

#DU KANNST MICH MAL!# STREITPAARE IM DIGITALZEITALTER

**WORKSHOP AUF DER TAGUNG „ORIENTIERUNG IN
KOMPLEXEN WELTEN“**

APRIL 2018

(KURT PELZER)

GLIEDERUNG:

Teil 1: Paarbeziehung und Digitalisierung

1.1 Kennenlernen

1.2 Sexualität

1.3 die neuen Imperative

1.4 Veränderungen von Zeit und Raum

1.5. Cybermobbing und Konfliktverstärker

1.6. Was tun?

Teil 2: Therapeutische Arbeit mit Streitpaaren

2.1 Kennzeichen eskalierender Konflikte

2.2 Die „Mediationsorientierte Therapie“-

2.3 Im Zentrum von allen: Die „Haltung“

TEIL 1: PAARBEZIEHUNG UND DIGITALISIERUNG

1.1 KENNENLERNEN

Wie Datingportale von „Parship“ bis „Tinder“ das Kennenlernen verändern:

- 1. Mit dem riesigen Zuwachs an Wahlmöglichkeiten wachsen (auch) die Chancen für „Benachteiligte“**
- 2. Es lässt sich „zielgenauer“ („Matching“) suchen**
- 3. Die „Qual der Wahl“ (man könnte ja immer noch eine/n anderen Besseren („Mr. Right“) finden)**
- 4. Für manche scheint das Suchen attraktiver zu werden als das Finden**
- 5. Risiken der „Fake-Accounts“**
- 6. Immer leichter „Zugang“ zu Affären (Casual Dating) bringt neue Risiken für die Alltagsbeziehungen.**

1.2 SEXUALITÄT

Positiv:

1. Die Informationsmöglichkeiten steigen und sind jederzeit verfügbar
2. Leichter Zugang zu „anregenden“ Materialien (Pornografie und Stimulationshilfsmitteln)

Kritisch:

1. Welche Rollenbilder und Verhaltensmuster werden vermittelt?
2. Wie können Kinder und Jugendliche geschützt bzw. begleitet (angesichts relativ unkontrollierbarer Zugänge zu Pornografie) werden?
3. Rolle des „Darknet“ bei devianter Sexualität (z.B. „Foren für Pädophile)

1.3.DIE NEUEN IMPERATIVE DES DIGITALZEITALTERS

1.3.1SELBSTDARSTELLUNG (-MARKETING)

Die durch die sozialen Netzwerke erweiterten Möglichkeiten von Kontakten und der „Präsentation des Selbst“ (Profil) verstärken sich gegenseitig: Wer viele „Freunde“ hat und von den geschätzt werden will, braucht viele „Likes“ und steht zunehmend unter Druck Botschaften zu posten, die wahrgenommen und positiv beantwortet werden.

Selbstöffnung wird folglich zunehmend zur ***sozialen Norm***. ***Unter Stress kann es zu einer hyperaktiven Selbstdarstellung kommen. Und wir tun es, weil andere es auch tun.***

Das Posten von Bildern kann so zur Falle werden, Z.B. beim sog. „Sexting“ (erotische Bilder an den/die Liebste/n senden, die im Konfliktfalle missbraucht bzw. veröffentlicht werden).

1.3.2 ÖFFENTLICHE PRIVATHEIT UND IDENTITÄTSBILDUNG

- 1. Identitätsbildung findet heute in der analogen und der digitalen Welt statt. Die „Freunde“ im Netz sind ähnlich bedeutsam wie reale „Peer-Gruppen“. Bilder (Selfies) spielen dabei eine immer größere Rolle.**
- 2. Es gibt gefährlich verstärkende Foren (vgl. „Echokammern“) für bereits vorhandene Probleme/ Störungen(Magersucht/Suizidalität, etc..**
- 3. Unterschiede in der Alltags- und „Online“- Identität müssen integriert werden, wenn sie nicht zu einer destruktiven Spaltungsdynamik führen sollen (im virtuellen Spiel der Held , im „real life“ der „Loser“).**

DAS „PRIVACY PARADOX“

Offenbar verändert sich menschliches Verhalten, wenn man situativ nicht körperlich anwesend ist, sondern am PC agiert.

Hemmungen und Schamgefühl sind geringer, man fühlt sich „online“ schneller vertraut und macht sich nicht bewusst, dass Millionen Menschen prinzipiell „dabei“ sein können.

Susan Barnes beschreibt das als „Privacy Paradox“:

Wir geben online viel mehr Privates preis als wir das im realen Alltag machen würden! Und je wichtiger die Netzwerke für mich sind, desto mehr wird „Persönliches“ investiert. Und damit natürlich auch indirekt der Datenhunger profitierender Konzerne bedient.

