

Monika Röder

DER KLEINE EHERETTER

EIN EINFACHES 3-SCHRITTE-PROGRAMM FÜR PAARE

Zweite Auflage, 2025

Reihe »Fachbücher für jede:n«

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, www.nicola-graf.com

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann

Umschlagfoto: ©xyman - stock.adobe.com

Illustrationen: Monika Röder

Redaktion: Dr. med. Nicola Offermanns

Printed in Poland

Druck und Bindung: Dimograf Sp.z.o.o.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/12995-2411-1001

Zweite Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0572-5 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8514-7 (ePUB)

© 2021, 2025 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

VORWORT	8
1 WIE WIR TICKEN: KLEINER ÜBERBLICK ÜBER DAS STRICKMUSTER DES MENSCHEN	10
Prägungen	10
Lernen am Modell	11
Lernen aus eigenen Erfahrungen	11
Der Prototyp im Gehirn	11
Wunde Punkte	12
Wiederholungen in der Ehe	14
Die Hoffnung auf »Heilung« durch den Partner	14
Was ist Streit? Kleiner Exkurs in die Neurobiologie	18
Überleben – die oberste Aufgabe unseres Gehirns	18
Integrierter Gefahrenscanner	20
Die drei Modi unseres Nervensystems	21
Streit und die Eskalationsspirale	25
Warum Streit nichts bringt	29
Wenn sich das Gehirn schrittweise abschaltet	29
Unwillkürliche Reaktion bei Angriff	30
2 DAS 3-SCHRITTE-MODELL	37
Schritt 1: Raus aus dem Streit, rein in die Selbstverantwortung	37
Der Balken im eigenen Auge	37
Ausstieg aus dem Streit – aber wie?	47
Schritt 2: Selbstregulation	56
Regulieren statt runterschlucken	56
Schritt 3: Gespräche über wichtige Themen	67
Kleines Kommunikationstraining	68
Zusammenfassung des 3-Schritte-Modells	81
3 WAS IST NORMAL? KLEINER EINBLICK IN BEZIEHUNGSDYNAMIKEN	85
»Die Zicke« und »der nette Kerl«	86
Verstärkererosion	87

Verlangensunterschiede und Polarisierung	88
Regenbogenqualitäten	90
Sprachen der Liebe	92
Heterozentrierung und Autozentrierung	93
Chronischer Stress	96
Berührungen	98
4 PRÄVENTION: LANGFRISTIG GLÜCKLICH UND IM KONTAKT ...	104
Positivität statt Negativität	104
Engels- statt Teufelskreise	106
In Kontakt miteinander bleiben – emotionales Updating	108
Richtiges Zuhören	109
Restrukturierung des Systems	112
Noch ein Blick auf chronischen Stress	116
Noch ein Blick auf Verlangensunterschiede	118
Und noch ein Blick auf Berührungen	120
Resignative Reife und Balance	121
Ausklingende Schleifen	122
UND WEIL'S SO WICHTIG IST: NOCH MAL!	127
FALLS ES NICHT ALLEIN Klappt	130
Beziehungsberater	130
Professioneller Rat	131
Paarkurse	133
Wenn einer nicht mitmacht	134
Was kostet das?	134
Anlaufstellen bei Paarkrisen	135
ZU GUTER LETZT	136
EMPFOHLENE LITERATUR	139
VERZEICHNIS DER ÜBUNGEN	140
ÜBER DIE AUTORIN	141

1 WIE WIR TICKEN: KLEINER ÜBERBLICK ÜBER DAS STRICKMUSTER DES MENSCHEN

Prägungen

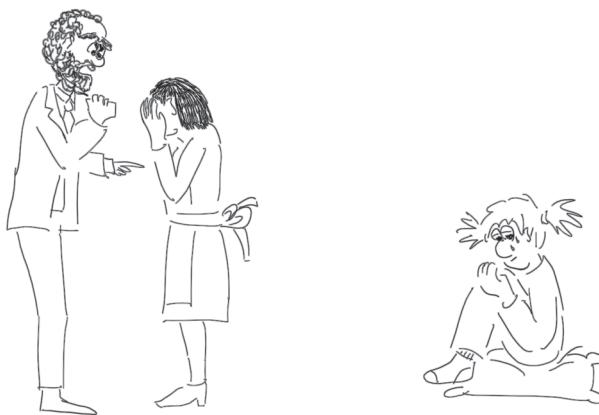
Viele Paare streiten sich schon über die Frage, was Streit ist: »Sei doch nicht immer so aggressiv. Warum wirst du schon wieder laut?«, sagen die einen. »Das ist doch kein Streit. Das ist eine Diskussion!«, sagen die anderen. Wir sind durch unsere Herkunfts- und Familienkulturen unterschiedlich geprägt und empfinden ein bestimmtes Verhalten daher auch ganz unterschiedlich.

