

# „Konflikt erzeugt Gemeinschaft“

Paartherapeut Arnold Retzer über das Gute am Streiten, die Gründe für Scheidungen und warum „resignative Reife“ für eine Beziehung wichtig ist

**Sie sagen, dass Konflikte hochwirksam für Paarbeziehungen sind. Warum?**

Man streitet sich nur mit jemandem, dem man nahesteht. Je intimer man mit seinem Partner wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines Konflikts. Gemeinschaft erzeugt Konflikt, und Konflikt erzeugt wiederum Gemeinschaft.

**Dann ist es hilfreich, richtig sauer auf den anderen zu sein?**

Ich bin ein absoluter Anhänger davon, ärgerlich auf den Partner zu sein. Wut ermöglicht viel Positives und hilft, Negatives zu verhindern.

**Beschreiben Sie bitte die positiven Effekte.**

Ein positiver Aspekt am Sauersein ist, dass man etwas über sich selbst erfährt. Zum Beispiel, welche Wünsche und Werte habe ich?

**Und welchen Nutzen hat die Wut für die Beziehung?**

Den Ärger mitteilen stellt eine von Gefühlen geleitete Aktivität dar, die zur Gestaltung der Beziehung genutzt werden kann – eine hochfunktionale Angelegenheit. Diese Mitteilung ist die Voraussetzung dafür, überhaupt in Verhandlungen miteinander zu treten.

**Was wird durch das Austragen von Konflikten verhindert?**

Durch das Ausdrücken des eigenen Grolls werden destruktive Gefühle der Unzufriedenheit und des Ekels weniger wahrscheinlich. Behält man seinen Ärger für sich, kann er im Langzeitgedächtnis gespeichert werden und sich verwandeln.

**Ist Harmonie also ein Beziehungskiller?**

Möglicherweise. Unter dem Harmonieanspruch macht man aus seinem Herzen eine Mördergrube und versucht, vieles unter den Teppich zu kehren. Besser ist es, dem anderen zu sagen, was einen stört, und sich darüber ordentlich zu streiten.

**Viele Menschen setzen statt auf Konfliktbearbeitung auf Konfliktvermeidung. Steckt dahinter eine Form von Angst?**

Ja, wahrscheinlich. Viele Menschen befürchten, dass durch einen Konflikt irgendetwas Schlimmes passiert, die Beziehung womöglich beendet wird.

**Welches sind die typischen Streitfälle?**

Man muss unterscheiden, in welcher Phase sich eine Beziehung befindet. Zu Beginn sind die zentralen Konflikte die Unterschiede in den Werten und Lebensstilen der Partner. Da treffen ja zwei für einander unbekannte Menschen zusammen. In dieser Phase machen sich Konflikte an einfachen, aber für den Alltag hochrelevanten Themen fest, zum Beispiel an Pünktlichkeit oder Sauberkeit.

**Wie geht es dann weiter?**

Im weiteren Verlauf von Paarbeziehungen geht es mehr um die Handhabung von Ambivalenzkonflikten.

**Was verstehen Sie darunter?**

Nun ja. Schon Goethe stellte im „Faust“ fest, dass jeder Mensch zwei Seelen in seiner Brust hat. Auf der einen Seite streben wir nach Autonomie und Freiheit, auf der anderen nach Nähe und Verbundenheit. Das ist ein grundlegender, unlösbarer Konflikt, und die Paarbeziehung spielt die Hintergrundmusik, auf der die-

ser immer wieder thematisiert wird. Eine Gemeinschaft ist nicht ohne einen gewissen Verlust an Autonomie zu bekommen. Und völlige Autonomie muss auf eine Beziehung verzichten.

**Sie sagen also, die Ambivalenzprobleme seien unlösbar. Dann sollte man gar nicht erst versuchen, diese zu klären?**

Es ist oft extrem unvernünftig, bestimmte Probleme auf Teufel komm raus lösen zu wollen.

**Wann zum Beispiel?**

Der Versuch beginnt oft schon am Hochzeitstag. Man heiratet jemanden, den man ganz nett findet: Mein Geliebter hat zwar drei Macken, aber man denkt, das ist nicht so schlimm, die können wir ändern. Seine Macken werden als ein lösbares Problem betrachtet. Man versucht nun, dem Partner über viele Jahre die schlechten Angewohnheiten auszutreiben. Meist erfolglos. Allerdings ist in der Zwischenzeit ein großer Teil von Lebensqualität auf der Strecke geblieben.

**Und was empfehlen Sie?**

Unlösbare Probleme sollte man nicht lösen wollen, sondern als unlösbar akzeptieren. Ich nenne diesen Erkenntnisprozess „resignative Reife“. Interessanterweise ist es so, dass, wenn man aufhört, den Partner verändern zu wollen, sich dieser manchmal wie von Geisterhand selbst verändert.