Und je mehr Erfahrung und Routine man im Umgang mit Webangeboten hat, desto unachtsamer wird man.

1.3.3 ERREICHBARKEIT UND KONTROLLE

- 1. Die digitalen Möglichkeiten bringen viele Vorteile bei Beziehungen, wo die Partner weit entfernt voneinander wohnen (Living apart together)**
- 2. Aber sie implizieren auch immer weiter gehende Kontrollmöglichkeiten, nicht nur für Organisationen (siehe NSA, Google, Amazon, etc.), sondern auch für einzelne (z.B. Eifersüchtige, die Nachrichten, Bilder, Verlaufsprotokolle, etc. auskundschaften, um ihrem Kontrollbedürfnis nachzugehen)**
- 3. Wo Schutz oder andere attraktive Ziele winken, lauert auch immer die Schattenseite der Überwachung. So ist z.B. in der dpa Meldung vom Sept. 2017 zu lesen:**

Scharfe Kritik an Warn-App „Schutzranzen“. Sie soll Kindern vor Unfällen (mit Autos) schützen, impliziert aber lückenlose Überwachung und Datensammelei.

1.4 VERÄNDERUNGEN VON ZEIT UND RAUM

1. Das WWW setzt die Zeitzonen außer Kraft, im Internet gilt der 24 Std.-Tag. Kommunikation ist jederzeit möglich. Dabei scheint das Bewusstsein darüber, wieviel Zeit man im Netz verbringt, sehr gering ausgeprägt zu sein. In der maximalen Verfügbarkeit liegt auch schon der Grundstein für suchartiges Nutzerverhalten (vgl.: Wutanfälle bei „Entzug“)
2. In Beziehungen kommt es zu verschärften Konkurrenzen um die Ressource Zeit (der Ehemann fühlt sich „vernachlässigt“, weil seine Frau, „nur noch dauernd mit ihren „Freunden/innen online ist“).
3. Vermehrt werden digitale Beziehungen parallel zu Alltagsbeziehung gelebt. Der erlebte „Beziehungsraum“ wird erweitert, der Facebook-Freund ist im Zweifel „näher und verfügbarer“ als der Ehemann.

1.5 SHITSTORM UND CYBERMOBBING

Die –unkalkulierbaren- Risiken von (besonders schriftlicher) Kommunikation steigen. Catarina Katzer unterscheidet hier

- Shitstorm (Entrüstung, Hetzkampagne)
- Flaming (polemische, abwertende Kommentare)
- Bashing (öffentliche Beschimpfung, Verleumdung)
- Cybermobbing (Bloßstellen und Belästigen)
- Cyberstalking (digitales Verfolgen)

Wird von einer Gruppe gemobbt, sind erschreckende Uniformität und Konformität zu beobachten, verbunden mit einer Verantwortungsdiffusion beim Einzelnen.

Bei Paarkonflikten kann man steigende Verführung und sinkende Schwellen beobachten , diese auch digital auszutragen und so zu weiterer Eskalation beizutragen.

EXKURS: DIGITALE KONFLIKTVERSTÄRKER

- ▶ Gefühlter Zwang zur sofortigen Antwort und Verführung zur ungefilterten Reaktion
- ▶ „Glücklich ist, wer vergisst“? Das Netz vergisst nie! Und erlaubt jederzeit „den Zugriff auf abgespeichertes altes Fehlverhalten“)
- ▶ Das Ende der Vertraulichkeit(das Netz petzt alles an alle)
- ▶ Die Welt der „Trolle“(fehlende Beißhemmung durch Anonymität)
- ▶ Die allgegenwärtige Konkurrenz im Netz (von „Freunden“ bis zum „Casual Dating“)
- ▶ Die Verführung zur Veröffentlichung von Gefühlen (Trauer, Wut, Hass, Empörung) und daraus folgenden Verhalten (Inszenierung des Konfliktes auf öffentlicher Bühne)
- ▶ Kommunikation in „Echokammern“ (Selbstbestätigung in Insiderforen und Abschottung gegen andere Informationen)

