

Ehekrisen und Partnerschaftskonflikte

Eine Einführung aus psychologischer und juristischer Sicht

Von HEINER KRABBE und ROGER W. EBER¹

1. Was Sie hier finden Die heutige Vielfalt der möglichen Lebensgestaltung bringt auch einen starken Wandel der Paarbeziehungen mit sich. Verhandlungen über die unterschiedlichen Ziele und Vorstellungen der Partner sind damit ebenso verbunden wie Krisen und Konflikte bis hin zur häufiger werdenden Auflösung der Beziehung. Menschen reagieren in ihren Beziehungen zwar sehr unterschiedlich. Krisen und Konflikte laufen dabei aber oft nach ähnlichen Mustern ab. Sie zu kennen, kann nicht nur den Betroffenen helfen, ihre Beziehung zu gestalten und in Krisen zu bestehen, sondern auch den Personen in ihrem Umfeld bei der Gestaltung ihrer Rolle dienen – den Familienangehörigen, dem Berater, der Anwältin oder der RichterIn. Wir betrachten daher die Ursachen und den Verlauf von Krisen und Konflikten etwas genauer und versuchen zu zeigen, was im betroffenen Paar vorgeht und welche Faktoren uns bei der Suche nach Lösungen helfen bzw. behindern können.

2. Wer die Wahl hat ... Paare unterstehen heute einem viel stärkeren Wandel als noch vor zwei oder drei Jahrzehnten. Die Menschen sind weitgehend aus ihren traditionellen Beziehungen herausgelöst, weniger auf die gegenseitige Versorgung angewiesen, in Arbeit und Freizeit auf sich selbst und ihre Chancen und Risiken verwiesen. In einer Zeit, in der Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung von beiden Geschlechtern sehr stark mit dem Beruf verknüpft wird, bleibt oft nicht genug Zeit und Raum für die Partnerin bzw. den Partner. Es müssen für Partnerschaft und Beruf von Zeit zu Zeit Regelungen und Umgangsformen gefunden werden. Für die vielfältigen Formen des Zusammenlebens² fehlt es zudem häufig an einem Muster, an dem man sich orientieren kann. Wie soll zum Beispiel die kleine Paula die Mutter des Vaters ihres Halbbruders nennen? Darf sie sie mit „Grossmami“ anreden, oder ist dann die Mutter von Paulas eigenem Vater beleidigt? All die vielen Fragen rund um die Partnerschaft und Familie müssen ausgehandelt werden um herauszufinden, wessen Pläne und Vorstellungen Priorität besitzen bzw. welcher Kompromiss tragfähig erscheint. Es ist normal, dass es dabei zu Konflikten kommt. Mögliche Konfliktpunkte von Paaren ergeben sich einmal aus der Beziehung selber. Hierbei geht es um Themen wie finanzielle Unabhängigkeit beider Partner, die Belange der Kinder, die Umgestaltung der Wohnung, um die täglichen Hausarbeiten, um Formen der Konfliktaustragung, um Nähe und Distanz, um Sexualität. Konfliktpunkte ergeben sich auch aus dem Kontakt zur Aussenwelt. Es geht um berufliche Entscheidungen, den gemeinsamen Wohnort, die gemeinsame Wohnung, den eigenen und gemeinsamen Freundes- und Bekanntenkreis, den Kontakt mit den Eltern und Verwandten.

3. Wenn das Verhandeln schwierig wird Wenn allgemeinverbindliche Modelle zur Gestaltung all dieser Fragen von einem oder beiden Ehepartnern zunehmend in Frage gestellt werden, kommen immer mehr Paare zu der Einsicht, sie auszuhandeln, zu vereinbaren. Gelingt das unter den Partnern nicht, kann professionelle Hilfe in Form einer Vermittlung, einer Mediation weiter helfen. Paare, die sich noch nicht entscheiden

können, ob sie zusammenbleiben oder sich trennen werden, können in der Mediation zudem Regelungen erarbeiten, und zwar für den Fall, dass sie zusammenbleiben (Veränderungen) und für den Fall, dass sie sich trennen werden (Trennungsvereinbarungen). Durch das offene Verhandlungsthema verliert der Paarkonflikt seinen bedrohlichen Charakter, ja er kann sogar zur Chance werden. Rückblickend berichten viele, dass sie mit Trennung und Scheidung Vorstellungen und Fantasien verbunden haben, die sich dann nicht erfüllt haben.

