

**Artikelausschnitt aus Spiegel Wissen 2/2015: „Versteh mich nicht falsch“**  
(Seite 22-30)

**Glücksfaktor**

**Das Gefühlshoch der Anfangszeit ist vorbei,  
die Kommunikation in der Paarbeziehung  
wird schwieriger.**

**Jetzt können Lernprogramme helfen.**

TEXT MICHAEL HENGSTENBERG



**MANCHMAL MANIFESTIERT** sich die Sprachlosigkeit von Paaren in ganz banalen Dingen. Beim Ehepaar Rieker<sup>1</sup> war es das allabendliche Zubettgehen, das ein ums andere Mal zu einem qualvollen Ritual wurde. Sie, Manuela, liest gern noch ein paar Seiten in einem Buch, bevor sie das Licht ausmacht. Er, Tobias, kann nicht einschlafen, wenn das Licht brennt. Der sich immer wiederholende Dialog, wenn man ihn so nennen möchte, lief zwischen beiden so ab:

Er, müde: „Wie lange willst du denn noch lesen?“

Sie, genervt: „Nur noch eine Seite.“

Zehn Minuten später, er, gereizt: „Ist die Seite immer noch nicht zu Ende?“

Sie klappt wütend das Buch zu, löscht das Licht. Danach liegen beide im Dunklen und ärgern sich über den anderen, bis sie irgendwann bedrückt einschlafen.

Heute können die beiden darüber lachen. Tobias und Manuela Rieker haben ein Kommunikationsseminar besucht, in dem ihnen beigebracht wurde, wieder vernünftig miteinander zu sprechen. Als Beispiel, sozusagen als Übungsparcours, hatten sie sich in dem Kurs die Zubettgehensituation ausgesucht. Und erst dort, mithilfe des Moderators, konnte Tobias sein Anliegen so formulieren, dass Manuela ihn auch verstand.

Jetzt löscht sie, wenn sie gemeinsam ins Bett gehen, gleich das Licht. Oder, wenn sie noch Lust hat zu lesen, dann geht Tobias vor, und sie schlüpft später leise ins Bett. Sie ist dabei nicht genervt, sondern hat Verständnis. „Er hat es mir da zum ersten Mal klar gesagt, es war mir gar nicht bewusst, dass das für ihn so ein Problem ist“, sagt sie.

Wenn Paare ein Kommunikationstraining brauchen, um simpelste Dinge wie „Ich kann bei Licht nicht einschlafen“ formulieren zu können, dann wirkt das auf den ersten Blick seltsam. Für Joachim Engl vom Münchner Institut für Kommunikationstherapie ist das der Normalfall. Er hat zusammen mit seinem Kollegen Franz Thurmaier das Buch „Wie redest du mit mir? – Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation“ verfasst. Und gemeinsam mit Thurmaier und Kurt Hahlweg von der TU Braunschweig hat er ein Programm entwickelt, das die Kommunikation zwischen Paaren verbessern soll ([www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)). Denn gute Kommunikation ist ein unterschätzter Faktor für das gefühlte Glück in einer Beziehung – und damit auch für deren Fortbestand. Wissenschaftlichen Studien zufolge nimmt die Zufriedenheit der Partner mit ihrer Beziehung in den ersten zehn Jahren stetig ab. Und im gleichen Maße, wie sich das Gefühl des Schwebens verflüchtigt, nimmt die gefühlte Schwere von Konflikten, Differenzen, Meinungsverschiedenheiten zu. „Dann“, sagt Engl, „entscheidet die Qualität der Kommunikation darüber, ob das Paar zusammenbleibt oder nicht.“

Genau an diesem Punkt setzt das „EPL“, „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“, an, das sich an Paare in den ersten Jahren der Beziehung wendet und in Deutschland vor allem im Rahmen kirchlicher Ehevorbereitung angeboten wird. Engl und Thurmaier haben es Ende der Achtzigerjahre entwickelt, Vorbild war das in den USA weit verbreitete „Premarital Relationship Enhancement Program“. Die meisten anderen Angebote zur Verbesserung des Austauschs zwischen ehemals Verliebten werden erst in Anspruch genommen, wenn es fast schon zu spät ist. Dann wird in der Paartherapie versucht, doch noch die letzte Ausfahrt vor der Scheidung zu nehmen. Die Idee des EPL: den Paaren helfen, bevor sich Konflikte verfestigen.

**DAS EPL EINEN** entscheidenden Beitrag dazu leisten kann, dass es gar nicht erst zum Äußersten kommt, belegt die wissenschaftliche Studie, die das Programm seit 25 Jahren begleitet. „Die Ergebnisse überraschen selbst mich immer wieder“, sagt Engl. „Die Probanden geben an, auch Jahre nach dem Seminar noch darin gelernte Techniken anzuwenden.“ Die Folge sei eine erstaunlich niedrige Scheidungsrate bei EPL-Paaren, sie liege bei 4 Prozent. Zum Vergleich: Bei Paaren, die sich nicht schulen lassen, lag die Scheidungsquote bei 23 Prozent.

