



Gemeinsame Lösungen finden

von Cora Burgdorfer
diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Zwei Menschen, zwei Meinungen, so einfach ist das. Sollte man meinen... Während der ersten (Verliebtheits-) Phase einer Partnerschaft suchen die meisten Paare überall nach Übereinstimmung. Man ist sehr schnell bereit sich überzeugen zu lassen und schwenkt ein auf die Meinung des anderen, oder man kann sie problemlos stehenlassen. Und plötzlich beharrt man unerbittlich auf seiner Meinung. Der tägliche Kleinkrieg ist eröffnet...

Die meisten Paarsitzungen beginnen damit, dass Partner A seine Sicht der Dinge äussert und dann Partner B fast die gegenteilige Wahrnehmung berichtet. Beide Beschreibungen tönen plausibel und nachvollziehbar. Sie haben ihre Berechtigung und sind gleichwertig, auch wenn sie sehr unterschiedlich tönen. Durch Nachfragen und Verstehen wollen zeigen wir Therapeut*innen Interesse für die Beweggründe und die damit verbundenen Gefühle. Dies gelingt in verfahrenen Beziehungssituationen den Paaren oft nicht mehr. Je mehr Partner A auf seiner Meinung beharrt, desto mehr bekräftigt Partner B das Gegenteil. Wir kennen dies alle aus der Politsendung «Arena». Wer sie ein paar Mal angeschaut hat, langweilt sich schnell. Es sind immer die gleichen Argumente, die wiederholt und verfestigt werden. Politiker*innen in dieser Sendung müssen allerdings am Abend nicht ins selbe Bett steigen und ein Familiensystem am Laufen halten.

Menschen mit scheinbar unüberwindbaren Meinungsverschiedenheiten kommen nun also in die Paartherapie und erhoffen sich von der Therapeutin, dass sie ihre Position unterstützt und ihnen recht gibt. Leider müssen wir sie hier enttäuschen, bieten dafür aber eine andere Erfahrung an, den Weg zu einer dritten Lösung: niemand hat Recht, niemand muss überzeugt werden. Beide Meinungen haben ihre Berechtigung und dürfen bestehen bleiben. Um allerdings aus der Blockade rauszukommen geht es darum eine *gemeinsame Lösung* zu finden. Wenn nur ein Part nachgibt, weil er nicht mehr streiten will oder sich unterlegen fühlt, dann stimmt er zwar zu, innerlich bleibt aber der Ärger und die Frustration. Ein Gefühl der Machtlosigkeit und des Nichtverstanden-Seins bleibt zurück. Faule Kompromisse sind keine gemeinsamen Lösungen!

Die Fähigkeit, die Meinung des anderen zu respektieren, auch wenn man sie nicht teilt, ist die Grundlage für eine Suche nach einer gemeinsamen Lösung. In einem möglichst ruhigen Gespräch sollen die Argumente beider Partner Platz finden. Nur schon angehört zu werden, ohne unterbrochen zu werden, verändert die Atmosphäre. Anschuldigungen, Vorwürfe, Generalisierungen (immer, alles, nie) haben da keinen Platz. Zuhören und wirkliches Verstehen wollen, was den anderen bewegt, entschärft meistens die Situation ungemein. Vielleicht ergibt sich bereits ein Lösungsvorschlag, mit dem beide Seiten einverstanden sind. Wenn nicht, kann das «Problem» auch mal stehengelassen werden. Manchmal geschehen sogar Wunder!