

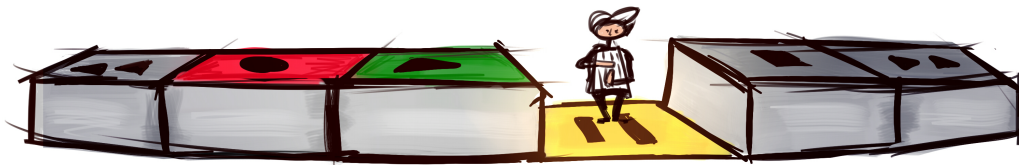
Zeit für den Notschalter

Eskalierenden Streit stoppen und gegenseitige Verletzungen verhindern

In einem heftigen Streit kann sich sehr schnell eine Eigendynamik entwickeln: Ein Wort ergibt das andere, jeder fühlt sich im Recht und legt noch ein Schäufelr nach. Bevor das Wortgefecht Kränkungen zur Folge hat, sollte man einen verbalen Notschalter betätigen.

Was man dafür braucht

- Ein gemeinsam vereinbartes Auszeit-Signal (Wort, Satz oder Zeichen)



Wie es funktioniert

Diese Methode funktioniert besonders gut, wenn die beteiligten Personen bereits vorab ein Signal als verbalen Notschalter vereinbart haben. Das kann etwa das bekannte Timeout-Zeichen aus dem Sport sein, indem man mit den Händen ein „T“ formt. Möglich ist aber auch ein anderes Zeichen, ein bestimmtes Wort oder ein Satz. Wichtig ist nur, dass dieses Signal nicht auch in einem anderen, gemeinsamen Kontext eingesetzt wird. Dies könnte sonst zu Missverständnissen führen.



Blick in die Praxis

Als ich vor einiger Zeit einem Ehepaar in meiner Praxis diese Methode vorgeschlagen habe, waren sie sofort einverstanden und hatten sogar Spaß daran, ihren „Notschalter“ zu kreieren. Der Satz, den sie schließlich als ihr Timeout-Signal gewählt haben ist zwar ungewöhnlich, aber bis heute zu jeder Jahreszeit im Einsatz: „Haben wir schon einen Christbaum?“

Das Auszeit-Signal ist ein sehr kraftvolles Mittel, um sich eine Verschnaufpause in einem Streit zu verschaffen. Setzt eine der Personen das Zeichen, ist es von der anderen unbedingt zu akzeptieren, auch wenn dem Gegenüber der Zeitpunkt vielleicht verfrüht erscheint. Wird der „Notschalter“ betätigt, stoppt das Wortgefecht sofort.

Ein Teil der Auszeit-Vereinbarung kann eine räumliche Trennung sein. In diesem Fall nehmen sich die Personen eine kurze Gesprächspause in unterschiedlichen Zimmern. Sinnvoll ist es dabei zu vereinbaren, wie lange diese Auszeit dauern soll (z.B.: *Wir nehmen uns jetzt fünf Minuten Auszeit!*) Ziel dieser Unterbrechung ist es, dass die Beteiligten zur Ruhe kommen, um sich danach mit mehr Sachlichkeit wieder begegnen zu können.



Achtung Falle!

Setzen Sie das Auszeit-Signal ohne vorherige Abstimmung spontan ein, dann kann das Gegenteil der erhofften Wirkung eintreten. Durch die plötzliche Unterbrechung kann sich das Gegenüber provoziert fühlen, weil es den Sinn nicht versteht. Daher ist es unbedingt notwendig dem Anderen sofort zu erklären, wozu die Intervention dienen soll. Sollten die Auseinandersetzungen immer heftiger werden und Ihre Versuche, den Streit zu deeskalieren, nicht fruchten, sollten Sie professionelle Hilfe (z.B. durch einen Mediator) in Anspruch nehmen.