Mit der Trennung oder Scheidung › sind die Schwierigkeiten nicht beendet, › ist oft die Beziehung noch nicht beendet.

4. Die Scheidungsfamilie Kommt es zu einer Trennung oder Scheidung, entwickeln sich die Lebenslagen – von Männern und Frauen, Eltern und Kindern – in unterschiedliche Richtungen. Da Trennung und Scheidung nur die Beziehungen zwischen den beiden Ehepartnern beendet, geht die Beziehung zwischen Eltern und Kindern weiter; es bildet sich die Scheidungsfamilie, mit eigenen Themen. Eine neue Alltagsorganisation ist nötig, es muss geklärt werden, wer die Wohnung bekommt, welche Teile des Hausrats, welche Erinnerungsstücke, wie viel Unterhalt zu zahlen ist, wer mit den Kindern lebt, ob ein Wechsel der Umgebung, der Schule ansteht, wie mit den Kontakten zu Verwandten und Freunden umgegangen wird. Neue Vereinbarungen werden gesucht. Es stehen sich dabei Einzelpersonen gegenüber, die je eigene Interessen und Wünsche zu behaupten und miteinander zu verbinden suchen.

5. Was geschieht mit dem Paar in der Trennung und Scheidung?

5.1. Phasen bei Trennung und Scheidung Trennung und Scheidung sind keine statischen Ereignisse. Sie entwickeln sich und dauern bis zur endgültigen Bewältigung eine ganze Zeit lang an, in der Regel 2-3 Jahre: Trennung und Scheidung lassen sich auf zwei Arten beschreiben und einteilen, einerseits über die Gefühlslage der Beteiligten (d.h. über emotionalen Kriterien) und andererseits über die Beschreibung des äusseren Verlaufs. Die emotionalen Phasen bei Trennung und Scheidung sind aus dem Phasenbeschreibungen beim Tod eines Menschen (nach KÜBLER-ROSS) abgeleitet. Emotional beschrieben durchläuft eine Trennung / Scheidung insgesamt in fünf Phasen: 1. Verleugnung der Tatsachen 2. Wut, Anklage, Hass 3. Depression, Verzweiflung (ev. nochmaliger Versuch der Beziehung) 4. Trauer 5. Verhandeln, Neuorientierung, neue Ziele, neue Lebensplanung Auch beim äusseren Ablauf einer Trennung und

Scheidung kann man fünf Phasen beobachten: 1. Ehekonflikte, Ehekrise 2. Ambivalenzphase: Die Partner sind hin- und her gerissen zwischen dem Trennungswunsch und dem Wunsch, die Beziehung fortzusetzen. 3. Trennungsphase 4. Scheidungsphase 5. Nachscheidungsphase / Reorganisation der Familie Die beiden Beschreibungen sind nicht ganz deckungsgleich. Vielmehr können die emotionalen Phasen auf jeder Verlaufsstufe mehrmals durchlebt werden. Aber auch bei den Verlaufsphasen passiert es oft, dass man in eine frühere Phase mehrmals zurückkehrt und zwischen den Phasen wechselt, insbesondere beim Übergang von der Ambivalenz- in die Trennungsphase. Bei den Gerichten kommt es denn auch häufig vor, dass zunächst mit Nachdruck ein Begehren um