**Wie das?**

Das geschieht dadurch, dass der andere unter Wahrung seiner Autonomie die Veränderung selbst vornehmen kann. Vorher hatte er das Gefühl, der Partner startet einen Angriff. Und auf Angriff reagieren Menschen vernünftigerweise mit Verteidigung. Da haben wir das paradoxe Ergebnis, dass, je mehr man versucht, seinen Partner zu ändern, er umso mehr der gleiche bleibt.

**Woran erkennt man, dass eine Beziehung am Ende ist?**

Ich habe keine Ahnung. Leider gibt es noch keinen Urintest für gescheiterte Beziehungen. Aber im Ernst. Es gibt keine objektiven Kriterien. Jeder entscheidet für sich, wann er die Schnauze voll hat. Wir können natürlich über Bewertungskriterien sprechen.

**Gern.**

Man kann sich Fragen stellen: Wie viel Einsatz mag ich noch bringen? Wie hoch ist die Loyalität, die wir zueinander haben? Ist die Partnerschaft für mich ein sicherer und freier Ort? Wie angenehm sind mir körperliche Berührungen und Nähe? Gibt es etwas Unverzeihliches, das ich nicht vergeben kann?

### **Gut ein Drittel der Ehen wird geschieden. Geben die Menschen zu schnell auf?**

Ja und nein. Durch die hohen Scheidungszahlen entsteht der Eindruck, die Ehe sei ein Auslaufmodell. Das ist aber eine massive Wahrnehmungsverzerrung. Andere Zahlen rücken die Fakten in den Vordergrund: 60 Prozent aller erwachsenen Deutschen leben in einer Ehe. Und 60 Prozent davon schon seit 45 Jahren. Niemals haben so viele Menschen mit ein und demselben Partner so lange zusammengelebt wie heutzutage. Studien zeigen außerdem, dass 60 bis 70 Prozent dieser Menschen mit ihrer Partnerschaft sogar zufrieden sind. Dennoch kann man natürlich nicht leugnen, dass die Scheidungszahlen hoch sind.

### **Warum lassen sich so viele scheiden?**

Oft sind es die hohen Erwartungen und Ansprüche. Es beginnt schon bei der Vorstellung, es gebe nur einen einzigen richtigen Partner. Der läuft da draußen rum, und ich muss ihn nur noch rausfiltern, zum Beispiel über eine Partner-Matching-Plattform im Internet. Bei den Erwartungen geht es oft um das absolute Glück, um Harmonie, um die Abwesenheit von Konflikt, um die Fortführung der ersten Verliebtheit. Überzogen ausgedrückt, könnte man sagen, die hohen Erwartungen der Liebe erzeugen Scheidung.

### **Dann muss man Ehe oder eine Partnerschaft also realistischer betrachten?**

Ich würde dazu „vernünftiger“ sagen. Dass einem das „gut genug“ genügt. Meiner Ansicht nach entsteht eine erfolgreiche Partnerschaft eher durch Weglassen als durch Hinzufügen. Durch das Weglassen unrealistischer Erwartungen und der Vorstellung, alles wäre lösbar, das Glück wäre herzustellen oder der Partner wäre so hinzubekommen, wie man ihn sich in seinen Träumen vorgestellt hat.

### **Es klingt deprimierend, seine Träume aufzugeben.**

Aber ist es nicht auch deprimierend, jahrzehntelang etwas verändern zu wollen und dann festzustellen, dass der andere noch immer dieselben Macken hat? Mir scheint das deprimierender als die Vorstellung, die „Banalität des Guten“ zu genießen.

### **Sie selbst sind 22 Jahre verheiratet. Worin liegt das Geheimnis Ihrer langen Ehe?**

Wir haben darauf verzichtet, uns scheiden zu lassen. Das Weglassen ist, wie gesagt, der entscheidende Punkt einer erfolgreichen Partnerschaft.

### **Worüber streiten Sie mit Ihrer Frau?**

Darüber, wer das Hauptverdienst daran hat, dass wir die 22 Jahre einigermassen über die Runden gebracht haben.

### **Das Verdienst nimmt Ihre Frau für sich in Anspruch?**

Natürlich. Ich aber auch. Und ich rechne damit, dass ich der Gewinner sein werde.

### **Wann stellt sich das heraus?**

Ich befürchte, meine Frau wird es niemals einsehen. Das ist die Macke meiner Frau, mit der ich leben muss.

### **Und welche Macken würde Ihre Frau Ihnen zuschreiben?**

Ich habe keine Macken!

Interview: Andrea Tholl  
Foto: Walter Breiteringer



Arnold Retzer, Jahrgang 1952, studierte Medizin, Psychologie und Soziologie. 2004 gründete Retzer das Systemische Institut Heidelberg (SIH), dessen Leiter er ist. Seit vielen Jahren bildet er Psychotherapeuten und Berater aus und ist als Privatdozent tätig. 2009 erschien sein neuestes Buch: „Lob der Vernunftehelike. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Ehe“ (Verlag S. Fischer). Arnold Retzer ist verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und lebt in Heidelberg.