



## Vier Apokalyptische Reiter und ihre Gegenspieler<sup>1</sup>

Konflikte, unterschiedliche Ansichten oder Wünsche in Beziehungen zu haben ist normal und ein guter Austausch darüber kann hilfreich sein und die Beziehung stärken. Gelingt dieser gute Austausch jedoch nicht, kann das schwerwiegende Folgen haben.

Ein Forscherehepaar hat seit über 40 Jahren Paar-Studien durchgeführt und vier apokalyptische Reiter einer Beziehung identifiziert. In unterschiedlichen Studien mit Paaren haben sie herausgefunden, dass folgende vier Verhaltensweisen mit großer Wahrscheinlichkeit eine Scheidung/Trennung (nach ca. 5,6 Jahren) vorhersagen können, *wenn sie typischerweise oder häufig auftreten*:

1. **Kritik:** Andere Person hinsichtlich ihres Charakters kritisieren. Verhalten als Ausdruck für Charakter nehmen, verallgemeinern

Beispielsituation: Partner/in ist unterwegs und kommt nicht rechtzeitig nach Hause. Sagt nicht Bescheid.

Kritik: *„Du denkst nie daran, wie dein Verhalten andere Menschen beeinflusst. Ich glaube nicht, dass du es einfach vergessen hast. Du bist nur selbstüchtig. Du denkst nie an andere. Du denkst nie an mich.“*

2. **Verachtung:** „Gemein“ kommunizieren - sich lustig machen, sarkastisch sein, ins Lächerliche ziehen, beschimpfen, nachäffen, Augen verdrehen, ...

Situation: Partner kommt von der Arbeit nach Hause, legt sich auf die Couch und macht den TV an mit den Worten *„Ich bin so müde“*

Reaktion: Partnerin verdreht die Augen: *„Ach, weil du auch so viel gearbeitet hast... Stell dich doch nicht so an. Was soll ich erst sagen? Ich habe mich den ganzen Tag um die Kinder gekümmert, das Haus aufgeräumt und hier alles am Laufen gehalten. Und alles was du machst, wenn du nach Hause kommst, ist dich auf die Couch legen und diese blöde Sendung schauen.“*

3. **Verteidigungsverhalten:** So tun als wäre man das unschuldige Opfer

Frage: *„Hast du Julia und Andi angerufen um zu sagen, dass wir es heute Abend nicht schaffen? Du hast ja heute morgen gesagt, dass du das machen möchtest.“*

Reaktion: *„Ich hatte einfach zu viel zu tun heute. Du weißt doch, wie voll mein Tag ist. Warum hast du es nicht einfach gemacht?“*

4. **Mauern/Blockieren:** Man zieht sich aus der Unterhaltung zurück (emotional oder physisch), antwortet nicht, vermeidet Kontakt, tut so als sei man beschäftigt

Situation: Partnerin hat ein schwieriges Thema angesprochen.

Reaktion: Partner verlässt in einem Streitgespräch einfach den Raum ohne etwas zu sagen und ignoriert daraufhin die Partnerin.

---

<sup>1</sup> Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.  
<https://doi.org/10.1111/jftr.12182>



## Gegenspieler der vier apokalyptischen Reiter

Die gute Nachricht: Wie jedes Verhalten können auch die apokalyptischen Reiter verändert werden.

Hilfreiche Gegenspieler für die apokalyptischen Reiter sind:

