

Auswirkung ungelöster Konflikte

Olaf und Verena erleben in ihrer Partnerschaft immer wieder dieselbe Situation: kommt es zu einem größeren Konflikt, erwähnt Verena irgendwann, dass Olaf damals, als sie schwanger war, nicht mit in den Geburtsvorbereitungskurs mitkam, obwohl er es versprochen hatte. Olaf reagiert in aller Regel verärgert: „Das ist doch ewig lange her. Du packst vielleicht alte Kamellen aus!“ Und im Laufe des Konfliktgesprächs ergänzt er irgendwann: „Du hast noch letzte Woche behauptet, dass wir sparen müssten. Als ich gestern auf unser Konto schaute, habe ich gesehen, dass Du schon wieder über 150 € für den Schuhkauf ausgegeben hast.“

Ungelöstes bleibt aktiv

Olaf und Verena erleben in ihrer Partnerschaft das, was viele andere Paare auch erleben: Vor allem in Konfliktsituationen erinnert man sich an ungelöste Konflikte aus der gemeinsamen Vergangenheit, holt sie hervor und macht sie dem Partner zum Vorwurf. Dieses Phänomen wird in der Psychologie als Zeigarnik-Effekt beschrieben.

Der Zeigarnik-Effekt

Der Zeigarnik-Effekt beschreibt in der Psychologie den Effekt, dass wir uns viel leichter an Situationen, Aufgaben oder Projekte erinnern können, die noch nicht erledigt, beendet oder vollständig gelöst sind, als an solche, die wir als abgeschlossen und erfolgreich verarbeitet haben.

Der Zeigarnik-Effekt in Partnerschaften

Auf Partnerschaften bezogen bedeutet das, dass wir Konflikte, die erfolgreich gelöst wurden, schnell vergessen. Auch Konflikte bei deren jeweiligen Bearbeitung die jeweiligen Partner Verantwortung für ihr Fehlverhalten übernommen haben oder das gegenseitige Vertrauen vertieft wurde, wurden schneller vergessen. Hingegen erinnert man sich an ungelöste Konflikte sehr lange. Situationen, in denen einer der Partner den Wunsch

nach Verbundenheit oder Unterstützung hat, der andere Partner auf diesen Wunsch nicht reagiert, nicht eingeht oder ihn nicht wahrnimmt, sind Situationen, in denen der der Zeigarnik-Effekt zum Tragen kommt. Denn an solche Situationen kann man sich noch lange erinnern, sie bleiben im Gedächtnis aktiv. Häufig kann sich der betroffene Partner sehr gut an den damit verbundenen Schmerz erinnern. Mehren sich im Laufe der Zeit diese Situationen in einer Partnerschaft, dann führt dies dazu, dass der Betroffene mit der Zeit eine negative Einstellung dem eigenen Partner gegenüber entwickelt.

Aktiv gegen den Zeigarnik-Effekt

Um Ihre Partnerschaft vor den negativen Folgen des Zeigarnik-Effekts zu schützen, ist es hilfreich, wenn Sie folgende Punkte umsetzen:

Wenn Sie feststellen, dass in Ihren Konflikten immer wieder dieselben Geschichten oder Themen zur Sprache und Anklage kommen, nehmen Sie sich Zeit, diese gesondert mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu besprechen. Bringen Sie dabei Ihre Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck. Machen Sie keine Vorwürfe oder Forderungen, sondern formulieren Sie ihre Forderungen als Wünsche und Bedürfnisse. Sagen Sie, welches Verhalten Sie sich von Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gewünscht hätten.

Reflektieren Sie, ob Ihr Partner immer wieder alte Geschichten oder ungelöste Konflikte zur Sprache bringt. Reflektieren Sie, an welchen Punkten Sie Verantwortung für Geschehenes übernehmen müssen oder wofür Sie sich entschuldigen müssen.