1.6 WAS TUN? :„SCHAU HIN“!: KRITISCHE REFLEXIONSKOMPETENZ UND ANGEMESSENES NUTZERVERHALTEN

- 1. Keine Fundamentalopposition und keine naive Digitalschwärmerei**
- 2. Paare sollten ins Gespräch kommen über Ihre digitale Kommunikation und deren Nebenwirkungen (unverzichtbares Thema in der Paartherapie!)**
- 3. Paartherapeuten und Klienten brauchen fachliche Hilfen für diese Reflexionen (ausreichendes Wissen)**
- 4. Für die Paarbeziehung nützliche und hilfreiche „Verträge“ zur digitalen Kommunikation (z.B. keine „Kündigung“ per Whats App oder keine „Aussprache“ über facebook)**
- 5. Gute Absprachen über Zeitkontingente (virtuelles vs. real life, analoge vs. digitale Kommunikation)**

10 GEBOTE FÜR KLUGE NUTZER (DIE ZEIT 10/2018)

- 1. Du bist das Internet (Alles, was du da tust, verantwortest du)**
- 2. Verlasse deine Filterblase**
- 3. Höre immer die andere Seite**
- 4. Prüfe die Quellen**
- 5. Kontrolliere die Fakten**
- 6. Leite nichts ungelesen weiter**
- 7. Korrigiere deine Fake-News**
- 8. Bleibe cool**
- 9. Zeige dich**
- 10. Nimm dir Zeit**

2.ARBEIT MIT STREITPAAREN

2.1.KENNZEICHEN ESKALIERENDER KONFLIKTE

A. BENÖTIGTE „ZUTATEN“

- **Konfliktpartner (Konflikte sind immer Interaktionen)**
- **Bewertungsdifferenzen (richtig- falsch, gerecht-ungerecht, gut- böse)**
- **Sich verselbstständigende symmetrische oder komplementäre Kommunikationsmuster (G. Bateson: „Schismogenese“)**
- **Affektive Aufladung (Kränkung, Empörung, Angst), siehe: Affektlogik**
- **Das Konfliktsystem erweitert sich um weitere Mitspieler**
- **„Verbot“ oder „Unmöglichkeit“ des Ausstieges**

B. DIE APOKALYPTISCHEN REITER

1. Hemmungslose Kritik
Schulduweisungen und Anklagen
2. Abwehr, Rechtfertigung, Leugnung
eigener Anteile
3. Verachtung, Sarkasmus, Zynismus
4. Abblocken, Dichtmachen,
Verzweifeln

(nach Gottman 1998)

Seine Studie erlaubte eine „gute
Prognose“ ,welche Paare auch nach
einigen Jahren noch zusammen sind



C. WAHRNEHMUNGSVERENGUNG

1. **Angenommene Zwangsläufigkeit („ich kann nicht anders, der andere zwingt mich dazu“)**
2. **Etikettierung: Der Andere handelt, weil er böse, krank, dumm oder verrückt ist (mad or bad)**
3. **Umdeutung positiver Ansätze (das macht der nur, weil..) führt zu: Chronifizierung des Misstrauens**
4. **Tendenziöse Beweisführung, die eigene Anteile ausblendet („der Balken im Auge“)**
5. **„Selffulfilling prophecy“ („Ich habs ja gleich gewusst!“)**
6. **Die „Illusion der Alternativen“ (der oder ich, richtig oder falsch, weitermachen oder aufgeben etc.)**

D. DER KONFLIKT ALS „PARASIT“ (LUHMANN)

1. Der Konflikt „nistet“ sich in ein Sozialsystem ein und „nährt“ sich von diesem
2. Die Kommunikation beginnt ein „Eigenleben“ und zieht immer mehr andere hinein, es droht eine Chronifizierung

Diese Sichtweise erlaubt es den Streitenden, sich nicht als Opfer des Gegners sondern als Opfer („hineingerutschter Mitspieler“) einer „parasitären Verstrickung“ zu sehen

Wichtig: Vermeide den „systemischen Sündenfall“: die personalisierte Erklärung (vgl. psychologische Begründungen für Krebserkrankungen)

2.2.DIE MEDIATIONS-ORIENTIERTE THERAPIE

2.2.1.AUFTRAGS- UND ROLLENKLÄRUNG

- **Joining, Interesse und Wertschätzung**
- **Positionierung (Neutralität) und Klärung („Was machen wir hier und was nicht“)**
- **Beharrlich freundliche Verweigerung konfliktverstärkender Rollenangebote (Anwalt/Richter/Gutachter/Klagemauer etc.)**
- **Rollenklarheit („Anwalt der Verhandlungsoption“)**
- **Kontextanalyse,(evtl. „Überweisungsaufträge“ abfragen und sich davon abgrenzen können!)**
- **Hypothesen zu verdeckten Aufträgen erstellen**
- **Klienten die Entscheidung für eine mediations-orientierte-Therapie überprüfen lassen (siehe Flurmetapher)**