Regelung des Getrenntlebens gestellt und kurze Zeit später wieder zurückgezogen wird. Oft befinden sich die beteiligten Partner in unterschiedlichen emotionalen bzw. Verlaufsphasen. Während der eine noch ambivalent ist, will der andere die Scheidungsfolgen regeln. Richter und Beraterinnen müssen darauf Rücksicht nehmen, damit sie ihrer Aufgabe gerecht werden können. Befinden sich die Partner in unterschiedlichen Phasen, so muss ein Beratungsprozess, aber auch ein Gerichtsverfahren so gestaltet werden, dass beide jeweils aus ihrer Phase heraus daran teilnehmen können. So wird der Mediator einerseits nur vorläufige, kurzfristige Regelungen zur gegenwärtigen Emotion erarbeiten, andererseits den Prozess für eine endgültige Trennung initiieren. Die Richterin hat zwar die Vorgaben der Prozessgesetze zu beachten. Bei ihren Vergleichsbemühungen kann sie aber ebenfalls darauf achten, dass sie nur Lösungen forciert, zu denen beide Parteien bereit sind. Ähnliches gilt für den Rechtsanwalt, und zwar sowohl im Verhältnis zur eigenen Partei wie auch zur Gegenseite. Ob Vermittlerin, Beraterin oder Richter: Auch die Wahl der Techniken muss phasengerecht sein: So hilft es etwa, die heftigen Emotionen in der Phase von Wut, Anklage, Hass bei einer Seite als normale Erscheinungen des Ablösungsprozesses zu verstehen, sie gegenüber den Beteiligten auch als solche zu beschreiben und stehen zu lassen („Ich höre das oft, dass einem Partner bei diesem Thema der Kragen platzt.“). In der Phase von Ambivalenz bei beiden Partnern kann man darauf achten, den Parteien den Weg der Trennung wie des Zusammenbleibens offen zu halten.

5.2. Das Projektionssystem Zentrales Modell, schwere Ehekrise sowie heftige Trennungs- und Scheidungskonflikte zu begreifen, ist das Konzept des „Projektionssystems“. Damit ist folgendes Phänomen gemeint: Die verbreitete Bereitschaft von Parteien, den enttäuschenden Partner anzuklagen, ihn für die Schwierigkeiten, die Krise bzw. das Scheitern der Ehe verantwortlich zu machen. Man fängt an, die Verantwortung für die eigenen normalen und natürlichen Unzulänglichkeiten in der ehelichen Beziehung abzuschütteln. Stattdessen sieht man im anderen ein böses Wesen, dessen Hauptvergnügen und Interesse darin besteht, zu verletzen, zu zerstören. Der Partner, der vor der Heirat in liebevoll-bewundernder Weise als Retter oder Held idealisiert wurde, wird zum Sündenbock gemacht. Er wird für die Unzulänglichkeiten, die Konflikte, die Krise während der Ehe sowie für deren Scheitern verantwortlich gemacht, während die eigene Beteiligung daran abgelehnt wird. Es ist eine einseitig auf den Partner gerichtete Problemsicht zu erkennen.

Projektionssystem: Verengte und stark verzerrte Sicht auf den Partner/die Partnerin.

Das Projektionssystem ist in Trennungs- und Scheidungsauseinandersetzungen besonders ausgeprägt. Der Tenor lautet hier: „Weil Du so bist, haben wir die Schwierigkeiten und deshalb will ich mich von Dir trennen“. Im Gespräch mit der Mediatorin und besonders vor Gericht geben die Partner dann zumeist eine Version der Tatsachen, die beweisen soll, wie gut man selbst und wie schlecht der Partner ist, die zeigen soll, dass Veränderungen und Bewegungen auf Seiten des Partners notwendig sind. In der verengten Sicht des Projektionssystems ist den Konfliktparteien ein lösungsorientiertes Verhalten verunmöglich. Aber nicht nur das: Der Konflikt droht zu eskalieren, da das Verhalten der Parteien stets neue Verletzungen produziert. Es ist daher wichtig, das System ein Stück weit zu lockern, damit Raum für Verhandlungen entsteht. Geeignet dafür ist insbesondere die