Variante: Kamera ein – Film läuft

Ein sehr hilfreiches Mittel, um die Endlosschleife eines immer wiederkehrenden Streits zu durchbrechen ist es, die Konfliktsituation wie in einem Film vor dem inneren Auge abzuspielen. Stellen Sie sich vor, sie hätten eine Kamera, mit der Sie ihren Konflikt gefilmt haben. Nun sehen Sie sich diesen Film in aller Ruhe an. Sie können dabei zurückspulen und aus verschiedenen Kameraposition das Geschehen betrachten: Zum Beispiel bestimmte Reaktionen in Nahaufnahme beobachten, andere Momente im Weitwinkel, um alle Beteiligten zu sehen. Wenn Sie etwa die Zeitlupen-Funktion ihrer Kamera aktivieren, können Sie genau jenen Augenblick festmachen, an dem der Disput destruktiv und verletzend geworden ist. So können Sie vielleicht herausfinden, wann ein guter Zeitpunkt gewesen wäre, den Streit zu beenden. Dieser Moment muss für Ihr Gegenüber nicht der gleiche sein, denn jeder dreht mit seiner inneren Kamera einen ganz persönlichen Film. Mit Hilfe dieser Rückblende kann man gemeinsam ein Signal vereinbaren, wann in künftigen Konfliktsituationen der Notschalter betätigt werden darf. (*Beispiel: „Wenn wir dieses Wort in einem Streit wieder verwenden, dann nehmen wir uns sofort eine Auszeit!“*)

* Ursprung der Methode „Time-out“:

Die Timeout-Methode stammt aus einer Form der Verhaltenstherapie (Triple P) – nach Matt Sanders, nachzulesen in: „Verhaltenstherapeutische Standardmethoden“ von Steffen Fliegel, Beltz Verlag 1994, 3. Auflage, Seite 40 und folgende

aus: "Konflikte einkochen - Rezepte zur Streitbeilegung"

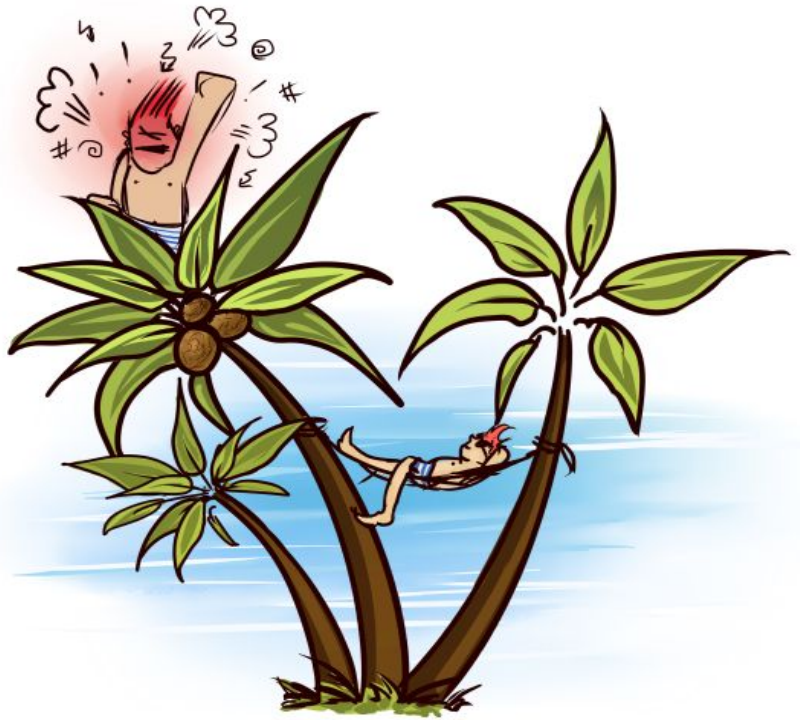
Susanne Lederer & Kathrin Erhardt-Neger,
illustriert von Monika Frick 2017 im Verlag C.H.Beck



Runter von der Palme

Hochkochende Gefühle dämpfen und kühlen Kopf im Streit bewahren

Die Emotionen kochen hoch, der innere Druck steigt und dann pfeift es aus einem heraus, wie aus einem Schnellkochtopf: Kennen Sie das? Eskaliert ein Streit, ist schnell viel Unbedachtes gesagt. Verletzendes, das man gerne rückgängig machen würde. Damit es erst gar nicht soweit kommt, gibt es ein paar Tricks, um sich gedanklich abzukühlen.



