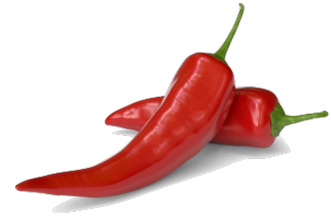


04.12.2023

## «Chili für unsere Ehe» – lösbare/unlösbare Konflikte



### ZUSAMMENFASSUNG

- Es gibt lösbare und unlösbare Konflikte.
- Löst die lösbaren Konflikte - es ist möglich!  
Nur wer respektiert, geachtet ist und sich verstanden fühlt ist bereit einen Konflikt zu lösen.
- Mit unlösbaren Konflikten/Pattsituationen kann man umgehen.
  - Kompromisse finden ist möglich. Darüber zu lachen ist lernbar.
  - Trotz Unterschiedlichkeiten behandeln wir einander mit Respekt – so wie wir auch Fremde behandeln würden.
  - Wir respektieren unseren Mann/unsere Frau als Person mit eigenen Träumen, Wünschen, Werten und Motiven.
- Werde ein Detektiv, der herauszufinden versucht, welcher Traum, welche verborgenen Motive, welche Unterschiedlichkeit den Konflikt anheizen.

### VERTIEFUNGS – FRAGEN

Welche Wünsche, Ziele, Träume, Werte, Unterschiedlichkeiten können in unserer Ehe «Pattsituationen» verursachen?

- Woher kommen diese Einflussfaktoren, die eine Pattsituation verursachen?
- Warum haben diese so viel Bedeutung in meinem Leben?
- Was bin ich bereit zu machen, um aus einer Pattsituation herauszukommen?
- Bin ich bereit ein «Detektiv» zu werden?

---

### FRAGEBOGEN - Ordnet eure ehelichen Konflikte ein.

Die aufgelisteten Aussagen werden euch helfen, die Spannungsfelder in eurer Ehe einzuordnen. Auf diese Weise wird es für euch leichter, gute Strategien zu finden, um mit ihnen umzugehen. In der Liste sind 14 typische Konfliktursachen einer Ehe beschrieben. Geht die Liste gemeinsam durch und tauscht miteinander aus, wie ihr eure Ehe im jeweiligen Bereich beurteilt. Kreuzt für jeden Bereich an, ob es sich um ein dauerhaftes Problem handelt, um ein lösbares Problem oder ob es normalerweise kein Problem für euch ist. Wenn es sich um ein lösbares oder ein dauerhaftes Problem handelt, markiert ihr alle spezifischen Teilbereiche, die ihr für derzeit konfliktträchtig haltet.

#### 1. Wir entfernen uns gefühlsmässig voneinander.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Es fällt uns schwer, einfach miteinander zu reden.
- Wir sind emotional weniger miteinander verbunden als früher.
- Ich habe das Gefühl, als selbstverständlich genommen zu werden.
- Ich merke, dass mein Ehepartner mich derzeit nicht gut kennt.
- Mein Ehepartner ist (oder ich bin) emotional vom anderen abgekoppelt.
- Wir verbringen weniger Zeit miteinander.

Bemerkungen:

**2. Stress, der von ausserhalb unserer Ehe kommt (z. B. berufliche Belastungen), schwappt in unsere Beziehung über.**

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir helfen uns nicht immer gegenseitig, den täglichen Stress zu reduzieren.
- Wir reden über diese Belastungen nicht miteinander.
- Wir können über Stress nicht auf eine hilfreiche Weise miteinander sprechen.
- Mein Ehepartner hört mir nicht mit Verständnis für meine Belastungen und Sorgen zu.
- Mein Ehepartner lässt beruflichen und anderen Stress an mir aus.
- Mein Ehepartner lässt beruflichen und anderen Stress an den Kindern oder an anderen aus.

Bemerkungen:

**3. Unsere Ehe ist leidenschaftslos geworden, ohne Feuer; oder wir haben Probleme in unserem Sexleben.**

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Mein Ehepartner hat aufgehört, verbal liebevoll zu sein oder sonst Zuneigung und Bewunderung auszudrücken.
- Wir berühren einander kaum oder kuscheln nur selten.
- Wir haben weniger zärtliche oder leidenschaftliche Momente und seltener Sex.
- Ich bin (oder mein Ehepartner ist) weniger befriedigt durch unsere sexuellen Begegnungen.
- Es fällt uns schwer, über sexuelle Probleme zu sprechen.
- Jeder von uns wünscht sich beim Sex unterschiedliche Dinge.