Dabei haben Engl und Thurmaier mitnichten eine Zauberformel gefunden. EPL fußt auf ähnlichen Grundsätzen, wie sie beispielsweise Marshall Rosenberg mit dem Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt hat oder die auch andere Kommunikationswissenschaftler wie Friedemann Schulz von Thun („Miteinander Reden“) verfolgen. Der Charme des EPL liegt in seiner Verbreitung, der durch die wissenschaftliche Auswertung stattfindenden Anpassung an die Bedürfnisse der Teilnehmer und nicht zuletzt darin, dass es ein vergleichsweise kompaktes Angebot ist: Mehr als ein Wochenende brauchen die geschulten EPL-Trainer nicht, um Paaren bei der Diskussionskultur Manieren beizubringen.

<sup>1</sup> Namen der Paare von der Redaktion geändert.

In Wahrheit sind es vergleichsweise einfache Mittel, mit denen sich das Gesprächsklima verbessern lässt. Der größte Schaden lässt sich nach Engls Beobachtungen vermeiden, wenn man sich Sätze verkneift wie etwa: „Von einem Versager wie dir kann man ja nichts anderes erwarten“.

Verachtende Aussagen, sagt er, „brechen das Bild vom Partner. Die Sicherheit, dass der andere es trotz aller Differenzen gut mit mir meint und mich als Person schätzt, geht verloren. Es entsteht das Gefühl, sich im anderen getäuscht zu haben.“ So beginnt eine Negativspirale, die nur schwer zu durchbrechen ist. Selbst wenn der Partner dann etwas Liebevolles tut, wird das vermutlich negativ interpretiert. Blumen zum Hochzeitstag, die eigentlich nett gemeint sind, werden zum Indiz dafür, dass er etwas ausgefressen hat. „Diese schweren verbalen Fouls können dazu führen, dass die ganze Beziehung umgedeutet wird. Verachtung ist verbale Gewalt, die in der Gegenreaktion sogar körperliche Gewalt hervorrufen kann“, sagt Engl.

Auch mit weniger dramatischen Defiziten lässt sich die Beziehung auf Dauer zugrunderichten – oder eben umgekehrt bei Beachtung gewisser Regeln die Qualität der Beziehung dauerhaft heben. „Ich“-Botschaften auszusenden, statt mit „Du“-Vorwürfen auszuteilen. Also nicht zu sagen: „Du bist schlampig“, sondern: „Ich wünsche mir mehr Unterstützung im Haushalt.“ In diesem Beispiel wird gleichzeitig noch eine andere Grundregel guter Kommunikation missachtet: nämlich möglichst konkret zu sein beim Formulieren von Bedürfnissen. „Schlampig“ kann sich immerhin auf alle Bereiche der Beziehung erstrecken und bietet für den kritisierten Partner wenig Anhaltspunkte, wie er sein Verhalten verbessern kann. Die Chance, dass er es tut, ist also sehr gering. In der besonnen formulierten „Ich“-Botschaft hingegen steckt eine sehr konkrete Bitte, die zudem so formuliert ist, dass man sich als Zielperson nicht sofort angegriffen fühlt. Das ist entscheidend.

„**DER MENSCH IST INSTINKTIV** darauf gepolt, in Stresssituationen, wie etwa einem Streit, blitzschnell auf Flucht oder Angriffsmodus zu schalten“, sagt Engl. Viele Diskussionen zwischen Partnern landen deswegen sofort auf einer Ebene, in der Vorwürfe mit Gegenvorwürfen gekontert werden. „Es gibt Studien, die belegen, dass zufriedene Paare nach zwei bis drei Eskalationsstufen aus diesem unseligen Kreislauf aussteigen und zu vernünftiger Kommunikation übergehen. Ungeschulte Paare erreichen locker sieben bis acht Eskalationsstufen“, sagt Engl.

