



Wie man in den Wald ruft, so kommt es nicht unbedingt zurück

Franz Sedlak

Wenn A sich überlegt, wie er am besten mit B koexistieren kann, dann wird er die Für und Wider verschiedener Beziehungsstrategien vergleichen und ihre Kompatibilität mit einer bestimmten Situation und einer bestimmten Persönlichkeit beurteilen.

Eine mögliche Strategie ist die symmetrische, spiegelgleiche „Aug' um Aug', Zahn um Zahn“-Einstellung, die auch als „Tit for Tat“ bezeichnet wird. Die Vorzüge dieser Strategie sind, dass man immer auf gleicher Augenhöhe bleibt. Ein Vorteil mag auch darin bestehen, dass ich meinem Partner/meiner Partnerin bewusst mache, wie seine/ihre Worte und Taten bei mir ankommen. Hier trifft die Devise zu: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück! Es ist auch anzunehmen, dass nach einer gewissen Zeit die Erkenntnis eintritt, dass es besser ist, positive Signale zu senden, weil man selbst auch von dem Echo profitiert. Ein Problem mag sein, dass man sich einem Mitmenschen anpasst und die eigene Linie verliert.

Eine andere Strategie ist die Einstellung: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Deshalb bemühen sich Anhänger dieser Strategie darum, immer gut zu reagieren, egal, ob das Signal gut oder böse ist. Die Vorteile dieser Haltung sind z.B. darin zu sehen, dass man sich selbst und seinen Vorsätzen treu bleibt und nicht in seinem Handeln von anderen abhängig ist. Es kann auch sein, dass der Partner/die Partnerin das entlastende Gefühl bekommt, Fehler machen zu dürfen. Ein Nachteil kann darin gesehen werden, dass A immer im Ungewissen ist, wie es B mit ihm/ihr geht. A lernt in dieser Konstellation auch nicht oder nur wenig Rücksichtnahme auf B. Eine kunstvolle Strategie, die schon vom Konzept her pädagogisch, therapeutisch angelegt ist, ist die Positivierung: Was immer B tut oder sagt, A versucht diesen Äußerungen Positives abzugewinnen. Verliebte neigen zu diesem Verhalten, nicht aus Strategie, sondern in der momentanen gegenseitigen Romantisierung, Verklärung. Mit der Zeit wird aber der Positivierungsaufwand größer und die positive Interpretation gelingt nicht ohne gewisse Anstrengung. In Beziehungskrisen kann alles negativ beurteilt werden, die Strategie besteht darin, dem anderen Menschen jegliche positive Absicht zu verneinen: „Man lässt am anderen kein gutes Haar.“ Meistens wird die Beziehungsstrategie eine Mischung sein von verschiedenen Reaktionsweisen, modifiziert durch situative Umstände und die eigene momentane Befindlichkeit. Eine Metaregel bestimmt, welche Strategie in der momentanen Situation oder Konstellation optimal eingesetzt werden könnte. Es gibt Bücher bzw. Programme, die ein fixes „Ritual“ für die therapeutische Kommunikation in spezifischen Gesprächsphasen vorschreiben, z.B. für die Starterleichterung. Die Gefahr bei der ritualisierten Begegnung ist der Verlust der genuinen spontanen Reaktion.

Es wäre nicht uninteressant, die eigenen Verhaltensstrategien (die erwähnten oder ganz andere) in Beziehungen einen Tag oder besser eine Woche hindurch zu beobachten und eigene Schlüsse daraus zu ziehen.