

Linde sagt, wie's geht.

ASTRID DEIXLER-HÜBNER • STEFAN DINGES  
MARIE-CHRISTINE PRANTER

# Trennen oder bleiben?

Konstruktive Lösungen – Prävention und  
Bearbeitung von Paarkonflikten



**Linde**  
*populär*

# Einleitung

## Ziele und Nutzen des Buches

Oft geht der Trennungsphase eine „Phase der Dürre“ voraus – magere Kommunikation, zu wenig wechselseitige Sorge und Emotionalität, zu wenig Geborgenheit und Verstehen. All diese Dinge sind in der Summe kränkend und bedrohlich. Manch einer der Partner möchte nach solchen Dürrezeiten, nach oft gravierenden Kränkungen, so etwas wie Genugtuung oder gar Gerechtigkeit erfahren: All dies werden der Scheidungsprozess und das Recht nicht leisten können. Der rechtliche Rahmen kann beiden Partnern und etwaigen Kindern zuerst das Überleben sichern und in der Folge einen Neuanfang ermöglichen – nach dem Entwirren von Verpflichtungen und Verantwortungen.

Wir sind überzeugt, dass verfahrenre Paarbeziehungen gütlich und einvernehmlich aufgelöst werden können, und haben viele Tipps und Lösungsansätze in dieses Buch aufgenommen. Wir kennen jedoch auch die Erfahrung, dass Ex-Partner einander den Neuanfang nicht gönnen bzw sich erfolgreich behindern, weil sie noch mit der kränkenden Vergangenheit verbunden sind.

Vielleicht ist das die erste realistisch-ernüchternde Botschaft dieses Buches: Wenn es zwei Partnern nicht gelungen ist, in der gemeinsamen Zeit so miteinander zurechtzukommen, dass beide und die involvierten Kinder rechtzeitig zu ihrem Recht kommen und sie einander gerecht werden, dann, ja dann werden weder das Gesetz, der Anwalt und auch nicht das Gericht es schaffen, dass beide Partner sich im Recht fühlen. Für nachhaltige Lösungen braucht es mehr als nur die rechtliche Perspektive.

Wir haben dieses Buch deshalb für ganz unterschiedliche Nutzer und Nutzerinnen geschrieben:

- Zunächst für Paare, die Rat suchen und unentschlossen sind, ob sie zusammenbleiben sollen/können oder ob sie sich trennen oder gar scheiden lassen wollen oder müssen;

- dann für Anwälte bzw Anwältinnen, Mediatoren und Mediatorinnen sowie Therapeuten und Therapeutinnen, die Paare in diesen Zeiten begleiten und unterstützen und sich meist in einem oder zwei der Themenfelder des Buches gut auskennen;
- sowie für Richter und Richterinnen, die in unterschiedlichen Settings Paaren und ihren Konflikten begegnen und hier zwar einen Ausgleich versuchen, nicht aber Recht oder Gerechtigkeit herstellen können;
- Studierende aus dem juristischen Bereich, die sich für Mediation und die psychosozialen Rahmenbedingungen interessieren, sowie Studierende aus den humanwissenschaftlichen Fächern, die sich mit den rechtlichen Rahmenbedingungen von Ehe und Scheidung auseinandersetzen wollen;
- schließlich für all jene, die in Partnerschaften leben und die mehr für ihre Beziehungs- und Kommunikationsqualität tun möchten und die von anderen lernen wollen, welche „Fehler“ sie nicht unbedingt selbst machen müssen bzw welche Gefahrensignale zu beachten sind.

Das Buch möchte ein breiteres Verständnis zum Thema Paarkonflikte schaffen, zum Beispiel in Bezug auf Paardynamiken und Konfliktmuster sowie unterschiedliche Typen von Konflikten, und damit Lösungsansätze vorbereiten. Die Grundüberzeugung, „recht zu haben“, schafft keine akzeptable und nachhaltige Lösung von Paarkonflikten; „wieder miteinander zurechtkommen“ – egal, ob mit der Perspektive auf Trennung oder Wiederversöhnung – ist ein wichtiger Schritt in die Zukunft.

Dieses Buch verbindet deswegen Informationen und Perspektiven, die sonst nicht in einem Buch zu finden sind:

- Informationen und Erläuterungen zu der aktuellen Rechtssituation in Österreich in Bezug auf Trennung und Scheidung.
- Anschauliche Beispiele aus der Praxis der Beratung, Konfliktregelung und Mediation (von „freundschaftlicher Trennung“ bis zu „hocheskaliertem Rosenkrieg“).
- Psychosoziales und kommunikatives Hintergrundwissen, das vor allem dazu dient, sich und den Partner bzw die Partnerin in der komplexen Situation von Trennung und/oder Scheidung besser zu verstehen und wie-

der Handlungsspielraum für die Zukunft zu erarbeiten – ohne dabei auf Rechte zu verzichten.

