

# WIE SICH DAS ENDE EINER BEZIEHUNG ANKÜNDIGT

## „APOKALYPTISCHE REITER“

VON PROF. DR. ARIST V. SCHLIPPE UND DR. FRANZISKA V. KUMMER

### „RHETORIK LIEB VERNUNFT WEIT HINTER SICH, ALS DIE LOGIK DES KRIEGES DAS KOMMANDO ÜBERNAHM“

(Wright (2016), S. 184).

Es mangelt dem amerikanischen Forscher John Gottman nicht an Selbstbewusstsein. Nach jahrzehntelangem Studium von Paarbeziehungen und der Beratung streitender Partner behauptet er, mit 95%iger Sicherheit vorhersagen zu können, ob ein Paar sich innerhalb der nächsten beiden Jahre trennen werde. Er brauche dazu nur eine Videosequenz von ca. fünf Minuten anzusehen, in denen beide über ein bedeutsames Thema sprächen. In seiner Forschung hat er eine Reihe typischer Kommunikationsmuster identifiziert, die sich mit hoher Wahrscheinlichkeit in streithaft eskalierten Partnerschaften entwickeln.<sup>1</sup> Sie sind zum einen eine Reaktion auf die sich immer weiter verschärfende Spannung, zum anderen treiben sie aber die Eskalation auch ihrerseits voran. Die „Lösungen“ sind zu einem Teil des Problems geworden. Auch in anderen engen Beziehungen finden sich ähnliche Verhaltensmuster.

Man kann sich das leicht vorstellen. Ab einem bestimmten Punkt in der Eskalation geht es nicht mehr nur um die Sache, sondern die gesamte Beziehung steht auf dem Spiel. Und dann passiert etwas, das wir von der internationalen politischen Bühne kennen: Die Beziehungen – diplomatisch oder auf anderen Kanälen – werden gerade in dem Moment reduziert oder gar abgebrochen, wo es besonders notwendig wäre, die Kommunikation zu intensivieren, um Missverständnisse und Fehlinterpretationen zu vermeiden. Ähnliches passiert auch auf privater Ebene: Zerstrittene Partner schauen einander seltener an, lächeln einander seltener zu, die Sprache ist schärfer und kühler und in der Kommunikation wird seltener Akzeptanz vermittelt. Die vermeintlich „stärkere“ Partei unterliegt der Versuchung, sich dem konstruktiven Diskurs durch „Ansagen“ zu entziehen und „Machtworte“ zu sprechen. Negative Gefühle wie Enttäuschung oder Ärger werden oft indirekt oder in Form direkter Angriffe ausgedrückt, positive Gefühle werden seltener angesprochen – all dies sind Bedingungen, unter denen die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass Gespräche konstruktiv und lösungsorientiert verlaufen.

Gottman identifizierte vier sehr hervorstechende Muster, durch die diese eskalative Dynamik gekennzeichnet ist. Er nannte sie die „apokalyptischen Reiter“; dies sind in der Bibel Boten, die den Untergang der Welt ankündigten:

#### 1. Hemmungslose Kritik („Du-Sätze“), Anklagen und Schuldzuweisungen

Der andere wird ohne jede Rücksichtnahme kritisiert, teils auch grundlos beschuldigt. Besonders gefährlich sind hier pauschale Aussagen mit Wörtern wie „nie“ oder „immer“, die die Kritikpunkte auf einen langen Zeitstrahl ausdehnen, statt sich auf den unmittelbaren Anlass der Kritik zu beschränken. Das Übermaß erlaubt es dem Adressaten zugleich, sich darüber zu echauffieren, statt eine punktuelle Botschaft ernsthaft auf sich wirken zu lassen.

#### 2. Abwehr und Rechtfertigung

Kritik wird nicht gehört, geprüft und dann differenziert zurückgewiesen oder auch teilweise angenommen – vielmehr wird sie sofort und ganz unabhängig von ihrem Wahrheitsgehalt abgewehrt. Eigene Anteile werden geleugnet, man rechtfertigt sich oder, besser noch, schießt mit Gegenkritik zurück. Das Gegenüber fühlt sich in seiner Kritik nicht gehört.