Was man dafür braucht

- Für diese Methode braucht es nichts als den Willen, sich selbst ein wenig zu überlisten

Wie es funktioniert

Um in einer emotional aufgeheizten Situation die Notbremse zu ziehen, gibt es vier verschiedene Möglichkeiten: Man kann sich durch Gedanken, durch Beobachtung, durch eine Handlung oder durch eine zielgerichtete Aktion wieder auf eine sachliche Ebene manövrieren. Wichtig ist eine kurze Pause im Gedanken-Karussell.

1. Gedanken

Versuchen Sie an etwas Schönes zu denken: an Ihr Lieblingsessen, an einen Ort, den Sie besonders gerne mögen oder an das fröhlich lachende Gesicht Ihres Kindes. Sie können aber auch daran denken, dass Ihre Situation noch viel schlimmer sein könnte.

2. Beobachtung

Denken Sie kurz nach, was Sie am Anderen gerne mögen - welche Eigenschaft oder welchen Aspekt (z.B.: Farbe der Augen). Sie können Ihren Gesprächspartner aber auch wie ein Forscher beobachten und sich dessen Mimik, Gestik und Verhalten bewusst machen.

3. Handlung

Atmen Sie einfach einmal tief durch bevor Sie weitersprechen oder verändern Sie ihre Körperhaltung. Andere Möglichkeiten: holen Sie ein Glas Wasser, öffnen Sie ein Fenster oder gehen Sie ein paar Schritte.

4. Aktion

Überlegen Sie, was die Situation beruhigen könnte und tun Sie das. Sie können aber auch Ihr Gegenüber fragen, wie Sie es gemeinsam schaffen in ein gutes Gesprächsklima zu finden.

Alle diese Möglichkeiten bewirken eine kurze Unterbrechung in der Abwärtsspirale des Streits. Sie geben Ihnen eine Auszeit, um sich zu fassen und etwas Ruhe in die Gedanken einkehren zu lassen. Nur so ist es möglich, von der emotionalen auf die sachliche Ebene zu kommen und ein konstruktives Gespräch zu führen.

Hinweis

Wenn Sie diese Methode anspricht, können Sie als Vorarbeit überlegen, was Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat, sich in einem Streit zu beruhigen. Sie können Ihre Ideen in einer Liste festhalten und haben dadurch in Stresssituationen passende Strategien griffbereit.



Achtung Falle!

Ein Gedanke, ein Blick, ein tiefer Atemzug – entscheidend ist das Timing. Egal welche Möglichkeit Sie für ein Cool down wählen, wichtig ist, dass es nur eine kurze Intervention ist. Wenn Sie etwa in der Beobachtung Ihres Gesprächspartners verharren oder das Zimmer zu lange verlassen, kann sich der Andere – berechtigterweise - nicht ernst genommen und sogar provoziert fühlen. Die Folge wäre, dass zwar Sie sich durch eine lange Unterbrechung gut vom Streit abgelenkt, Ihr Gegenüber aber noch weiter auf die Palme getrieben hätten.

* Ursprung der Methode „Cool down“:

Die Methode des Cool down – der Kontrolle von Erregung - kommt aus dem Konflikttraining nachzulesen in: „Konflikttraining“

von Karl Berkel, Windmühle Verlag 2014, 12. Auflage, Seite 113 und folgende

aus: "Konflikte einkochen - Rezepte zur Streitbeilegung"

Susanne Lederer & Kathrin Erhardt-Neger,
illustriert von Monika Frick 2017 im Verlag C.H.Beck