Die Gliederung des Buches greift drei unterschiedliche Phasen bzw Aufgaben in Paar- und Ehekonflikten auf:

Die **Prävention von Paarkonflikten**: Was kann getan werden, damit Paare (zB nach Situationen, die entweder als Vertrauensverlust oder als Eifersucht beschrieben werden) ihre Partnerschaft stärken und wechselseitige Bedürfnisse besser aushandeln können? Hier steht die Philosophie im Hintergrund: Wenn eine Trennung *eine* Handlungsoption ist, könnten wir aber auch als zweite Option in der Beziehung bleiben.

Die **Bearbeitung von aktuellen Paarkonflikten**: Hier steht die Erfahrung dahinter, dass der Konflikt oft zum zentralen Thema eines Paares geworden ist. Es gilt, über die Perspektive auf Rechte, auf Ressourcen der Beziehung wieder Handlungsspielräume zu eröffnen. Hier kommt jedenfalls Beratung ins Spiel, damit über eine konstruktive Konfliktbearbeitung tragfähige Lösungen erreicht werden. Hilfreich kann es sein, hier auf Schuldzuweisungen zu verzichten bzw Zuschreibungen von Opfer/Täter zu durchbrechen und wieder eine *gemeinsame Basis* für die Partnerschaft, für Wertschätzung und Respekt herzustellen.

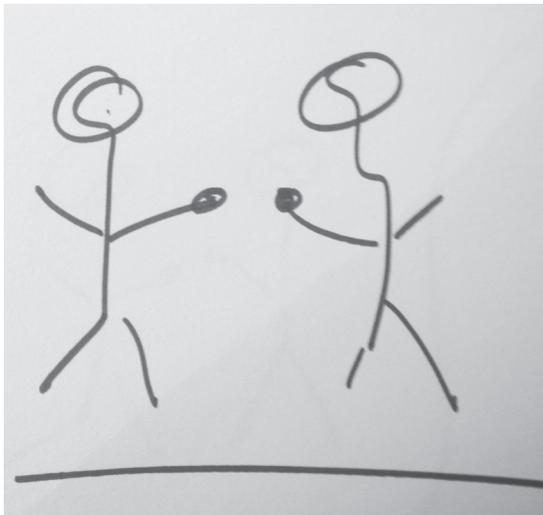
Die **Eskalation von Paarkonflikten**: Im Bereich eskalierter Konflikte wurden in der Regel bereits Rechte und Pflichten verletzt und es gibt Opfer und Täter, allerdings oft nicht in Schwarz/Weiß-Zuschreibungen, sondern in wechselseitigen Verstrickungen. Wir befinden uns in einem Bereich, wo die Beteiligten (insbesondere die involvierten Kinder!) Schutz brauchen, manchmal auch vor sich selbst. In dieser Phase ist das Verbleiben in der Beziehung weitaus unrealistischer als die Trennung.

## Was ist unter einem Konflikt zu verstehen?

Da dieses Buch um das Thema Konflikte in Paarbeziehungen kreist, ist es hilfreich, eine grundsätzliche Klärung bzw ein gemeinsames Verständnis zum Thema Konflikt zu haben. Für manche Menschen sind Konflikte unbedingt

zu vermeiden, da sie als nicht konstruktiv erlebt und verstanden werden. „Wenn erst einmal Konflikte da sind, dann ist alles in Gefahr!“ Ganz anders ist das Verständnis bei Menschen, die sagen: „Ohne Konflikte geht es gar nicht – Konflikte erzeugen Reibungsenergie und sind in einer Beziehung notwendig!“