Die wohl wichtigste Fähigkeit, die Paare im Seminar als Erstes üben, ist Zuhören. Dem Partner die Möglichkeit zu geben, seine Sicht der Dinge darzulegen, ohne ihn dabei durch Rechtfertigungen oder Gegenvorwürfe zu stören. Anschließend muss der Zuhörer das Gehörte zusammenfassen. Dieser Schritt hilft beiden: Der Zuhörer verschafft sich ein wenig Luft, und der Sprecher kann überprüfen, ob seine Botschaft so angekommen ist, wie er sie gemeint hat. Viele Teilnehmer erleben hierbei schon herbe Überraschungen – wenn sie feststellen, dass der Partner sie gar nicht versteht. Engl: „Es geht um eine Zerkleinerung und eine Verlangsamung des Konflikts. So wird verhindert, dass man nicht sofort in den ‚Wer hat recht‘-Kampf einsteigt, sondern schaut, was das eigentliche Problem ist. Dann finden die Paare auch bei unterschiedlichen Ansichten eher zu einer Einigung.“

Eine Herangehensweise, die bei Irene Bester und ihrem Mann Thomas Früchte getragen hat, auch wenn kein Kompromiss im eigentlichen Sinne erzielt wurde. Die beiden sind seit neun Jahren ein Paar und seit einem Jahr verheiratet. „Glücklich“, wie beide betonen. Trotzdem gab es natürlich auch in ihrer Beziehung Dinge, die nicht so glücklich liefen. Die Sache mit seinem Kumpel-Urlaub zum Beispiel.

Über Jahre haben die beiden eine Fernbeziehung geführt, jetzt leben sie zusammen. Und das, was früher der Normalfall war, wurde nach dem Zusammenziehen für Thomas erst zu einem Bedürfnis, dann zu einem Problem: Zeit für sich, Zeit, in der er etwas ohne seine Frau machen konnte. Konkret: eine Woche Urlaub mit einem langjährigen Freund.

„Ich hatte dafür kein Verständnis“, sagt Irene. Die paar Tage Urlaub im Jahr – und dann will er davon eine Woche mit einem Freund wegfahren und nicht mit ihr. „Ich habe das persönlich genommen. Ich habe Thomas vorgeworfen, dass ich ihm anscheinend nicht wichtig genug war, den ganzen Urlaub mit mir zu verbringen.“

Die Auseinandersetzung sah bis zur Teilnahme am EPL in etwa so aus: Thomas meldete seinen Wunsch an, mit dem Freund gemeinsam Ferien zu machen. Irene bügelte ihn ab: „Schmarrn, Urlaub machen wir gemeinsam, da reden wir noch drüber.“ Es wurde aber nicht darüber geredet. Stattdessen schuf Thomas irgendwann Tatsachen und buchte die Reise. „Sie wird sich schon damit abfinden, das war meine Strategie“, erinnert er sich. Er fuhr in den Urlaub mit dem schlechten Gefühl, dass Irene zu Hause sitzt und wütend ist. Und Irene saß in der Tat wütend zu Hause. War Thomas von seiner Reise zurückgekehrt, herrschte tagelang schlechte Stimmung.

**WENN THOMAS JETZT** aus dem Urlaub mit seinem Freund zurückkommt, freuen sich die beiden aufeinander. Was genau ist passiert? „Für mich war das immer ein innerer Zwiespalt“, sagt Irene im Rückblick. „Einerseits habe ich mich gefragt, warum er allein weg will. Andererseits habe ich gemerkt, dass ihm das wichtig ist, und wollte ihn nicht einengen.“ Aber erst mit den im EPL neu gelernten Kommunikationswerkzeugen, der entschleunigten Diskussion, gelang der Perspektivwechsel. „Auf einmal konnte ich die Argumente, die mein Mann vorbrachte, auch zulassen. Ich konnte seine Position einnehmen und habe Verständnis für sein Bedürfnis entwickelt. Vor allem kann ich jetzt tatsächlich nachfühlen, was ich früher, wenn Thomas es in unseren Diskussionen vorgebracht hat, als Scheinargument abgeschmettert habe: Dass es auch schön ist, etwas allein zu machen – weil man sich umso mehr freut, wenn man den anderen danach wiedersieht.“

Das Beispiel vom Urlaubsalleingang zeigt die Chancen auf, die eine gute Kommunikation bietet. Weil es nicht für alle Probleme, die sich in Beziehungen auftun, eine Lösung gibt. Weil es auch nicht immer eine Lösung, einen Kompromiss im klassischen Sinne braucht. Im Kern hat sich in der Urlaubsfrage nichts geändert, abgesehen davon, dass Thomas gemeinsam

mit Irene nach dem geeigneten Termin für die Reise schaut und sie gemeinsam überlegen, was sie in der Zeit macht. Aber er fährt immer noch allein eine Woche mit einem Freund weg.

