

## Der springende Punkt in Konflikten

### Die Automatisierung in unserem Gehirn.

Die menschliche Grosshirnrinde besteht aus etwa 15 Milliarden Nervenzellen, die mit etwa 500 Milliarden Synapsen untereinander verbunden sind. Sie bildet ein gigantisches Gebilde, welches hervorragend geeignet ist, vorhandene Wahrnehmungen mit gespeicherten Inhalten aus dem Gedächtnis zu neuen Inhalten zusammen zu fügen (Bsp.: wenn wir die Nachrichten hören, ordnen wir laufend neue Informationen ein und verknüpfen sie mit unseren bestehenden Kenntnissen über die Welt). Diese wunderbare Leistung der Grosshirnrinde ist allerdings teuer – sie braucht sehr viel Stoffwechselenergie in Form von Sauerstoff und Zucker. Dies ist für unseren Stoffwechsel von grosser Bedeutung. Denn unser 1,5 kg schweres Gehirn verbraucht bereits im Ruhezustand so viel Energie wie 15 kg eines anderen Körpergewebes. Im Verhältnis verbraucht unser Gehirn doppelt so viel Energie wie das eines Schimpansen und fünfmal so viel wie das einer Katze. Deshalb trachtet unser Gehirn stets danach, die Dinge so zu erledigen, dass sie möglichst wenig Bewusstsein brauchen. Dies erfordert das Ausbilden von Routineprogrammen (Bsp.: beim Erlernen des Autofahrens müssen wir uns zuerst geistig sehr anstrengen. Mit der Zeit brauchen wir aber nur noch wenig bewusste Aufmerksamkeit, weil die meisten Abläufe automatisch ablaufen können). Diese automatisierten Programme haben den Vorteil, dass sie weniger Energie verbrauchen, schnell ablaufen und wenig fehleranfällig sind. Ihr Nachteil ist, dass sie unflexibel sind. Bewusstseinsvorgänge sind dagegen immer langsam und fehleranfällig, aber sie können sehr flexibel mit neuen Geschehnissen und Informationen umgehen. Bewusstsein ist deshalb eine besondere Art von Informationsverarbeitung, die dann eingeschaltet wird, wenn das Gehirn mit neuen und wichtigen Dingen konfrontiert wird.

### Die Aktivierung des Alarmsystems in Parkonflikten

Unser Gehirn besitzt mit der Amygdala (Mandelkern) ein Alarmsystem, das einen überwältigenden Einfluss auf unser Bewusstsein ausübt, sobald es aktiviert ist (siehe Handout Amygdala-Alarm). Dieses Alarmsystem wird einerseits durch reale Gefahren aktiviert, aber ebenso durch die Angst, dass wir die Nähe unserer Bindungsperson verlieren könnten. Da für einen Erwachsenen normalerweise der Lebenspartner die wichtigste Bindungsperson ist (siehe Handout Bindung & Paarbeziehung), löst jegliche Andeutung eines Beziehungskonfliktes diesen Alarm aus. Denn die Amygdala interpretiert jeden tatsächlichen oder drohenden Konflikt als drohenden Verlust unserer wichtigsten Bindungsperson. Und dies mögen wir natürlich gar nicht. Deshalb reagieren wir sehr schnell und reflexartig mit einem unguuten Bauchgefühl, wenn wir uns durch unseren Partner schlecht behandelt fühlen – wie wenn eine Stimme in unserem Kopf etwas wie „das ist schlecht“, „das macht mir Angst“ oder „das macht mich wütend“ sagen würde.

Der Harvard Psychologe David Perkins hat analysiert, was in dieser Situation normalerweise geschieht: Wenn uns etwas stört, reagieren wir mit einem schnellen Urteil. Dann suchen wir unmittelbar nach Hinweisen, die unser Urteil „beweisen“. Sobald wir diesen „Beweis“ gefunden haben, finden wir unser Urteil gerechtfertigt, „es macht Sinn für uns“. In diesem Moment hören wir auf zu denken und wir werden blind für Hinweise, die unser unguutes Bauchgefühl hinterfragen würden. Sehr oft kommen wir zum Schluss, dass unser Partner etwas Unrechtes macht, obwohl dies gar nicht stimmt. Diese falsche Fehlerzuschreibung ist eine der häufigsten schädlichen Reaktionen in Paarbeziehungen. Sie ist direkt darauf zurück zu führen, dass wir die automatisierte Gewohnheit haben, den automatisierten negativen Zuschreibungen unseres Gehirns zu glauben in der Überzeugung, dass wir „klar und objektiv denken“.