#### 3. Verachtung

Dieser Reiter ist der gefährlichste. Paradoxaer Weise werden bei Paarbeziehungen, die dieses Niveau erreicht haben, die Nachbarn das Nachlassen der Konflikttintensität erleichtert zur Kenntnis nehmen – es ist „da drüben“ endlich ruhiger geworden. Doch ist das ein Zeichen des De-Investments in die Beziehung. Der Respekt voreinander ist endgültig verloren gegangen, was einen bevorstehenden Abbruch der Beziehung wahrscheinlicher werden lässt. Psychologisch ist dies auf den ersten Blick sogar in gewisser Weise sinnvoll, denn Kritik einer Person, die einem wenig bedeutet, erlebt man weniger schmerzhaft. Sarkasmus und Zynismus dominieren die Konflikte – „Red’ du nur!“ Nonverbal erkennt man kommunikative Phänomene wie Augenrollen, unterdrücktes Aufstöhnen bei Aussagen des anderen, ein genervtes Gesicht usw.

#### 4. Abblocken und Rückzug

Die Abwendung der Partner voneinander, der verlorenen gegangene Respekt zeigt sich nun auch körperlich. Man dreht dem anderen den Rücken zu, steht auf, während der andere spricht und verlässt wortlos den Raum, man macht „total dicht“. Die Partner reden jeweils „an eine Wand“.

Später fügte Gottman noch einen fünften, finalen Reiter hinzu: die Machtdemonstration, bei der jegliche Rücksichtnahme ➤

<sup>1</sup> Gottman/Levenson (2000).

auf die Belange des Gegenübers sich einem vordringlichen Wunsch des Auspielens von Stärke beugt.

In der einen oder anderen Form werden die Leserinnen und Leser diese Muster bereits kennengelernt haben. Sie sind, wenn sie gelegentlich auftreten, Bestandteil der Alltagskommunikation. Wie Gottman schreibt, ist ihre Häufung allerdings ein Problem – wenn diese Kommunikationsformen allzu oft auftauchen, empfiehlt es sich, eine Beratung aufzusuchen.

Die Muster wurden von dem Institut um John Gottman ausschließlich auf Paarebene untersucht. In einer kleinen eigenen Studie fragten wir uns, ob sie sich auch in größeren Systemen zeigen würden und wie eigentlich digitale Medien diese Muster beeinflussen. Wir untersuchten die anonymisierte E-Mail-Kommunikation von einer Reihe von Unternehmerfamilien, die sich in massiven Konflikten befanden<sup>2</sup>. Wenn man davon ausgeht, dass ein Teil der Konflikteskalation auf Missverstehen zurückgeht, dann ist diese Gefahr in der digitalen Kommunikation noch deutlich erhöht:

- **Geschwindigkeit:** Konflikthafte Kommunikationen, deren Austausch früher durch die Briefzustellung zumindest einige Tage verzögert wurde, werden heute unter hoher Spannung und mit noch nicht abgeklungenen ersten Emotionen sofort beantwortet und im Minutentakt hin und her gesendet.
- **Ausweitung des Adressatenkreises:** Die heute gebräuchlichen Medien erlauben es, eine beliebige Zahl von Personen mit in den Konflikt hineinzuziehen. So potenziert sich die Zahl der Beteiligten schnell, wächst die Komplexität exponentiell an.
- **Reduzierte Hemmungen** – man schreibt in Wut schnell Dinge, die man dem anderen nicht direkt ins Gesicht sagen würde – und eine steigende Zahl möglicher Missverständnisse, denn die Nutzung digitaler Medien reduziert die „Informationsdichte“ der Mitteilung und macht sie anfällig für verzerrte Interpretationen.

