

# Wer hat die Macht?

Die Frage, wer in Ihrer Partnerschaft das Sagen hat, ist bei Ihnen kein Thema? Lesen Sie den Artikel lieber trotzdem mal.

Jeder Mensch ist ein Machtwesen, denn Macht ist nichts anderes als Einfluss. Wir können gar nicht anders, als Einfluss aufeinander zu nehmen. Auch wenn wir nichts tun und schweigen, empfängt der andere eine Botschaft von uns. Und die ist oft sehr aggressiv. „Was willst du denn, ich sag doch gar nichts“, flüstert Adam mit sanfter Stimme und schmollender Miene, aber Eva rastet aus: „Seit drei Tagen schweigst du mich nur noch an!“ „Wieso?“, fragt Adam und begibt sich scheinheilig in die Opferrolle. Ein typischer Machtkampf.

Das Wort „Macht“ meint ursprünglich „Können“. Darf ich das tun, was ich kann? Wenn es mir verweigert wird, empfinde ich Ohnmacht. Ich sehe mich ohne Macht vor einer Übermacht. Das Ohnmachtsgefühl äußert sich aggressiv, depressiv oder ängstlich.

## „Du arbeitest zu viel!“

Wir reden heute gern und oft von Kompetenzen. „Kompetenz“ ist ein positiver Ersatzbegriff für das negativ behaftete Wort „Macht“. Denn auch „Kompetenz“ meint nichts anderes als „Können“. Und wieder geht es um die beiden Seiten: Dass ich ermächtigt bin, etwas zu tun, und dass ich fähig dazu bin. Kompetenzen werden erteilt: „Du kannst das. Also mach es bitte auch. Ich vertraue dir und rede dir nicht rein.“ Und Kompetenzen werden erworben: „Ich kann das. Darin bin ich gut. Dazu bin ich begabt. Das habe ich gelernt. Ich beanspruche, dass du es mich darum auch machen lässt.“

Zu Beginn der Ehe ergänzt man sich aus lauter Liebe. „Lass nur, Schatzi, ich mach das schon ...“ Schatzi gewöhnt sich daran. Im Büro hat er auch einiges übernommen. Schließlich ist er für den größeren Teil des Familieneinkommens zuständig. Eva macht sich Sorgen. „Könnte es sein, dass du ein bisschen zu viel arbeitest?“, fragt sie ganz vorsichtig bei einer der wenigen günstigen Gelegenheiten, als sie endlich mal entspannt und ohne Glotze ein Gläschen Wein bei Kerzenschein genießen. Schatzi ist gekränkt. „Wie kann sie jetzt so etwas fragen? Wenn sie wüsste, was sich bei uns in der Firma wirklich abspielt! Sie hat doch keine Ahnung! Sie mischt sich in meine Kompetenzen ein!“ Der Abend ist gelaufen. Eva fühlt sich total im Stich gelassen. „Kapiert er denn überhaupt nichts? Hat er Tomaten auf den Augen? Wir haben mittlerweile zwei kleine Kinder!“ Wenn das so weitergeht, dann gehen die Lichter aus, mögen sie auch noch so viele Kerzen dagegen anzünden.

Familie ist ein Kleinunternehmen mit einem Leitungsteam, das man „Ehe“ nennt. Wer sagt, dass Eva bei Adams beruflichen Entscheidungen nicht genauso mitzureden hat wie er selbst? Natürlich kennt er sich an seinem Arbeitsplatz viel besser aus als sie. Aber es ist ganz normal in einem Unternehmen, dass die spezifische Kompetenz des Einzelnen integriert sein muss, um für das Gesamtunternehmen produktiv zu bleiben. Adams Berufsstress wirkt sich ganz erheblich auf die übrige Familie aus, auch wenn er sich noch so sehr zusammenreißt. Und es ist auch nicht „ihre“ Arbeit zu Hause, von der Adam ihr ge-



fälligst etwas abnehmen sollte. Weil sie beide die Chefs des Unternehmens sind, darum ist alles, was das Unternehmen als Ganzes betrifft, ihr gemeinsames Ding! Welche Frau sagt: „Mein Mann geht in meinem Auftrag Geld verdienen“? Aber so kann man es durchaus sehen! Aus dieser Perspektive muss sie seine viele Arbeit nicht als Bedrohung betrachten. Vielmehr kann sie sagen: „Ich finde es ganz toll, dass du dich so für uns investierst. Ich bin sehr dankbar dafür. Aber ich habe den Eindruck, dass Input und Output nicht mehr stimmen. Deine Sorgen und der Kräfteverschleiß schaden unserem Unternehmen Familie. Ich fühle mich damit nicht mehr wohl. Als Mitchefin der Familie erhebe ich den Anspruch, dass wir gemeinsam nach einer Alternative suchen, die uns beiden und unseren Kindern besser gerecht wird.“ Hut ab, liebe Eva – das ist großartig! Eine klare, faire Ansage. Von Machtkampf keine Spur.

