

Macht und Liebe

Was zerstört eine Liebesbeziehung, die zu ihrem Beginn so lebendig und beglückend war? Es sind doch nicht nur die mangelnden Gespräche, die zur Distanz in der Liebe führen. Das größte Zerstörungspotential liegt in den unerkannten Machtprozessen, die fast unmerklich und unverstanden den Zerfall der Liebe bewirken. Durch Machtstrategien werden Konflikte verschärft, man redet nicht mehr miteinander. Jeder reagiert auf die ihm zugefügten Kränkungen, will die eigene Ohnmacht überwinden und so dreht sich eine unheilvolle Machtspirale.

Macht gibt es auch in der Liebe

Im Wirtschaftsleben und in der Politik sind wir uns der Bedeutung der Macht sehr bewusst. Doch in der Liebe sind wir naiv und hoffen auf Harmonie. 70% der Interviewpartner sagten mir deshalb bei Interviews Liebe und Macht passten nicht zusammen. Doch in jeder Beziehung gibt es Machtprozesse. Schon der Beginn der Liebe wird von Machtaspekten bestimmt. Der eher machtgeprägte Partner sucht sich die schwächere Ergänzung, der anlehnsbedürftige Partner ein starkes Gegenüber, das Sicherheit vermittelt. Diese Werbungsphase wird stark vom Mann dominiert. 2/3 der Frauen stellen sich bei Machtproblemen zunächst auf den Mann ein, um die Nähe nicht zu gefährden. Sie sind in den Koalitionsverhandlungen der Liebe, die bereits in den ersten Stunden der Liebe beginnen, nachgiebig. Hier wird festgelegt, wer in der Beziehung stärker bestimmt, wo man wohnt, ob man Kinder bekommen möchte, wer sich bei Konflikten stärker durchsetzt. Ausgangspunkt dieser Koalitionsverhandlungen sind immer die Rahmenbedingungen beider Partner. Hat einer von ihnen Kinder, ist krank oder arbeitslos sind dies harte Fakten bei der konkreten Gestaltung der Liebe. Wie leicht dann Machtkämpfe entstehen zeigt sich vor allem bei Kindern. Diese kämpfen oft gegen den Eindringling, wenn er nicht sehr geschickt mit den Kindern der Partnerinnen umgeht.

Die leisen Machtprozesse

Aufgrund unterschiedlicher Interessen gibt es in jeder Liebesbeziehung immer Machtkonflikte. Überwiegen sie jedoch, ist dies der Tod der Beziehung. Wenn man sie allerdings verdrängt, kommt es zu einer zerstörerischen Friedhofsruhe. Entscheidend bei allen Machtkonflikten ist es daher, dass wir sie rechtzeitig führen. Schon Machiavelli erkannte, dass sich eingefahrene Strukturen nur sehr schwer ändern lassen. Aber Machtprozesse sind oft nicht leicht zu erkennen, da sie zunächst meist leise und unbemerkt verlaufen. Da kommt ein Partner immer zu spät, vergisst Termine, wird krank, gibt wenig Anerkennung. Man braucht ein Elefantengedächtnis, um hinter diesen einzelnen Ereignissen die Machtstrategie zu sehen und es braucht Mut, die Machtprobleme konstruktiv zu bewältigen.

Frauen erobern die Macht

Macht beruht immer auf der Abhängigkeit eines Partners. Der Abhängige ist auf die Anwesenheit und Zustimmung angewiesen und daher manipulierbar. Deshalb sind Freundschaften so wichtig. Doch nur 1/3 aller Männer, aber 2/3 aller Frauen haben eine wirklich gute Freundschaft. Frauen sind deshalb unabhängiger, über 70% der Trennungen gehen von ihnen aus. Sie haben die Arbeit in der Ehe (nur 58% der Männer helfen im Haushalt, nur 5% der Väter nehmen Erziehungsurlaub), aufgrund ihrer größeren sozialen Kompetenz erringen sie aber auch nach spätestens zwei Jahren die Macht. 90% der Befragten sagten mir deshalb bei einer Umfrage, die Frauen würden innerhalb der Beziehung über die Macht verfügen. Dafür verfügen Männer in der ‚Außenbeziehung‘ die Macht, sie können sich besser darstellen, unterschreiben Verträge und erklären den Frauen, wie die Welt funktioniert.

Wie Machtkämpfe gelingen - Das magische Dreieck

Machtkämpfe gelingen nur, wenn wir die Machtprozesse erkennen und das magische Dreieck verwirklichen:

- wir müssen die eigenen Interessen durchsetzen, aber trotzdem auch sozial denken und über eine gewisse „Gutmütigkeit“ verfügen. Sonst beginnt immer ein Zerstörungsprozess, bewusst rächt man sich für seelische Verletzungen und kränkt den Partner.
- Wir müssen den eigenen Beitrag zu den Streitigkeiten erkennen und lernen, eher mit dem Leben zu kämpfen als mit dem Partner.
- Und wichtig ist auch der Stoßdämpfer der Liebe: der Humor. Er bewirkt, dass wir nicht verbissen mit dem Partner kämpfen, sondern über vieles auch verstehend schmunzeln. Für 87% aller Menschen ist daher bei der Partnerschaftswahl der Humor die wichtigste Eigenschaft.

Kostenloser Abdruck – auch auszugsweise - bei Erwähnung des Buches:

Dr. Wolfgang Krüger: Liebe, Macht und Leidenschaft. – die Erfolgsregeln für fairen Konfliktausgleich in der Partnerschaft Herder Verlag, 9,99 Euro