Im Rahmen unserer Studie waren in der digitalen Interaktion in den Familien, die in jeweils mittel- bis hochgradig eskalierten Konflikten feststeckten, zum Teil ähnliche Muster wie bei Paar-Konflikten, zum Teil aber auch andere zu beobachten. Es ergaben sich zehn typische Muster. Neben den bereits erwähnten waren dies:

- **Das Setzen von Ultimativen und Drohungen**  
Es kann vorkommen, dass Fristen gesetzt und Konsequenzen angedroht werden; dies ergibt sich aus der engen Verbindung von familiären mit gesellschaftsrechtlichen bzw. unternehmerischen Themen.
- **Distanzierung, Formalisierung persönlicher Beziehungen**  
Persönlicher Rückzug wird manchmal durch Formalisierung der Kommunikation begleitet. Eine Anrede als „Lieber Ludwig und Geschäftspartner“ ist etwa vergleichbar mit dem Verweigern eines Handschlags im persönlichen Kontakt. Auch der Wechsel von „Lieber“ zu „Hallo“ kann eine Eskalationsstufe sein.
- **Ausweitung des Adressatenkreises und Frontenbildung**  
Die Gefahr der Vergrößerung der Zuhörerschaft besteht, wodurch eine „Wir-gegen-dich-Konstellation“ geschaffen wird, die den Angesprochenen isoliert und durch die damit

oftmals verbundene Intensivierung von Emotionen den Konflikt weiter anheizt.

- **Metaphorisches „Lautwerden“**  
Wo im privaten Bereich die Stimme angehoben wird, findet sich dies analog im digitalen Raum durch Großschreibung, Wiederholung von Satzzeichen (Ausrufezeichen oder Fragezeichen) oder die Nutzung von Formatierungsoptionen wie Unterstreichungen und Fettdruck.
- **Monetäre Hyperbeln**  
Bei Unternehmerfamilien fiel bei der E-Mail-Kommunikation auf, dass auch geldbezogene Themen eine große Rolle spielen.
- **Antwortgeschwindigkeit**  
Die Veränderung der Geschwindigkeit des Antwortverhaltens lässt Rückschlüsse auf die Eskalationsstufe und das Ausmaß der emotionalen Erregung der Beteiligten zu.

Was folgt aus all diesen Erkenntnissen? Es lohnt sich, im Fall von Konflikten sowohl die allgemeine Kommunikation selbst sorgfältig zu beobachten als auch die eigenen Formen, sich am Interaktionsgeschehen zu beteiligen, zu reflektieren. Wir wissen, dass Eskalation zu allem möglichen führt, nicht jedoch dazu, dass man sich einigt oder gar Konflikte löst. Insofern empfiehlt es sich, unabhängig von der Frage, wer recht hat, die eigene Empörung und Eskalationsneigung zurückzufahren und im Zweifel erst einmal gar nicht zu reagieren, statt aus hoher Erregung heraus „zuzuschlagen“.<sup>3</sup> Zeugen eines solchermaßen eskalierenden Konflikts, gerade in der engen Zusammenarbeit der unternehmerischen Führungsriege, sollten für die Anzeichen sich entsprechend verschlechternder Zweierbeziehungen sensible Antennen entwickeln und möglichst gemeinsam mit den Protagonisten postwendend die ersten auftauchenden apokalyptischen Reiter verscheuchen, bevor diese zu viert oder gar zu fünft sind. ◆

3 v. Schlippe (2022).

## KEYWORDS

apokalyptische Reiter • Konflikt • Konflikteskalation • konflikthafte Kommunikation • Kommunikationsmuster

## LITERATURVERZEICHNIS

### Gottman, J. M./Levenson, R. W. (2000):

The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. In: Journal of Marriage and Family, 62(3), S. 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>

### v. Schlippe, A. (2022):

Das Karussell der Empörung. Konflikteskalation verstehen und begrenzen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

### Then-Bergh, C./v. Schlippe, A. (2020):

Neue Medien und die Eskalation von Konflikten. In: Konflikt-dynamik, 9(4), S. 277–285.

### Wright, L. (2016):

Dreizehn Tage im September. Das diplomatische Meisterstück von Camp David. Konrad Theiss.

2 Then-Bergh/v. Schlippe (2020).