### Meine Wünsche, deine Wünsche

Wagen Sie echte Partnerschaftlichkeit! Regeln Sie Ihre Kompetenzen so, dass jeder damit wirklich zufrieden ist! Klären Sie auf konstruktive und respektvolle Weise, was nicht wirklich abgesprochen ist. Keine Sorge: So viel ist das nicht! Ihre Familie ist kein Großbetrieb. Die Verantwortungsbereiche sind überschaubar. Sie müssen sich nur die Mühe machen, die Übersicht tatsächlich herzustellen. Wer macht eigentlich was und warum? Muss das wirklich so sein? Ist das optimal? Entspricht es den Kompetenzen? Ist es fair?

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihres Partners gleichermaßen ernst! Dazu brauchen Sie Mut und Empathie. Mut, um zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen und sie dem Partner gegenüber offensiv zu vertreten. Empathie, um sie beim Partner und bei sich selbst wahrzunehmen. Das ist Nächstenliebe nach der Goldenen Regel: „Gebt euren Mitmenschen das, was ihr selbst von ihnen haben wollt.“ Dazu muss ich wissen, was der andere braucht. Und das geht nur, wenn ich ihn annehme und verstehe. Dazu muss ich mir aber auch klar machen, was ich selber brauche, und das wiederum bedeutet, mich auch selbst anzunehmen und Verständnis für mich selbst zu haben.

Aus der Eheforschung wissen wir, dass Partner sich gegenseitig nicht als dominant empfinden, wenn es ihnen selbst gelingt, konstruktiv für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten. Je besser die Beziehung ist, die sie zu sich selbst haben – mit anderen Worten: ihr Selbstwertgefühl, ihre Selbstakzeptanz, ihr Selbstvertrauen –, umso besser funktioniert die Machtverteilung in der Ehe. Das sind langfristig die stabilsten Ehen.

Von einer geregelten und gerechten Machtverteilung in Ehe und Familie profitieren alle. Ein Machtkampf ist dagegen eine große Belastung. Er ist auch nicht nötig, wenn die Kompetenzen klar geordnet sind. Sicher, dazu braucht es etwas Mühe. Die zahlt sich aber aus.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor. Außerdem ist er in der Ausbildung von Seelsorgern tätig ([www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)).



## Kolumne

# Vulkan im Bauch



Christian Rommert lässt sich von einem kleinen Magen-Darm-Infekt nicht aus der Ruhe bringen!

**I**ch bin krank. Sehr krank. Unaushaltbar krank. Schon seit Stunden rufe ich nach der Frau, die ich liebe. „Katrin!“ Sie weiß immer, was zu tun ist. Sie kennt sich aus! Dieses Mal ist es besonders schlimm: Ich habe einen Vulkan verschluckt. Eyjafjallajökull im Bauch. Es krampft. Es brennt. Es explodiert. Die Aschewolke muss raus. Wo bist du, Geliebte? Ich schleppe mich ins Bad. Die Eruption erfolgt im selben Moment. Ich habe nun schon zum dritten Mal die Keramik unseres Bades meditiert. Es ist entsetzlich! Wo ist nur Katrin? Ich schleife mich ins Bett und krümme mich vor Schmerzen. Katrin kommt nicht. Ich liege hier und bereite mich auf das Schlimmste vor. Amazing Grace! Das sollen sie zum Abschied spielen und irgendetwas von U2. Ich grübele, was ich mir als Predigttext wünsche. Mir wird mit Entsetzten klar, dass ich nicht weiß, wo ich meine letzte Ruhe finden möchte. Eisenach? Bochum? Berlin? „Katrin!!!“ Ich habe keine Zeit, weiter darüber nachzudenken. Es geht zu Ende. Ich vomitiere. So heißt das in Feindeutsch! Ich regurgitiere! So heißt das auch! Ich kotze. Wieder zurück ins Bett. Was muss noch erledigt werden in den letzten Stunden? Den Ordner mit den Versicherungen kennt Katrin. Ach, sie muss die Reise absagen. Die Kinder! Ich will sie noch einmal sehen. „Katrin!!!“ Was ist nur mit dir? Honigblüte, so schlimm war es noch nie! Wirklich! Ich versuche zu schlafen, zur Ruhe zu kommen, den Bauch still zu kriegen. Eyjafjallajökull gibt keine Ruhe. Meine Magmakammern entleeren sich auf zerstörerische Weise. Ich glaube, ich sehe einen hellen Tunnel. Jetzt ist es soweit. Mein Leben zieht an mir vorbei. Meine glückliche Kindheit auf meinem Lieblingsfels. Schulzeit. Erste Liebe. Erste Trennung. Und dann ... da: Das weiße Licht. Katrins Kopf taucht über mir auf. Sie sagt: „Ich habe gerade mal die Rollos hoch gemacht, Schatz. Hier ist echt eine miese Stimmung im Raum! Willst du ein bisschen Kamillentee?“ Ich bin gerettet. Danke ich. Und falle in einen tiefen, traumlosen Schlaf.

Christian Rommert lebt mit seiner Frau Katrin und ihren drei Kindern in Berlin.