Dies könnte in einem alltäglichen Konflikt eines Paares mit mangelhaften Konfliktkompetenzen etwa so ablaufen: Der Mann stellt den Staubsauger an einen Ort, den seine Frau nicht mag und sie sagt leicht gereizt „kannst du ihn nicht ordentlich versorgen?!“ Der Mann fühlt sich schlecht behandelt, die Amygdala beginnt zu reagieren, das Bauchgefühl steigt in ihm auf und reflexartig kommt das Urteil „Jetzt beginnt sie zu nörgeln!“. Er verzieht sein Gesicht und verdreht wortlos die Augen. Da solche abwertenden nonverbalen Äusserungen sehr eskalierend wirken, fühlt sich die Frau provoziert und sagt „Du machst es dir wieder einmal einfach! So bist du mir keine Hilfe!“. Der Mann hat somit seinen Beweis gefunden, dass seine Frau schon wieder am herum nörgeln ist, und er steigt in die Konflikteskalation ein.

## Der springende Punkt in Konflikten

### Der springende Punkt

Der Moment, nachdem aus dem ungenuten Bauchgefühl eine negative Zuschreibung aufsteigt, ist der springende Punkt. Hier entscheidet sich, ob sich Konflikte verhärten und chronifizieren oder ob ein respektvoller Umgang mit unterschiedlichen Vorlieben und Bedürfnissen gefunden wird, der zu guten Lösungen führt.

Bei einem erfolgreichen Paar könnte die Situation folgendermassen ablaufen, wobei der erste Teil haargenau gleich abläuft: Der Mann stellt den Staubsauger an einen Ort, den seine Frau nicht mag und sie sagt leicht gereizt „kannst du ihn nicht ordentlich versorgen?!“ Der Mann fühlt sich schlecht behandelt, die Amygdala beginnt zu reagieren, das Bauchgefühl steigt in ihm auf und reflexartig kommt das Urteil „Jetzt beginnt sie zu nörgeln!“.

Ein erfolgreicher Beziehungspartner unterbricht an dieser Stelle die automatische Reaktion und schaltet das Bewusstsein ein. Er schafft es, eine Lücke in der negativen Reaktionskette zu finden und eine zweite Stimme einzuschalten. Diese zweite Stimme sagt so etwas wie: „Vielleicht meint sie es gar nicht so. Ich könnte sie zuerst fragen, wie sie es meint.“ Dadurch wird er zuversichtlich, dass er die Situation wird meistern können und er entspannt sich innerlich wieder etwas. Dies wird unmittelbar nonverbal ausgedrückt und seine Frau spürt, dass ihr Mann weder in eine kritisch-abwertende noch in eine abwehrend-rechtfertigende Haltung geht, sondern dass er offen und flexibel zu sein scheint. Dieser Eindruck wird bestärkt, sobald der Mann ruhig antwortet mit etwas wie „Oh, ich finde für den Moment könnten wir ihn hier stehen lassen. Aber sag, was stört dich denn daran?“ Seine Frau fühlt sich mit dieser Antwort ernst genommen und es ist für sie deshalb nicht besonders schwierig, eine angemessen, sachliche Antwort zu geben.

Der Instinkt, unserem ersten Eindruck (dem urteilenden Bauchgefühl) zu glauben, ist sehr stark. Er wird sich meist nur dann ändern, wenn wir uns eine Methode aneignen, mit der wir unsere inneren Prozesse soweit verlangsamen können, dass wir erkennen können, welche Urteile und Zuschreibungen unsere Handlungen antreiben. Menschen, die sich solche Fähigkeiten aneignen, können ihr reflexartiges Bauchgefühl auch nicht einfach ausser Acht lassen. Sie entwickeln lediglich ein gesundes Misstrauen ihren eigenen Reaktionen gegenüber und sagen Sachen zu sich wie „Vielleicht ist die Lage so, wie sie mir erscheint, vielleicht aber auch nicht.“

Im Verlauf eines Paarkonflikts kommen beide Partner normalerweise zu „klaren“ Schlussfolgerungen, „was wahr ist“ (z.B. „er ist ein Egoist“ oder „sie ist im Unrecht“). Die Paarforschung hat aber unmissverständlich gezeigt, dass diese Schlussfolgerungen normalerweise fehlerhaft sind.

Insbesondere unsere Beurteilung dessen, ob unser Partner „sich schädlich verhält“, ist in den meisten Fällen sehr mangelhaft. Paarforscher haben nämlich herausgefunden, dass die meisten Verhaltensweisen, die vom Partner als „schädlich für die Beziehung“ eingestuft werden, in Wirklichkeit durch berechnete, unterschiedliche Sichtweisen und Vorlieben begründet sind.

Deshalb ist es für die Zukunft jeder Paarbeziehung von enormer Bedeutung, ob wir am springenden Punkt eine Lücke schaffen können und neben der automatisierten, urteilenden Stimme sich auch eine zweite, mässige Stimme einschalten kann. In diesem Moment, der in jeder Paarbeziehung unzählige Male auftaucht, wird also jedes Mal eine schicksalshafte Entscheidung getroffen.