Bemerkungen:

**4. Wir werden in unserer Ehe mit einer einschneidenden Veränderung (wie der Geburt eines Kindes, den Wechsel oder den Verlust des Jobs, einem Umzug, einer Krankheit oder dem Tod eines geliebten Menschen) nicht gut fertig.**

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir haben sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie man mit den Dingen umgehen sollte.
- Diese Veränderung hat dazu geführt, dass mein Partner sich sehr entfernt hat.
- Dieses Ereignis hat uns beide reizbar gemacht.
- Dieses Ereignis hat viel Streit verursacht.
- Ich mache mir Sorgen darüber, wie das alles noch weitergehen wird.
- Wir nehmen jetzt sehr unterschiedliche Positionen ein.

Bemerkungen:

**5. Wir kommen in unserer Ehe mit einem wichtigen Thema in Bezug auf die Kinder nicht gut zurecht (auch: Umgang mit der Frage, ob wir ein (weiteres) Kind haben wollen, oder der Tatsache, dass wir kein Kind bekommen können).**

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir haben für unsere Kinder sehr unterschiedliche Erwartungen.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten über den Erziehungsstil.
- Wir unterscheiden uns darin, wie wir unsere Kinder disziplinieren wollen.
- Wir streiten darüber, wie wir unseren Kindern nahe sein können.
- Wir können über diese Probleme nicht gut miteinander reden.
- Diese Differenzen verursachen viel Spannung und Wut.

Bemerkungen:

**6. Wir kommen in unserer Ehe mit einem wichtigen Thema in Bezug auf die Schwiegereltern oder andere Verwandte nicht gut zurecht.**

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Ich fühle mich von der Familie meines Partners nicht akzeptiert.
- Ich frage mich manchmal, in welcher Familie mein Ehepartner eigentlich lebt.
- Ich fühle mich von meiner eigenen Familie nicht akzeptiert.
- Ich habe den Eindruck, mein Partner bezieht Position gegen mich.
- Es gibt Spannungen zwischen uns, weil wir nicht wissen, wie es hinsichtlich (Schwieger)eltern oder anderer Verwandter weitergehen wird.
- Dieses Thema hat schon viel Reizbarkeit und Spannungen erzeugt.

Bemerkungen:

**7. Zwischen uns hat es unerfreuliche Kämpfe gegeben.**

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir sind noch immer am Kämpfen.
- Streitereien scheinen aus dem Nichts aufzutauchen.
- Wut und Gereiztheit haben in unserer Ehe Einzug gehalten.
- Wir geraten in Wortgefechte, in denen wir uns gegenseitig verletzen.
- Ich fühle mich in letzter Zeit nicht wirklich respektiert.
- Ich fühle mich kritisiert.

Bemerkungen:

## 8. Wir haben unterschiedliche Ansichten über grundlegende Ziele, Werte oder den gewünschten Lebensstil.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir haben unterschiedliche Ansichten zu unseren Lebenszielen entwickelt.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten zu wichtigen Überzeugungen oder grundlegenden Werten entwickelt.
- Wir haben unterschiedliche Interessen bezüglich der Freizeitgestaltung entwickelt.
- Wir scheinen verschiedene Dinge vom Leben zu wollen.
- Wir entwickeln uns in unterschiedliche Richtungen.
- Es gefällt mir nicht, in welcher Rolle ich mich wiederfinde, wenn ich mit meinem Partner zusammen bin.

Bemerkungen:

## 9. Wir arbeiten nicht gut als Team zusammen.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Früher haben wir uns die Arbeitsbelastung in der Familie besser geteilt.
- Wir scheinen in entgegengesetzte Richtungen zu ziehen.
- Mein Partner leistet seinen Teil an der Hausarbeit oder der Betreuung der Kinder nicht.
- Mein Ehepartner wird seiner finanziellen Verantwortung nicht gerecht.
- Ich fühle mich mit dem Leiten dieser Familie allein gelassen.
- Mein Ehepartner ist nicht sehr aufmerksam.

Bemerkungen:

## 10. Wir haben Schwierigkeiten, Macht und Einfluss zu teilen.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Ich habe das Gefühl, auf die gemeinsamen Entscheidungen keinen Einfluss zu haben.
- Mein Ehepartner ist dominanter geworden.
- Ich bin fordernder geworden.
- Mein Ehepartner ist passiv geworden.
- Mein Partner ist abwesend, er/ sie ist keine starke Kraft in unserer Ehe.
- Es ist mir mittlerweile viel wichtiger, wer die Dinge regelt.

