



*Es erfordert Übung,  
gewohnte Muster zu  
durchbrechen.*

### **Die Schädlichkeit von Kritik und Verteidigungshaltung in Paarbeziehungen**

Kritik und Verteidigungshaltung sind häufige Kommunikationsmuster in Paarbeziehungen, die jedoch das Vertrauen und die emotionale Bindung zwischen Partnern beeinträchtigen. Kritik unterscheidet sich von konstruktiver Rückmeldung dadurch, dass sie auf eine persönliche Ebene zielt, zum Beispiel indem sie nicht nur ein Verhalten anspricht, sondern die Persönlichkeit oder den Charakter des Partners oder der Partnerin angreift. Dies kann zu Gefühlen von Ablehnung, Scham oder Unzulänglichkeit führen. Verteidigungshaltung andererseits ist eine natürliche Reaktion auf Kritik, die jedoch oft in einer Abwehrspirale endet, in der keiner der Partner gehört oder verstanden wird.

### **Negative Folgen:**

1. Eskalation von Konflikten: Kritik kann zu Gegenkritik führen, was Konflikte verschärft und das gegenseitige Verständnis behindert.
2. Emotionale Distanz: Wenn sich ein Partner/eine Partnerin ständig kritisiert fühlt, zieht er/sie sich oft emotional zurück, was die Intimität in der Beziehung gefährdet.
3. Schutzmechanismen: Verteidigungshaltungen wie Rechtfertigungen oder Schuldzuweisungen blockieren echte Kommunikation und Problemlösungen.
4. Verlust von Vertrauen: Häufige Kritik und Abwehrmechanismen können langfristig das Vertrauen in die Beziehung untergraben.

## Konstruktive Alternativen zu Kritik und Verteidigungshaltung

1. Ich-Botschaften statt Du-Botschaften  
Anstatt den Partner/die Partnerin direkt zu kritisieren (z. B. „Du bist immer so unordentlich“), kann man seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken:  
**«Ich fühle mich gestresst, wenn es unordentlich ist, und würde mich freuen, wenn wir gemeinsam einen Plan machen könnten.»**
2. Wertschätzung und positives Feedback  
Partner fühlen sich eher gehört und motiviert, wenn ihre positiven Eigenschaften und Bemühungen anerkannt werden. Statt Kritik kann man Lob und Dankbarkeit äußern, um ein offenes Klima zu schaffen.
3. Aktives Zuhören  
Bevor man auf eine Aussage reagiert, sollte man der Partnerin/dem Partner zeigen, dass man sie/ihn verstanden hat. Aussagen wie «Wenn ich dich richtig verstehe, meinst du ...» können helfen, Missverständnisse zu vermeiden.
4. Gemeinsame Problemlösung  
Konflikte sollten als gemeinsame Herausforderung betrachtet werden. Ein Ansatz könnte lauten: «Wie können wir das zusammen lösen?»
5. Achtsamkeit in der Kommunikation  
Regelmäßige Selbstreflexion und achtsames Sprechen helfen, den eigenen Tonfall und die Wortwahl zu überdenken, bevor man etwas sagt, das verletzend sein könnte.
6. Zeit für schwierige Gespräche einplanen  
Emotionale Themen sollten in einem ruhigen Moment angesprochen werden, wenn beide Partner bereit sind, zuzuhören, anstatt in einer stressgeladenen Situation.
7. Empathie kultivieren  
Sich in die Perspektive des Partners/der Partnerin hineinzusetzen, kann helfen, besser zu verstehen, warum er/sie so handelt oder reagiert. Fragen wie „Was könnte mein Partner/meine Partnerin gerade fühlen?“ fördern Mitgefühl.