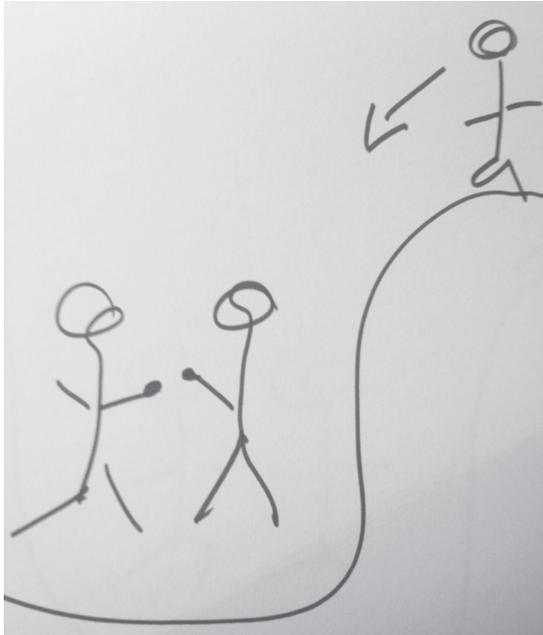
An dieser Stelle ist das Wörterbuch hilfreich: Der Begriff Konflikt kommt vom lateinischen „confligere“: vereinigen, aneinandergeraten, in Kampf geraten. Konflikte können (nur) dort entstehen, wo wichtige Bedürfnisse, Anliegen und Interessen eng, manchmal eben zu eng miteinander verbunden sind. Damit aus einem nicht mehr konstruktiven Konflikt wieder eine positive und kreative Beziehung wird, braucht es im besten Sinne des Wortes Auseinandersetzung und Perspektivenwechsel. Diese Botschaft ist ein grundsätzliches und wichtiges Anliegen dieses Buches. Es lässt sich mit einer kleinen Bildergeschichte gut erklären:



*Abb 1: Paar in der Auseinandersetzung*

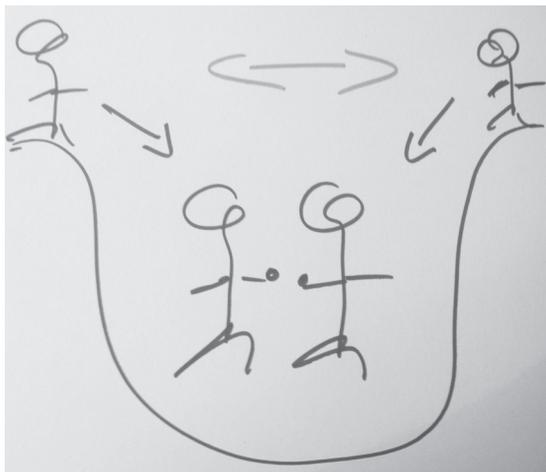
Der Beziehungsalltag lässt sich manchmal mit einem Ringkampf vergleichen: Die beiden Partner sind in engem Kontakt und in Berührung. Allerdings birgt das Miteinander die Gefahr, dass sich daraus leicht ein Gegeneinander ent-

wickelt. Das geschieht unter anderem dadurch, dass die gemeinsamen Ziele nicht mehr klar sind oder sich verändert haben. Ein anderer Konfliktgrund, der aus einem Miteinander ein Gegeneinander entstehen lässt, ist die Uneinigkeit über Inhalte und Methoden: Die Partner haben mehr die eigenen Bedürfnisse und Interessen im Blick als die ihres Gegenübers.



*Abb 2: Blick vom Hügel auf die Auseinandersetzung*

So ist der erste Schritt in Richtung einer hilfreichen Auseinandersetzung das Finden einer gewissen Distanz, der reflektierende Blick wie von einem Hügel auf das Alltagsgetümmel. Wie wir in folgenden Praxisbausteinen beschreiben werden, kann es dabei hilfreich sein, hier einmal nur Beobachtungen zu sammeln – und auf Bewertungen zunächst zu verzichten, auch wenn es schwerfällt.



*Abb 3: Beide Partner entwickeln ein Bild vom Alltag – und tauschen sich über ihre unterschiedlichen Perspektiven aus*

Der zweite Schritt verbindet den eigenen Perspektivenwechsel und die eigene Reflexion mit der Reflexion und dem Perspektivenwechsel des Partners. Unsere Erfahrung, basierend auf den Analysen von Paarkonflikten, ist: Unabhängig von einer objektiven Wahrheit ist es hier wichtig, dass jede Perspektive ihr eigenes Recht bekommt. Wichtig ist zu hören, was der jeweils andere in einem Konfliktgeschehen wahrnimmt und empfindet. Eine weitere wichtige Erfahrung ist: Wie werden die Unterschiede in der Reflexion erfahren? Wird es als bedrohlich erlebt, dass der andere etwas anders erlebt und versteht – oder können die Unterschiede auch als eine Chance und Bereicherung verstanden werden?

## **Mediation - strukturierte Konfliktbearbeitung**

Neben dem strukturellen Rahmen des Rechts und der Konfliktbearbeitung vor Gericht hat sich als Ergänzung bzw auch als Alternative die Konfliktbearbeitung durch Mediation in Österreich etabliert. Mediation kann sowohl als ein Ort wie auch als ein Prozess beschrieben werden, in dem strukturierte

Kommunikation eingesetzt wird, um eine faire Auseinandersetzung zu ermöglichen. Dabei hilft in der Mediation eine neutrale dritte Person (Mediator bzw. Mediatorin) zweien oder mehreren Konfliktpartnern, in Eigenverantwortung akzeptable Lösungen für jeden der Beteiligten zu erarbeiten. In die Vergangenheit geht man in der Mediation nur so weit zurück, als dieses Wissen notwendig ist, um zukunftsorientiert Lösungen erarbeiten zu können.