**WAS SICH GEÄNDERT HAT**, was durch die neue Art, wie die beiden miteinander sprechen, gestiegen ist: das gegenseitige Verständnis. Irene hat das Gefühl von Zurücksetzung überwunden und sich den Argumenten von Thomas geöffnet. Ein Schritt, der nicht leicht ist, wie Joachim Engl bestätigt: „Die meisten Konflikte eskalieren auch, weil Menschen dazu neigen, für die eigenen schlechten Gefühle, Ängste oder Verletzungen den Partner verantwortlich zu machen. Das aber führt jede Diskussion auf einen Irrweg und versperrt die Sicht auf das eigentliche Problem.“

Im individuellen emotionalen Rucksack, den jeder mit in seine Gespräche schleppt, steckt sein als Kind erlerntes Kommunikationsverhalten. Neben der vermutlich nicht immer optimalen Streitkultur, die man sich zwangsläufig von seinen Eltern abschaut, entwickelt jeder Mensch eigene Konfliktbewältigungsstrategien. Wer als Kind etwa mit direkt formulierten Wünschen bei den Eltern wenig Gehör fand, sondern eher mit Manipulation zum Erfolg kam, wird dieses Muster wahrscheinlich auch im Umgang mit dem Partner fortführen.

Doch indirekte, verschleiernde Kommunikation führt nicht zum Ziel, sondern nur zu unheilvollem Austausch. Die gute Nachricht: Um eine glückliche Beziehung zu führen, muss man nichts zwangsläufig beim Psychotherapeuten das eigene Seelenleben sezieren. Eine irriige Annahme, die in der Vergangenheit offenbar viele Menschen davon abgehalten hat, konstruktiv an ihrer Gesprächskultur zu arbeiten. Doch gerade vergleichsweise standardisierte Programme wie das EPL, die in kurzer Zeit durchgeführt werden und bei denen zumindest der theoretische Teil in der Gruppe vermittelt wird, schaffen eine niedrige Einstiegshürde und das Gefühl von Normalität. „Es tat gut, zu wissen, dass man kein Alien ist, wenn man an seiner Beziehung arbeiten möchte“, fasst Thomas Bester die Erleichterung beim Aufeinandertreffen mit den anderen Paaren in ihrem EPL-Seminar zusammen.

Der Erfolg verstärkt sich inzwischen selbst. „Die meisten Teilnehmer haben EPL durch Freunde oder Verwandte empfohlen bekommen, die selber positive Erfahrungen damit gemacht haben“, sagt Engl. Dass der Anteil der Männer als Initiatoren deutlich gestiegen ist und inzwischen fast auf dem Niveau der Anmeldungen durch Frauen liegt, dürfte auch damit zu tun haben, dass das Seminar sich nicht lange mit der Analyse von Problemen aufhält, sondern schlank aufgebaut ist und schnell zum Erfolg führt.

Irene und Thomas Bester haben dank EPL auch einen Konflikt lösen können, der ihnen regelmäßig die Laune verdorben hat: den Kampf um die Onlineüberweisungen. Es war ein Streit, wie ihn fast alle Paare kennen, weil er sich aus den unterschiedlichen Persönlichkeiten der beiden speiste: „Meine Frau ist ordentlich und strukturiert, ich bin eher der kreativ-chaotische Typ“, fasst Thomas die Ausgangslage zusammen.

**DAS PROBLEM:** Der kreativ-chaotische Thomas war für das Onlinebanking zuständig, das er nach Lust und Laune ausführte. Oder, wie Irene es empfand: unberechenbar. Sie sah die Rechnungen und Überweisungsträger auf seinem Schreibtisch herumliegen und sorgte sich. Würde er rechtzeitig überweisen oder Mahnungen provozieren? Immer wieder gab es Streit, wenn sie ihn danach fragte.

Gerade durch die im EPL-Seminar erworbenen Fähigkeiten gelang es dem Paar, sich gegenseitig die Beweggründe für das Verhalten zu erklären. Dass Thomas nach seinen langen Arbeitstagen ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Ruhe hat und es für ihn eine Horrorvorstellung ist, sich direkt wieder an den Schreibtisch zu setzen. Und dass es für Irene eine Belastung ist, wenn die Finanzen nicht geregelt sind. Im Verlauf ihres Gesprächs ergab sich für beide eine scheinbar banale Erkenntnis, die aber, wäre sie bei jedem Streit präsent, viel zur Deeskalation beitragen könnte: „Plötzlich merkt man, dass der andere nicht so handelt, weil er einem etwas Schlechtes will“, sagt Irene, „sondern weil er diese Dinge aus einer anderen Perspektive betrachtet.“

**UND ES GAB EINE LÖSUNG.** „Wir haben jetzt einen festen Tag in der Woche vereinbart, an dem ich die Überweisungen mache“, sagt Thomas. Es ist ein Kompromiss, der banal wirkt, aber große Auswirkungen hat. „Es ist eine ganz andere Lebensqualität“, sagt Irene, „eine unglaubliche Erleichterung. Ich weiß jetzt, wann die Überweisungen erledigt werden, und Sorge mich nicht mehr. Und ich habe auch nicht mehr das Gefühl, meinen Mann erinnern zu müssen, ein Gefühl, in das sich immer die Sorge mischte, dass er sich darüber ärgern würde.“

[...]