Verlagerung der Aufmerksamkeit (vom Partner weg) auf die eigene Person („eigener Anteil“). Aus dem Satz: „Du ärgerst mich“ wird der Satz: „Ich ärgere mich über Dich“. Für Beraterinnen und Berater eignen sich hierzu als Techniken besonders das Zusammenfassen des Gehörten in einer sachlichen Art und Weise sowie die Umformulierung von Vorwürfen in Wünsche („Paraphrasieren“). Beispiel: (Partei): „Er ist nie da, sondern treibt sich ständig mit seinen nichtsnutzigen Kumpeln herum.“ (Berater): „Ich habe bei Ihnen, Frau X. verstanden, dass Sie mehr Zeit gemeinsam mit Herrn X. verbringen möchten.“ Bei Richterinnen und Richtern mag diese Technik auf den ersten Blick Skepsis hervorrufen. Wichtig ist, dass man der betroffenen Partei Gelegenheit gibt, die Zusammenfassung oder Umformulierung zu bestätigen oder sich davon zu distanzieren. Lässt man dem Fragesteller diese Möglichkeit, bestehen gegen das Vorgehen keine rechtsstaatlichen Bedenken. Und die Wirkung ist enorm: Der Konflikt wird auf den eigenen Anteil verlagert und von der Beziehungs- auf die Sachebene geholt. Er ist jetzt verhandelbar. Natürlich können auch die Betroffenen selber versuchen, ihre Äußerungen entsprechend anzupassen – erwarten kann man dies von ihnen in der Hitze des Gefechtes allerdings nicht. In der Konfliktsituation sind die Beteiligten noch emotional, ihre Lösungsressourcen sind eingeschränkt. Mit richterlicher Schulmeisterie oder dem giftigen Plädoyer eines Anwalts lässt sich nichts erreichen, im Gegenteil: Oft fallen die Parteien auf der Eskalationstreppe ihres Konfliktes zwei oder drei Stufen hinunter. Wer als Berater, Richterin oder Gegenanwalt einmal etwas von der Wut oder dem Schmerz eines Partners abkriegt, sollte sich einfach vorstellen, dass diese Person dennoch Respekt verdient und Gelegenheit erhalten sollte, die eigene Seite zu sehen. Besonders für die Gerichte hat das Verständnis des Projektionssystems einen weiteren Vorteil: Obwohl an sich Aussagen einer Partei, die zu ihren Gunsten lauten, nur von beschränktem Beweiswert sind, enthalten Äußerungen der einen Konfliktpartei zur andern regelmässig einen wahren Kern. Man erfährt, wo der Schuh drückt. Wichtig ist nur, die Sachaussage von den (meist offensichtlichen) Übertreibungen zu trennen. Oft ist es erstaunlich, wie sehr das so gewonnene Bild mit der Schilderung der Kinder übereinstimmt, die ja

regelmässig eine positive Einstellung zu beiden Elternteilen haben und dadurch deren Eigenschaften und Verhaltensweisen sehr viel objektiver darstellen als ihre Erzeuger.

5.3. Das Scheidungssystem Der Kreis der am Scheidungsgeschehen des Paares bzw. der Familie Beteiligten wird meistens zu klein gezogen: Es gibt in der Regel involvierte Eltern, Geschwister, Freunde, neue Partner bzw. Partnerinnen, Anwälte, Sozialarbeiter, Therapeuten, Kinderärzte usw., die alle eine Sichtweise des Problems haben und mittlerweile als Bezugspersonen der unmittelbar Betroffenen eine mehr oder weniger bedeutsame Rolle spielen können. So können sie insbesondere als Bündnispartner in Frage kommen und in dieser Funktion negative, polarisierende Vorstellungen von der Scheidungssituation und vom Ehepartner konsolidieren. In der Trennungs- und Scheidungsphase ist es für die Betroffenen besonders schwierig, die eigene Sichtweise von derjenigen der Personen in ihrem Umfeld zu trennen, denn es ist ein Merkmal eines eskalierenden Konfliktes, dass die Beteiligten sich Bündnispartner suchen und sich ihrer Unterstützung versichern. Beraterin und Richter müssen auf dieses System Rücksicht nehmen, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Es gilt, nach dem Umfeld zu fragen und die involvierten Drittpersonen zumindest virtuell ins Geschehen einzubeziehen („Frau X., was würden ihre Eltern zu dieser Besuchsregelung sagen? Möchten Sie eine Pause, um das kurz telefonisch zu besprechen?“).

6. Elemente einer guten Gesprächsführung Jeder Familienkonflikt ist das Resultat der Geschichte einer Partnerschaft. Wie sich die Auseinandersetzung entwickelt, hängt in erster Linie von den Beteiligten ab. Beraterinnen, Vermittler und Richterinnen können diesen Prozess beeinflussen. Es sei auf Regeln, Elemente in der Ge

sprächsführung hingewiesen, deren Beachtung den Umgang mit Konfliktparteien stark erleichtern kann.

