerechtigkeit im Gerichtssaal nicht immer siegt, doch der Fall ist gelöst und abgeschlossen. Angeklagte, die für nicht schuldig befunden werden, sind wieder frei. Angeklagte, die für schuldig befunden werden, müssen eine Strafe zahlen, bekommen eine Bewährungsstrafe oder müssen ins Gefängnis, je nachdem, wie schwer der Fall ist. Oder eine Partei legt Berufung ein, und der Fall wird in einer höheren Instanz noch einmal verhandelt. Dort und in jeder weiteren höheren Instanz werden die Einzelheiten noch einmal genau erörtert, wenn möglich noch mehr Argumente gefunden und Beweise vorgelegt, bis schließlich ein abschließendes Urteil gesprochen wird. In jedem Fall gibt es immer einen Gewinner und einen Verlierer. Manchmal hört man vielleicht einen Anwalt sagen: „Ich dachte, unsere Argumente seien gut, aber offensichtlich haben wir das Gericht nicht überzeugt.“ Oder man hört den Anwalt sagen, der den Fall gewonnen hat: „Wir haben den Fall gewonnen. Unsere Argumente waren stichhaltig, und ich glaube, wir haben das Gericht von der Wahrheit überzeugt.“

Wenn Sie mit Ihrem Ehepartner streiten, dann versuchen Sie letztendlich wie in einem gerichtlichen Sys-

tem, Ihren Ehepartner mit Ihren Argumenten von der Richtigkeit Ihrer Position zu überzeugen. Doch dieses System, das im Gerichtssaal mehr oder weniger gut funktioniert, ist für eine Beziehung völlig ungeeignet, da es keinen unabhängigen Richter gibt, der am Ende den Fall mit einem Urteil abschließt. Normalerweise kochen in den ehelichen Auseinandersetzungen schnell die Gefühle hoch. Am Ende wirft man sich nur noch harte Worte an den Kopf und die Tränen fließen, Motive werden hinterfragt, und das Verhalten des anderen erscheint uns lieblos, abweisend und kalt.

Wenn sich ein Ehepaar streitet, dann ist das Ziel dasselbe wie in einem Gerichtssaal: Man will den Fall gewinnen. Jeder möchte, dass die eigene Position sich als richtig und überzeugend herausstellt aufgrund seiner unhaltbaren und überzogenen Position und dass der Ehepartner für schuldig befunden wird. Das ist das Zerstörerische an dieser Art von Auseinandersetzung. Letztlich führt sie zu einer von drei Ergebnissen: Entweder Sie gewinnen und Ihr Ehepartner verliert, oder Sie verlieren und Ihr Ehepartner gewinnt, oder Sie streiten so lange, bis der Streit unentschieden ausgeht. Bei dem dritten Ergebnis verlieren beide Partner. Keiner ist von den Argumenten des anderen überzeugt worden, und jeder zieht sich verletzt, enttäuscht und verbittert zurück, ohne Hoffnung, dass sich die Beziehung noch einmal ändert.

Keines dieser drei Ergebnisse ist gut. Der Gewinner fühlt sich vielleicht ein paar Stunden oder Tage gut, doch dann wird das Leben mit dem Verlierer unerträg-

lich. Der Verlierer verlässt den Kampfplatz wie ein geprügelter Hund und leckt sich seine Wunden. Das ist kein schönes Bild, doch für manche eine häufige Erfahrung. Wenn Konflikte nicht gelöst werden und die Partner auseinandergehen, während die harten, abweisenden und verletzenden Worte noch in ihren Ohren nachklingen, dann ziehen sie sich normalerweise auch emotional für eine ganze Weile voneinander zurück und hoffen auf bessere Zeiten. Doch bessere Zeiten kommen manchmal einfach nicht, und so machen sich diese Menschen oft auf die Suche nach einem „besseren Partner“, oder sie versuchen sich mit der Kälte einer Winterehe zu arrangieren.

Kein Sieg, der durch Argumente errungen worden ist, lässt sich lange genießen. Der Verlierer wird schon bald eine neue Auseinandersetzung starten (oder eine alte wieder aufwärmen), um den Partner doch noch zu überzeugen. Doch auch dieser Streit führt zu einem der drei oben genannten Ergebnisse. Diese Art der Auseinandersetzung bringt uns nicht weiter; sie offenbart nur unsere Konflikte. Wenn sich ein solcher Konflikt gezeigt hat, dann muss das Ehepaar einen Weg finden, diesen Konflikt mit Würde und Respekt für beide Partner zu lösen. Ich bin der Überzeugung, dass es Tausende von Paaren gibt, die lernen möchten, wie man Konflikte wirklich lösen kann. Das ist der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe.

Praktische Schritte:

1. Nennen Sie drei Themen, über die Sie im letzten Jahr mit Ihrem Ehepartner gestritten haben.
2. Was trifft Sie am meisten, wenn Sie eine Auseinandersetzung haben?
3. Was haben Streitigkeiten in Ihrer Ehe bewirkt?
4. Wie sehr sind Sie daran interessiert, einen besseren Weg zur Lösung Ihrer Konflikte zu finden?