John Gottman, ein renommierter Paarforscher, identifizierte vier Kommunikationsmuster, die er als besonders destruktiv für Beziehungen bezeichnet: Kritik, Verachtung, Abwehr/Verteidigung und Mauern (die «Vier Reiter der Apokalypse»). Kritik und Verteidigungshaltung sind zentrale Elemente, die oft die Grundlage für die anderen destruktiven Muster bilden. Laut Gottman sollte das Verhältnis positiver zu negativer Interaktionen in stabilen Beziehungen mindestens **5:1** betragen. Wenn Kritik und Verteidigungshaltung häufiger vorkommen, verschiebt sich dieses Gleichgewicht, was den langfristigen Erfolg der Beziehung gefährden kann. Während es keine exakten Zahlen gibt, wird oft geschätzt, dass Kritik und Verteidigungshaltung zusammen mit Verachtung und Mauern einen Großteil (50–70%) der destruktiven Kommunikationsmuster in problematischen Beziehungen ausmachen.

Forschungsergebnisse legen nahe, dass Kritik und Verteidigungshaltung zentrale Treiber für schädliches Verhalten in Paarbeziehungen sind. Ihr Einfluss wird besonders deutlich, wenn sie wiederholt auftreten und keine konstruktiven Kommunikationsstrategien eingesetzt werden. Der Fokus auf alternative Verhaltensweisen wie wertschätzende Kommunikation kann daher einen erheblichen Beitrag zur Verbesserung der Beziehungsqualität leisten.

Konstruktive Kommunikation und gegenseitiges Verständnis hingegen stärken das Fundament einer gesunden Partnerschaft. Es erfordert Übung, gewohnte Muster zu durchbrechen, doch die langfristigen Vorteile in Form von mehr Nähe, Vertrauen und Zufriedenheit in der Beziehung sind es wert.

## Beratungstätigkeit / Statistik

Jahr	2022	2023	2024
Stellenprozent	140%	140%	140%
Anzahl Neumeldungen	90	112	90
Alle Konsultationen	1008	1288	1329
Konsultationen pro 100 Stellenprozent	720	920	973

### **Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung**

Filip Pavlinec hielt zweimal das Referat mit Workshop «Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz» (Thun, Ref. Kirche, 22.4.24 und 18.9.24).

Teilnahme am Vernetzungstreffen Frühbereich der Region Thun (Kanton Bern, Mütter- und Väterberatung) am 10.9.24.

### **Weiterbildung und Supervision**

Mirjam Kägi-Heck und Antje Wiegand (Mutterschaftsvertretung von Mirjam Kägi-Heck) schlossen im Nov. 2024 die Weiterbildung «Systemisch-integrative Paartherapie» bei Angelika Eck und Stephan Trossen am Helm-Stierlin-Institut in Heidelberg (insgesamt 9 Module à 3 Tage) ab. Sie sind damit von der Deutschen Gesellschaft für systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGST) zertifizierte «Systemische Paartherapeutinnen».

Filip Pavlinec und Antje Wiegand nahmen an der von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn organisierten zweitägigen Weiterbildung mit Herbert Assaloni zum Thema Compassion Focused Therapy teil. Alle drei Berater:innen nahmen an den Gruppensupervisionen bei Dr. phil. Rene Hess teil.

Filip Pavlinec besuchte den viertägigen Kongress des DGKV zum Thema «Mitgefühl Wirkt» an der ZHAW Zürich. Zudem nahm er fünf Einzelsupervisionen bei B. Atkinson wahr.

### **Dank**

Unser herzlicher Dank geht an unsere stets unterstützende Kommission mit dem Präsidenten Paul Winzenried und den Kommissionsmitgliedern Therese Fahrni, Gerhard Kunz und Susanna Peter sowie der Sekretärin der Kommission Christine Vogel.

Wir danken Gabriella Weber, Ursula Sutter und Miriam Deuble von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für ihre unschätzbare Arbeit.

Und wir danken Antje Wiegand, die sehr engagiert die Vertretung für Mirjam Kägi-Heck übernahm, die sich im Mutterschaftsurlaub befand.

**Filip Pavlinec**  
Thun, im Januar 2025