Das Strukturmodell der Mediation, das den hochgradig strukturierten Ablauf des Verfahrens bestimmt, hat sich vor allem aus zwei konzeptuell verwandten Ansätzen entwickelt: dem psychologischen Problemlösen und dem sachbezogenen Verhandeln. Letzteres ist als Harvard-Konzept des Verhandeln bekannt geworden. Außerdem stützt es sich auf Erkenntnisse der Konflikt-, Kommunikations-, Verhandlungs- und Gerechtigkeitsforschung. Jede Kommunikation hat einen Sach- und einen Beziehungsaspekt. Beziehungen bestimmen über die Aufnahme der Sachinhalte, daher ist die Förderung guter Kommunikation und ihrer Bedeutung für die Teilnehmenden von größter Wichtigkeit.

Eine weitere Besonderheit ist die enge Verknüpfung psychologischer/mediatorischer und juristischer Aspekte, die häufig eine abgestimmte und dichte Zusammenarbeit von Fachkräften aus psychosozialen und juristischen Berufen notwendig macht.

Durch die Mediation sollen der wechselseitige Respekt sowie die gegenseitige Wertschätzung wiederhergestellt und die Problemlösungskompetenz der Parteien gefördert werden.

## **Die Geschichte der Mediation**

Dass Mediation eine neumodische Erfindung ist, die in den Sechzigerjahren des vorigen Jahrhunderts von den USA zu uns gebracht wurde, ist ein Irrtum. Schon die alten Griechen bedienten sich zur Streitbeilegung dieses Instrumentes.

Die Mediation war im antiken Griechenland ebenso wie im alten Rom bekannt und wurde in der christlich-abendländischen Kultur fortgeführt, wie Duss-von Werdt (2005) anhand vieler historischer Quellen gezeigt hat. Selbst

der Begriff „Mediation“ wurde aus dem Lateinischen abgeleitet und beruht auf *medius* oder *medium*, was bedeutet, „in der Mitte, dazwischen, neutral, unparteiisch sein“ oder als Substantiv „Mitte“ oder auch „Gemeinwohl“. So wählten in frühgriechischer Zeit die Bürger von Athen Solon zum Stadtoberhaupt und als Versöhner und Vermittler, um den drohenden Bürgerkrieg abzuwenden. Aristoteles und Platon haben sich in ihren Werken unter anderem auch bereits mit der Vermittlung bei Konflikten beschäftigt. Auch wurden im alten Griechenland bereits Konflikte unter den Stadtstaaten durch die Vermittlung Dritter beigelegt.

In Mitteleuropa sind Verfahren der Mediation ab dem zwölften Jahrhundert nachweisbar. Die beiden neutralen Vermittler, die im Westfälischen Frieden im Jahr 1648 geholfen haben, den Dreißigjährigen Krieg zu beenden, werden in den historischen Dokumenten bereits als „Mediatoren“ bezeichnet.

Es stimmt also nachweislich nicht, dass es sich um ein aus den USA importiertes, neues Verfahren handelt. Dies ist lediglich insofern richtig, als das Wissen um die Mediation lange Zeit in Vergessenheit geraten ist und in den Sechzigerjahren in Amerika wieder großen Aufschwung erfahren hat, um wieder den Weg zurück ins alte Europa zu finden.

Im asiatischen Raum ist Mediation selbstverständlich, insbesondere deshalb, weil vor allem private Streitigkeiten nicht öffentlich ausgetragen werden, da dies mit einem Gesichtsverlust verbunden wäre.

In Österreich ist die Mediation gesetzlich seit 2003 durch ein Bundesgesetz, das *ZivMediatG*, geregelt. Dadurch erfolgte eine Qualitätssicherung; einerseits müssen strenge Ausbildungskriterien erfüllt werden, andererseits wurden aber auch die Verschwiegenheitspflicht und das Verbot, als Zeuge vor Gericht auszusagen, gesetzlich normiert.