Wie ist das bei Ihnen? Finden Sie, Sie streiten zu viel? Oder zu wenig? Oder falsch? Durch welche Art von Auseinandersetzungen sind Sie geprägt? Wurde in Ihrem Elternhaus viel gestritten oder wenig? Wurde es auch mal feindselig? Destruktiv? Verletzend? War das Konfliktverhalten vielleicht auch gewalttätig?

Oder war es bei Ihnen zu Hause eher ruhig? Haben sich die Eltern für ihre Meinungsverschiedenheiten zurückgezogen? Oder haben sie Auseinandersetzungen gänzlich vermieden? Sollten alle nett und harmonisch miteinander sein? Wurden Konflikte evtl. auch unter den Teppich gekehrt?

Lernen am Modell

Was wir als Kinder erfahren haben, prägt oft unseren eigenen Stil, wie wir Konflikte gestalten. Wir lernen dabei am Modell, d.h. am Vorbild der Eltern und anderer Familienmitglieder. Wir sehen und spüren, wie diese miteinander umgehen, und lernen schon allein durch Beobachtung, was uns sinnvoll erscheint: Wenn es beispielsweise zwischen Vater und Mutter oder älteren Geschwistern ziemlich ruppig zugeht, diese dafür übel bestraft werden und uns das Angst macht, dann lernen wir, es lieber anders zu machen und nicht in die gleichen Fettnäpfchen zu treten. Oder wir lernen, genauso tough zu werden und zurückzuschießen.



Lernen aus eigenen Erfahrungen

Neben dem Modell lernen wir auch aus eigenen Erfahrungen. Wenn wir spüren, dass unsere Eltern mit eigenen Problemen beschäftigt sind und uns nur bei bestimmten Leistungen beachten, dann verinnerlichen wir, dass wir etwas leisten müssen, um beachtet zu werden. Wenn wir erleben, dass unsere Eltern liebevolle Gefühle nicht zeigen können, dann lernen wir, mit wenig Zuwendung auszukommen. Vielleicht werden wir auch bloßgestellt oder lächerlich gemacht, wenn wir uns mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen zeigen, also lernen wir, sie zurückzuhalten. Vielleicht werden wir sogar schlecht behandelt, geschlagen, abgewertet oder vernachlässigt. Wenn dann niemand da ist, dem wir unser Herz öffnen können, gewöhnen wir uns an, unsere Gefühle zu maskieren und uns unberührbarer zu zeigen, als wir eigentlich sind.

Der Prototyp im Gehirn

Diese Erfahrungen, die uns in frühen Jahren prägen, werden als Beziehungs- und Bindungsmuster bezeichnet. Sie sind aufgrund des frühen Stadiums in der Hirnentwicklung sehr stabil und meist unbewusst. Solche früh geprägten Muster bilden im Gehirn praktisch den Prototypen für spätere Beziehungs- erfahrungen. Das funktioniert wie ein Schubladensystem: Wir entwickeln Schubladen mit bestimmten Aufschriften, z. B.: »Ich bin intelligent«, »Ich bin liebenswert«, »Ich schaffe das«, »Ich bekomme Unterstützung, wenn ich sie brauche«, »Ich gehe auf andere zu und werde abgelehnt«, »Ich gehöre dazu und bin gern gesehen« etc. Und alle späteren Beziehungs- und Bindungserfahrungen werden dann in dieses Schubladensystem eingesortiert.



Wunde Punkte

Im Gehirn sind dann stärkende und schützende Einstellungen abgespeichert – wie etwa, dass ich liebenswert bin, um Hilfe bitten kann oder klug bin. Doch was ist los, wenn jemand bestimmte wichtige Erfahrungen nicht gemacht hat? Vielleicht kennen Sie jemanden, der z. B. extrem viel leistet, aber nie das Gefühl hat, fertig zu werden? Oder jemanden, der ganz viel Lob und Anerkennung braucht, die positiven Rückmeldungen aber trotzdem nie richtig glaubt? Vielleicht kennen Sie das auch von sich selbst ein bisschen?