Bemerkungen:

## 11. Wir haben Probleme, mit unseren finanziellen Angelegenheiten gut umzugehen.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Einer von uns bringt nicht genug Geld heim.
- Wir sind uns uneinig darüber, wofür man das Geld ausgeben sollte.
- Wir sind beunruhigt wegen unserer Finanzen.

- Mein Ehepartner ist finanziell gesehen mehr an sich selbst als an uns interessiert.
- Wir sind uns bei der Verwaltung unserer Finanzen nicht einig.
- Es gibt bei uns nicht genügend Planung im Bereich Finanzen.

Bemerkungen:

## 12. Wir haben in letzter Zeit nicht viel Spass miteinander.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir haben nicht genug Zeit für Spass.
- Wir versuchen es, scheinen unsere gemeinsame Zeit aber nicht sonderlich zu geniessen.
- Wir haben zu viel Stress, um fröhlich zu sein.
- Die Arbeit nimmt unsere ganze Zeit in Anspruch.
- Unsere Interessen sind so unterschiedlich, dass es keine schönen Dinge gibt, die wir gerne zusammen machen würden.
- Wir planen, mal etwas Unterhaltsames zu machen, aber es wird nie etwas daraus.

Bemerkungen:

## 13. Wir fühlen uns in letzter Zeit in geistlichen Dingen nicht stark miteinander verbunden.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir glauben nicht an die gleichen Dinge.
- Wir sind uns nicht einig über religiöse Ideen und Werte.
- Wir wollen unterschiedlichen Kirchen oder Gemeinden angehören.
- Wir können über geistliche Themen nicht gut miteinander reden.
- Wir haben Meinungsverschiedenheiten über spirituelles Wachstum oder Veränderung.
- Wir haben Probleme bezüglich geistlichen Dingen, die die Familie oder die Kinder betreffen.

Bemerkungen:

## 14. Wir haben Konflikte, wenn es darum geht, Teil einer Gemeinschaft zu sein oder diese gemeinsam aufzubauen.

dauerhaft \_\_\_ lösbar \_\_\_ eigentlich kein Problem \_\_\_

- Wir haben unterschiedliche Gefühle, wenn wir mit Freunden oder anderen Menschen oder Gruppen zusammenkommen.
- Uns sind bestimmte Institutionen, die eine Gemeinschaft darstellen, nicht gleich wichtig.
- Wir haben unterschiedliche Meinungen darüber, wieviel Zeit man in die sozialen Institutionen (politische Parteien, Schulen, Kirchen und Gemeinden usw.) stecken sollte.
- Wir sind uns nicht einig darüber, inwiefern man für wohltätige Zwecke oder an bestimmten Projekte mitarbeiten sollte.

- Wir sind uns nicht einig darüber, inwiefern man anderen Gutes tun sollte.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten darüber, ob man eine leitende Funktion innerhalb einer Gemeinschaft übernehmen sollte.

Bemerkungen:

### **Auswertung:**

Zählt für jeden der obigen Bereiche, der für euch ein Problem darstellt, die Anzahl Kreuze zusammen, die ihr in der Liste spezieller Aussagen gesetzt habt. Wenn ihr mehr als zwei Aussagen angekreuzt habt, dann ist dies ein konflikträchtiger Bereich in eurer Ehe.

Dies stellt sozusagen euren persönlichen «Konflikt-Fingerabdruck» dar.

**Nehmt diesen grundsätzlich an und stellt jeden Konflikt vor euch –  
und nicht zwischen euch – und geht diesen gemeinsam als Team an.**

Bei lösbaren Konflikten solltet ihr bereit sein, aufeinander zuzugehen und einen gemeinsamen, für euch gangbaren Weg zu suchen. Problemen, die dauerhafter Natur sind, solltet ihr bewusst ebenfalls als Team entgegentreten und vor allem versuchen, nicht in einen festgefahrenen Zustand (Pattsituation) zu geraten. Ziemlich sicher werdet ihr feststellen, dass eure Ehe, wie die meisten anderen auch, im Stande ist, beide Arten von Problemen zu bewältigen.

Quelle: in Anlehnung an das Buch «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe» von John M. Gottman