Die „Flurmetapher“

Familien-
gericht

Jugendamt

Verfahrens-
beistand

Gutachter

m.o.
Therapie

2.2.2 REGELN UND SETTINGS

Regeln:

- **Gesprächsregie**
(keine Beleidigungen, Drohungen, Manipulationen)
- **Themen und Settings nach Absprache („prozessorientiert“)**
- **Ruhen anwaltlicher Aktivitäten**
- **Keine E-mail Kommunikation, „digitale Diätkur“ (z.B. Facebook)**
- **Einbindung in Geheimnisse mit Schweigegebot vermeiden**
- **Verantwortung für Ergebnis bleibt beim Paar**

Settings:

- **(Ex)Paar gemeinsam**
- **Partner einzeln**
(bei Hochstrittigen, oder für individuelle, einzeltherapeutische Themen)
- **Kinder oder andere relevante Bezugspersonen nach Bedarf und Absprache**

2.2.3 ZIEL: ENTFLECHTUNG UND DISTANZIERUNG

- 1. Je „strittiger“, desto mehr auf Distanz und Entflechtung setzen:**
- 2. Akzeptanz der Zerrüttung („negative Attraktion“: konstruktive Kommunikation kaum möglich)**
- 3. Distanz als Chance (Musterunterbrechung, Konzentration auf individuelle Zukunft, den“ Wunden“ Zeit zur Heilung lassen)**
- 4. Zahl der im Konflikt Beteiligten reduzieren (evtl. Stillhalteabkommen)**
- 5. Zahl der Themen reduzieren, mit „Machbaren“ beginnen (Priorisieren und Fokussieren)**
- 6. „Hoheitsregel“ statt Detailkrieg**
- 7. Basisregelung nur durch neuen Konsens änderbar**

2.2.4.THERAPEUTISCHE PHASE (ZUSAMMEN ODER EINZELN)

- **Identitäts- und Selbstwertsicherung**
- **Eskalationsdynamik (Muster/ Teufelskreise) erkennen und daraus aussteigen können**
- **Defokussierung („was sonst“ ...?)**
- **Impulskontrolle und Affektregulation(auch beim Therapeuten/in,vgl.Paul Bloom: compassion statt empathy**
- **Beziehungsmuster und mehrgenerationale Dynamiken**
- **„Urmotiv“ und dysfunktionale Lösungen**

EXKURS: DYSFUNKTIONALE LÖSUNGEN (VGL. WATZLAWICK)

- 1. Veränderung durch Anklagen, Beschwerden, Kritik**
- 2. Androhen ohne Konsequenz**
- 3. „Du musst Dich ändern!“ (nicht ich)**
- 4. Machtkampf statt Kompromissuche**
- 5. Erst rausfinden, wer Recht hat**
- 6. „Rabattmarken“ sammeln (Kränkungen, Enttäuschungen)**
- 7. Im akuten Krach zu Ende diskutieren wollen**
- 8. Blinder Kampf gegen alte Loyalitäten („Die oder Ich!“, z.B. gegen Herkunftsfamilie, beste Freundin)**

3.5.AUFGABEN UND RITUALE

- 1. Distanzierungsaufgaben (auch z.B. „Sicherer Ort“)**
- 2. (Selbst)Beobachtungsaufgaben (z.B. zu affektlogischen Teufelskreisen)**
- 3. Briefe schreiben (Entschleunigte Kommunikation)**
- 4. „Angebote“ machen und Kompromisse aushandeln**
- 5. Defokussierende Aufgaben (Aufmerksamkeit auf andere Felder lenken, wie Körper, Sinne, andere Menschen)**
- 6. Ausgleichs-, Verzeihungs-, Abschieds- oder Übergangsrituale**

2.3. IM ZENTRUM: „DIE HALTUNG“

- **Selbstbewusste Bescheidenheit**
- **Dilemmata wahrnehmen und anerkennen**
- **Klarheit und Transparenz (bzgl.: Konzept, Rolle, Regeln)**
- **Freundliche Beharrlichkeit**
- **Ergebnisoffenheit („Kann“ statt „Muss“)**
- **Achtsamkeit (vor allem im Umgang mit eigenen und fremden Affekten)**
- **Neugier und Forschergeist (verdeckte Ressourcen und Kompetenzen erkunden)**
- **Humor und „Überraschungspotential“**
- **Fehlerfreundlichkeit**
- **Balancekompetenz**

**ZUM SCHLUSS EIN
SYSTEMISCHER
GRUNDGEDANKE:
ES GIBT IMMER
(MINDESTENS)EINE
ALTERNATIVE!**

**VIELEN DANK FÜR
IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**