Hintergrund ist dabei oft, dass eben die entsprechenden Schubladen nicht oder nur ansatzweise angelegt wurden. Dem kleinen Kind ist vielleicht zu selten gespiegelt worden, dass es liebenswert, fleißig oder talentiert ist. Statt dessen wurden Schubladen angelegt wie »Ich muss alles allein schaffen« oder »Wenn's mir mal gut geht, kommt ganz schnell was Schlechtes«. Aus diesem Defizit heraus entsteht ein fast unstillbares Bedürfnis danach, Lob oder Anerkennung zu bekommen. Doch wenn es keine Schublade gibt, bleiben die Komplimente einfach nicht hängen! Und jedes Lob des Partners oder der Freundin, jede Leistung fällt einfach durch, wie durch ein Fass ohne Boden.

AUS DEM WIRKLICHEN LEBEN: SABINE UND FRANZ

SABINE ist Kulturmanagerin, und FRANZ arbeitet als Grafiker in einem hippen Atelier. Ihre gemeinsamen Kinder sind groß und gerade aus dem Haus. Eigentlich lieben und schätzen sich beide sehr, aber immer wieder kommt es zu verbissenen Streitszenen, die jeden von beiden extrem belasten.

Heute ist der Auslöser wieder eine Banalität: Die Anspannung ist hoch, weil sie am Abend Freunde erwarten, die sowohl für Sabine als auch für Franz eigentlich stressig sind. Sabine fühlt sich mit den Vorbereitungen alleingelassen und schickt Franz von einer Aufgabe zur nächsten. Der erledigt sie widerstrebend, weil er es ja eh nicht recht machen kann. Innerlich werden beide immer gereizter, weil das Verhalten des anderen sie stressst: Sabine ärgert sich, weil Franz nur so schleppend mithilft und nicht wirklich bei der Sache ist, und Franz wird innerlich immer unmotivierter, weil er findet, dass Sabine ihn rumkommandiert und nur kritisiert.

Beide haben für diese Erlebnisse alte verinnerlichte Muster und Prägungen: Sabine stammt aus einem Elternhaus, in dem es wirtschaftlich eng zuging. Der Vater war meist abwesend und die Mutter mit Sabine und deren kleinen Geschwistern oft allein und völlig überfordert. Sabine musste die Mutter unterstützen und wurde mit ihren eigenen Anliegen und Bedürfnissen nicht gesehen. In emotional bedürftigen Situationen nicht gesehen zu werden und stattdessen das abwesende Gesicht des anderen zu sehen ist für sie zu einem wunden Punkt geworden.

In der Ehe war das anfangs anders. Bei Franz konnte sie sich verletzlich zeigen und wurde damit als Mensch angenommen. Er stand an ihrer Seite, interessierte sich für sie und gab ihr das Gefühl, nicht mehr allein zu sein. In den letzten Jahren vermisst sie das und wird darüber immer wütender und bissiger.

Auch für Franz waren die ersten Jahre mit Sabine erfüllend. Er stammt aus einer sehr leistungsorientierten Familie. Eine Eins in der Schule bedeutete: Ich darf bei Papa auf den Schoß. Eine Zwei brachte noch ein kurzes Lächeln, bei einer Drei wendete der Vater sich ab. Auch bei Sabine spürte er anfangs ihre Bewunderung und fühlte sich zum ersten Mal in seinem Leben okay. Franz hat gelernt, alles zu geben, um sich liebenswert zu fühlen. Doch manchmal klappt es nicht. Er hat gefühlt keine Chance, es reicht nicht, was er gibt, und das ist ein wunder Punkt für ihn geworden. Wenn er dann noch Sabines Wut wahrnimmt, kommt mit der Angst vor Abwertung ein weiterer wunder Punkt dazu. Franz schaltet ab, zieht sich innerlich zurück und wirkt äußerlich unerreichbar.

In Stress-Situationen gehen Sabine und Franz meist beide in ihre Muster. Es folgt ein wechselseitiges Geschehen, das beim Müllausbringen oder Tischdecken beginnen und in tagelangem eisigen Schweigen enden kann.

Wiederholungen in der Ehe

Die Wissenschaft streitet noch immer darüber, wie groß der Anteil an genetischer Veranlagung versus Sozialisation bei der Ausprägung unseres Verhaltens ist. Fakt ist: Ein großer Anteil dessen, was wir brauchen und wie wir ticken, wurde biografisch geprägt und damit erlernt. Bei Stress gibt es meist eine »Geschichte hinter der Geschichte«. Das bedeutet, dass es zu den heutigen Verletzungen ganz ähnlich gestrickte Erfahrungen auch in der Vergangenheit gibt.