5.1. Echtheit (Kongruenz) Eine Vergleichsverhandlung oder Mediation ist mit grösster Wahrscheinlichkeit dann erfolgreich, wenn der Verhandlungsleiter in der Beziehung zu den Betroffenen sich selbst ist, ohne sich hinter einer Fassade oder Maske zu verbergen. Der theoretische Ausdruck hierfür ist Kongruenz. Er besagt, dass der Leiter sich bewusst macht, was er denkt und empfindet, und dass er dies den Konfliktbeteiligten mitteilt, soweit es angemessen ist. Auf diese Weise ist er transparent und schafft eine persönliche Beziehung zu den Parteien. Dies fördert das für eine erfolgreiche Suche nach Lösungen unabdingbare Vertrauen.

5.2. Wertschätzung Dieses Merkmal besagt, dass die Richterin oder Mediatorin sich bemüht, den Parteien eine nicht an Bedingungen gebundene Wertschätzung entgegenzubringen, d.h. sie zu akzeptieren unabhängig davon, was sie äussern oder wie sie sich gerade geben. Dieses uneingeschränkte Akzeptieren ist ebenso unvereinbar mit einer wertenden, Abneigung oder Missbilligung ausdrückenden Stellungnahme wie mit einer nur selektiv – je nach Gesprächsinhalt – ausgedrückten Wertschätzung. Es bedeutet aber nicht, dass die Mediatorin oder gar die Richterin allem zustimmen muss, was eine Partei sagt oder tut. Sie kann durchaus anderer Meinung sein, doch muss die Partei spüren, dass dies die Beziehung nicht beeinträchtigt.

5.3. Einführendes Verstehen Um das Empfinden einer Partei aufzunehmen, stehen dem Mediator oder Richter mehrere Kommunikationskanäle zur Verfügung. Er wird zwar vorab auf den Inhalt der Äusserungen achten, speziell auch auf immer wiederkehrende Worte, Sätze oder einen eventuell sichtbaren „roten Faden“. Daneben müssen aber auch der Tonfall, das Sprechtempo und Sprechpausen registriert werden. Gleichzeitig ist auf die Mimik und Gestik der Parteien zu achten, um festzustellen, ob das deren verbales Verhalten (z.B. stockendes Sprechen) durch entsprechende nichtverbale Signale (z.B. unruhiges Hin- und Herrutschen auf dem Stuhl, gespannte Gesichtsmuskulatur) ergänzt wird. Dadurch erhält man recht eindeutige Informationen über die Emotionen einer Partei. Einführendes Verstehen heisst zu versuchen, sich in die Vorstellungswelt einer Partei zu versetzen, ihre Gefühle und Empfindungen von ihrem Bezugsrahmen her zu verstehen und ihr (zur Kontrolle) das Verstandene möglichst präzise und konkret zurück zu übersetzen. Auch dies erzeugt eine Atmosphäre, in der die Parteien sich verstanden fühlen, und befähigt sie damit, sich im Hinblick auf mögliche Lösungen auf den Verhandlungsprozess einzulassen.

¹ HEINER KRABBE ist diplomierte Psychologin und Leiterin des gleichnamigen Instituts in Münster/D. Er befasst sich insbesondere mit der Mediation in Paar- und Familienkonflikten und bildet insbesondere auch Mediatorinnen und Mediatoren aus (s. www.mediations-praxis-muenster.de). Für die Gerichte des Kantons Zürich ist er in der Weiterbildung der für Familiensachen verantwortlichen Personen tätig. ROGER W. EBER ist promovierter Jurist und Richter am Bezirksgericht Zürich. Er betreut u.a. den Internetauftritt des Zürcher Bezirksgerichts (unter www.gerichte-zh.ch).

² Zu denken ist etwa an Alleinwohnende, kinderlose Ehepaare, nichteheliche Lebensgemeinschaften, living-apart-together-Beziehungen, Ein-Eltern-Familien, Zweit- oder Stieffamilien, Adoptions- und Pflegefamilien, Inseminationsfamilien.