## **Gesetzliche Rahmenbedingungen**

Zur gesetzlichen Absicherung sowohl für die Teilnehmer im Mediationsprozess als auch für den Mediator wird zu Beginn des Verfahrens die sogenannte Mediationsvereinbarung unterschrieben. In dieser wird auf die gesetzlichen Bestimmungen hingewiesen, wonach der Mediator einer Ver-

schwiegenspflicht unterliegt und er nicht als Zeuge vor Gericht aussagen darf. Bei bereits anhängigen Verfahren muss die Mediation bei Gericht bekanntgegeben werden, da diese eine Hemmung von Fristen bewirkt. Darüber hinaus hat der Mediator im Gegensatz zur richterlichen Überparteilichkeit die sogenannte Allparteilichkeit zu wahren, sprich: Er hat sich für die Interessen sämtlicher anwesender Parteien gleichermaßen einzusetzen.

## **Baustein: Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation**

Marshall B. Rosenberg ist der Begründer der gewaltfreien Kommunikation und des „Center for Nonviolent Communication“ (Rosenberg 2012). Er beschreibt neun große Gruppen von Bedürfnissen mit jeweiligen Untergruppen. Die Hauptgruppen sind

- Physisches Wohlergehen
- Sicherheit, Schutz
- Empathie, Verständnis
- Liebe
- Spiel, Erholung
- Kreativität, Sexualität
- Geborgenheit
- Autonomie
- Sinn, Inhalt

Rosenberg greift hier auf die sogenannte Bedürfnispyramide von Maslow zurück. Für die Kommunikation im Blick auf die Bedürfnisse von Paaren, die im Konflikt sind und eine Trennung überlegen, kann es hilfreich sein zu beachten, dass:

- die Sicherung von Basisbedürfnissen auch die Basis für gute Lösungen darstellt;
- Bedürfnisse nicht gegeneinander ausgespielt, sondern wechselseitig anerkannt werden.



*Abb 4: Bedürfnispyramide nach Maslow*

Rosenberg geht davon aus, dass wir Menschen auf der Ebene der Erfüllung unserer Grundbedürfnisse nicht miteinander in Konflikt geraten, sondern lediglich durch die Strategien, die wir wählen, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Vor allem in der westlichen Welt lehrt man uns von frühester Kindheit an, Bedürfnisse auf eine eher aggressive Art und Weise durchzusetzen. Doch erzeugt Aggression meist Gegenaggression und selten Unterwerfung.

Rosenberg selbst wurde in seiner Jugend zweimal Zeuge von Rassenunruhen. Dies hat ihn geprägt, und inspiriert von C. Rogers und Arun Gandhi gründete er das Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation. „Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss erleichtert, der im Austausch von Information und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und der Anregung zu einem Sprachgebrauch, der Wohlwollen verstärkt. GFK geht davon aus, dass der befriedigendste Grund zu handeln darin liegt, das Leben zu bereichern, und nicht etwas aus Angst, Schuld oder Scham zu tun. Besondere Bedeutung kommen der Übernahme von Verantwortung für getroffene Ent-

scheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel zu.“ (Marshall B. Rosenberg, 2012)

Unterschiedliche Bedürfnisse lassen sich in vier Schritten in Einklang bringen:

1. Beobachten statt bewerten
2. Gefühle wahrnehmen
3. Bedürfnisse wahrnehmen
4. Klare und erfüllbare Bitten äußern

Ein Beispiel: Ein Mitbewohner einer WG hat dreimal in einer Woche das Geschirr unabgewaschen stehen gelassen.

**Gewaltfreie Kommunikation**

Konkrete Handlungen, die wir beobachten und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen:  
 „In der letzten Woche hast du dein Geschirr dreimal nach dem Essen auf die Spüle gestellt und es stand dort jeweils bis zum Morgen. Dann habe ich es abgespült.“

Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten:  
 „Ich bin sauer.“

Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet und mitgeteilt:  
 „Da ich, wenn ich in das Haus komme, Ordnung vorfinden möchte, die mir ein Entspannen möglich macht.“

Um eine konkrete Handlung wird gebeten – auch Nichterfüllung ist in Ordnung:  
 „Sag mir bitte, ob du bereit bist, dein Geschirr gleich nach dem Essen abzuspülen oder gemeinsam mit mir nach einem Weg zu suchen, wie unser beider Bedürfnis nach Ordnung erfüllt werden kann.“

**Lebensentfremdende Kommunikation**

Beobachtung und Bewertung werden vermischt, Personifizierung:  
 „Du verhältst dich in der Küche total schlampig!“

Keine Erläuterung über den Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalierungen:  
 „Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass hier so ein Dreck ist.“

Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt:  
 „Du bist ein Schlamper!“

Es wird eine Forderung gestellt. Bei Nichtbeachten drohen Sanktionen:  
 „Wenn es in zwei Wochen nicht sauber ist, dann schmeiß ich dein Geschirr weg!“