In der Partnerschaft tauchen unsere frühen Prägungen somit wieder auf. Hier zeigen sich unsere Verletzlichkeiten, hinter denen oft frühere Verletzungen stehen. Der eine reagiert empfindlicher auf einen heftigen Tonfall, der andere dagegen auf Gefühle des Verlassenwerdens und der Nächste auf etwas zu lockere Sprüche. Und hier zeigen sich unsere unterschiedlichen Bedürfnisse: beim einen nach mehr Nähe, beim anderen nach mehr Austausch und Lebendigkeit und beim Dritten nach Harmonie.

Die Hoffnung auf »Heilung« durch den Partner

Es liegt in der Natur von Paarbeziehungen, dass wir uns vom Partner bzw. der Partnerin wünschen, der oder die andere möge unsere Bedürfnisse stillen, uns guttun und wir könnten daran wachsen. In guten Zeiten funktioniert das auch meist. Aber in schlechten Zeiten tun wir uns gegenseitig weh. Manchmal trifft eine Verletzung auf einen alten wunden Punkt oder ein ungestilltes Bedürfnis von früher. Das löst dann in unserem autonomen Nervensystem – der Steuerungszentrale, die für unsere innere Regulation von Herzschlag, Atmung, Muskelspannung usw. zuständig ist – eine Kettenreaktion aus. Unser innerer Gefahrenscanner, das Früherkennungssystem von Bedrohungen, erkennt das Verhalten als alten Schmerz.

Wird dieser Automatismus ausgelöst, funktioniert er wie ein innerer Schalter, mit dem körperliche Prozesse wie von selbst auf eine Abwehrreaktion umgeschaltet werden. Das Umschalten nennt man deshalb Trigger. Ein Wort, eine Geste, ein Verhalten hat dann das Potenzial, einen gerade noch freundlichen Menschen mit einem Schnipp in eine plötzlich feindselige Person zu verwandeln. Wie das genau funktioniert, erkläre ich im nächsten Abschnitt.

Alles Wissenswerte in Kürze

In den ersten Lebensjahren bildet sich im Gehirn der Prototyp für spätere Beziehungs- und Bindungserfahrungen. Positive Erfahrungen prägen unser Erleben von Partnerschaft ebenso wie ungestillte Bedürfnisse und Verletzungen. Für die wunden Punkte erhoffen wir vom Partner Linderung oder Heilung. Zeigt der aber ein Verhalten, das auf einen wunden Punkt trifft, schaltet unser Nervensystem unwillkürlich um in eine Verteidigungs- oder Angriffshaltung.

Blick nach innen

Nach jedem Abschnitt haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte mit eigenen Erfahrungen zu verknüpfen. Die direkte Auseinandersetzung mit sich selbst, mit eigenen Themen und Erfahrungen fördert die Integration und intensiviert den Lernprozess.

Wenn Sie keine Lust dazu haben, überspringen Sie den Übungsteil einfach.

Übung: Reflexion meines eigenen Konfliktverhaltens

- Wie war die Konfliktkultur in meiner Herkunfts familie?
- Wie sind meine Eltern als Paar mit Konflikten umgegangen?
- Wie sind beide mit mir als Kind in schwierigen Situationen umgegangen?
- Gibt es weitere prägende Erfahrungen zu Konflikten?



2 DAS 3-SCHRITTE-MODELL

- Schritt 1: Raus aus dem Streit, rein in die Selbstverantwortung
- Schritt 2: Selbstregulation
- Schritt 3: Gespräche über wichtige Themen

Schritt 1: Raus aus dem Streit, rein in die Selbstverantwortung

Der Balken im eigenen Auge

Für den Ausstieg aus einem Streit ist einer der schwierigsten Aspekte die Wahrnehmung, dass unser Anteil am Geschehen doch größer ist, als wir dachten.

Es gehört zum Alltag einer Paartherapeutin, immer wieder zu hören: Wenn doch der andere sich mal verändern würde, dann könnte es endlich besser werden: »Du hast doch gesagt ...«, »Nein, das war doch nur, weil du ...«,

»Quatsch, von dir kommt doch immer ...« oder: »Ich habe schon 100-mal ..., jetzt bist du mal dran!« Und es gehört ebenso zu meinem Alltag, den Menschen zu erklären, dass sie in der Sackgasse stecken, solange sie darin verharren, nur das »Du« zu sehen. Veränderung vollzieht sich nur, wenn wir auf uns selbst und unsere Anteile schauen und daran arbeiten.

Auch das hat wieder mit der Neurobiologie zu tun: In der Evolution des Menschen war es wichtig, äußere Gefahren zu erkennen. Wenn wir nicht sehr schnell gemerkt hätten, dass der Säbelzahntiger im Busch lauert oder welche Gefahren Blitz und Donner, Überschwemmungen oder das Feuer bedeuten können, wenn wir nicht gelernt hätten, feindseliges Verhalten beim anderen zu lesen und von freundlich-unterstützendem Verhalten unterscheiden zu können, wäre es uns vielleicht so ergangen wie den Dinosauriern. Unser ständig laufender, integrierter Gefahrenscanner – die Neurozeption – hat unser Überleben gesichert.

Unzureichendes Meldesystem für inneren Alarm

Demgegenüber gibt es kein vergleichbar sensibles System zur Innenschau. Größere innere Meldungen wie etwa Schmerz durch Krankheit, Hunger oder Kälte mobilisieren den Sympathikus zum aktiven Handeln. Feinere innere Meldungen oder das Scannen differenzierterer Befindlichkeiten waren dagegen evolutionär nicht vorgesehen. Fürs Überleben war es nicht wichtig zu sehen und zu spüren: Auf welchem Stresslevel befinde ich mich gerade? Fühle ich mich wohl hier oder wechsele ich lieber das Restaurant? Bin ich müde, ist mir kalt oder langweilig? Sehne ich mich nach Kontakt und Zärtlichkeit? Das sind Luxusfragen, die in der Evolution keinen großen Sinn ergeben hätten. Heute sind sie umso wichtiger. Unsere existenziellen Bedürfnisse nach Essen, Trinken oder Wärme sind befriedigt, und wir können uns höheren



menschlichen Zielen wie der Zugehörigkeit zu Familie und Freunden oder unserer Selbstverwirklichung zuwenden. Heute wäre es oft sinnvoll, innere Zeichen von Überlastung, Sehnsüchten und Bedürfnissen besser lesen zu können. Heute wäre es manchmal hilfreich zu erkennen: Ich bin in Not, darum agiere ich schon defensiv. So könnten wir schneller bewusst die Führung und Verantwortung übernehmen. Aber dies ist nicht automatisch in unserem Nervensystem angelegt, sondern wir müssen die detaillierte Selbstwahrnehmung oft erst im Erwachsenenleben lernen. Das ist auch der Hintergrund, warum der Markt für Achtsamkeit, Wellness und Balance-Angebote so booms.

Richtig beim anderen, falsch bei uns selbst

Bereits in biblischen Zeiten wurde beschrieben, wie viel leichter es ist, den Splitter im Auge des anderen als den Balken im eigenen Auge zu sehen. Es ist leider nicht zu leugnen: Wir liegen oft richtig mit der Einschätzung des anderen, aber falsch bei uns selbst.

Bereits in den frühesten Anfängen des gegenseitigen Triggergeschehens – noch bevor beiden bewusst wird, dass sie sich eigentlich um Bagatellen streiten – fehlt der Blick zur ehrlichen Selbstwahrnehmung. Ein minimaler Auslöser bewirkt ein Umschalten unseres Nervensystems auf Kampf oder Flucht. Die Bereiche unserer Großhirnrinde, in denen komplexes Denken, Reflexion, Empathie etc. vernetzt sind, sind nicht mehr voll funktionsfähig. Wir sehen die Gefahr eher im Außen denn im Innen. Das Denken ist anfangs zwar noch komplexer, humorvoller und weiter, aber es gibt schon eine beginnende Aktivierung des Sympathikus. Der Herzschlag beschleunigt sich, der Muskeltonus steigt, und die Wahrnehmung fokussiert sich auf die vermeintliche Gefahr. Das kann sich z.B. so auswirken, dass wir die eigenen Anteile nicht sehen, sondern dem anderen eine Kritik scheinbar humorvoll verpacken (beispielsweise »Na, du kannst mal wieder nicht genug kriegen?« oder »Aha, da haben wir ihn wieder, unseren kleinen Langschläfer«).

Warum werden solche Aussagen zum Trigger? Der Grund sind entweder wunde Punkte beim anderen (z.B. die häufige vorausgegangene Kritik »Du bist ja unersättlich« oder »Du erlaubst dir immer auszuschlafen und lässt mich mit der ganzen Arbeit allein!«) und/oder alte Wunden aus der Kindheit (z.B. von den überlasteten Eltern, die ihren Kindern vermittelt haben: »Du willst immer so viel, du bist viel zu anspruchsvoll« oder »Du kriegst ja nichts auf die Reihe, du bist ein Versager«). Das so angesprochene Gehirn reagiert