

## 3 Stufen negativer Intensität in Konflikten

### Drei Stufen negativer emotionaler Intensität in Paarkonflikten

#### Was kann man laufen lassen, was muss unterbrochen werden?

Dieses Handout baut auf den zwei Handouts „Amygdala-Alarm“ und „Konfliktunterbrechung bei Paarkonflikten“ auf.

Die drei Stufen negativer emotionaler Intensität in Paarkonflikten können kaum objektiv definiert oder gemessen werden. Es geht vor allem um deren persönliches, subjektives Erleben. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann sich je nach Tagesform ändern. In den meisten Beziehungsparen hat ein Partner eine höhere Toleranz gegenüber dieser emotionalen Intensität. Diese Person wird eher Gespräche und Klärungen suchen um das Thema auszudiskutieren. Sie oder er hat es meist nicht gern, wenn das Gespräch unterbrochen wird. Die andere Person hat hingegen eine tiefere Toleranz gegenüber Auseinandersetzung und erlebt deshalb mehr Stress in den Diskussionen. Sie oder er wird den Gesprächen eher ausweichen oder versuchen, die Gespräche bald einmal zu beenden. Zudem wird diese Person die Wiederaufnahme der Thematik zu einem späteren Zeitpunkt oft aus dem Weg gehen, was wiederum für die konfliktbereitere Person sehr frustrierend sein kann.

Die Paarforschung (John Gottman) liefert zur Einstufung der emotionalen Intensität eine Faustregel: sobald der Puls während einem Konflikt auf über 100 steigt, kommt dies einer emotionalen Überflutung gleich. Eine konstruktive Auseinandersetzung ist nicht mehr möglich und die Diskussion sollte sofort unterbrochen werden.

#### **Erste Stufe: tiefe negative emotionale Intensität**

Fast jede Auseinandersetzung, die ein Paar führt, bringt etwas Stress mit sich, auch wenn das Gespräch ruhig und sachlich verläuft. Solange sich beide konstruktiv an der Diskussion beteiligen können und mögen, kann dieses Gespräch auch über einen längeren Zeitraum weitergeführt werden.

Allerdings ist den meisten Paaren zuerst einmal nicht klar, wie eine gute Auseinandersetzung geführt werden kann. Dies, weil Kritik, Verteidigungshaltung, Kontern und Zurückweisungen bei den meisten Paaren mehrmals täglich vorkommen und es gar nicht so einfach ist, konstruktiv zu bleiben.

In der Kurzfassung des Buches „Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten“ von Prof. Brent Atkinson wird auf den ersten 30 Seiten detailliert beschrieben, was die Paarforschung unter einem „konstruktiven Dialog“ versteht. Es gibt kaum ein Buch, das in so übersichtlicher Weise so viele hilfreiche Hinweise zu einer gelingenden Konfliktkultur vermittelt. Es ist nicht im Buchhandel erhältlich, kann aber über folgenden Link bestellt werden:

<https://www.paarinstitut.ch/downloads/buch-prof-atkinson-bestellen/>

#### **Zweite Stufe: mittlere negative emotionale Intensität**

In diesem Bereich ist die Auseinandersetzung zwar nicht am Entgleisen und der Ton bleibt einigermaßen respektvoll. Die Diskussion ist dennoch wenig konstruktiv und wird kaum zu einem guten Resultat führen. Umgangssprachlich werden für diese Art von Diskussion oft Beschreibungen wie „Gstürm“, „Pinpong“ oder „Gliir“ benutzt. Das Gespräch ist meist durch wiederholendes Kontern geprägt – statt auf ein Argument einzugehen wird mit einem Gegenargument reagiert. Bei einigen Paaren kann das eine Stunde oder noch länger andauern. Die Gehirne Partner sind in dem Mass mit Stresshormonen bedient, dass der Stirnlappen mit den Präfrontalen Cortex, dem Sitz der Vernunft, stark gehemmt ist und stattdessen die Amygdala mit der Kampf-Flucht-Reaktion leicht dominiert. Bei beiden Partnern ist aber noch genügend Selbstkontrolle und Vernunft vorhanden, dass es noch zu keiner Eskalation kommt.

Diese Art von Auseinandersetzung ist meist nicht sehr verletzend und deshalb ist es nicht so wichtig, sie sofort mit einem Timeout zu beenden. Dennoch braucht sie zu viel Energie und Paare, die oft in

### 3 Stufen negativer Intensität in Konflikten

diesen Bereich geraten, fühlen sich mit den Jahren immer mehr ausgelaugt. Es bleiben doch immer wieder kleine Verletzungen zurück, die sich summieren und schliesslich auch die schönste Liebe aushöhlen. **Deshalb kann man diese mittleren Konflikte auch nicht einfach laufen lassen. Im Gegenteil, ihre langfristig schädliche Wirkung wird von den meisten Paaren sehr stark unterschätzt.** Vielen Ehen werden geschieden, ohne dass es zu grossen Verletzungen wie Affären, Gewalt oder Lügen kam und auch verbale Eskalationen gab es höchstens selten. Diese Scheidungen kann man meist auf regelmässige Konflikte der mittleren negativen emotionalen Intensität zurückführen.

#### **Unterbrechung / Pause statt Timeout**

Es ist ok, wenn einer der Partner ein Timeout einsetzt, um eine solche Diskussion zu beenden. Allerdings kann ein Timeout den Nachteil haben, dass der andere Partner denken kann „Was ist hier los? Ich bin kaum etwas lauter geworden und schon wird ein Timeout gesetzt!“ Oft wird in einer solchen Situation ein Timeout als übertriebene Massnahme empfunden.

Ich empfehle deshalb eine Unterbrechung, die nicht durch klare Regeln wie ein Timeout definiert ist. Normalerweise spielt es auch keine grosse Rolle, ob solche Streitigkeiten noch einige Minuten länger andauern. Man kann den Partner also ausreden lassen und dann etwa das Folgende sagen:

*„Für mich läuft dieses Gespräch gerade nicht gut. Ich möchte jetzt eine Pause einlegen. Wir können dann später weiterreden, wenn wir uns beide etwas beruhigt haben.“*

*„Wir kennen uns doch, wir sind wieder einmal in ein Fahrwasser geraten, in dem wir kaum zu einer konstruktiven Lösung finden werden. Ich möchte diese Diskussion hier unterbrechen und später weitermachen, wenn wir wieder ruhiger sind.“*

*„Wir sind wieder einmal in ein Pingpong geraten. Komm, wir hören auf damit und reden später wieder weiter.“*

*„Ich erlebe unser Gespräch als recht schwierig, du wahrscheinlich auch. Ich brauche jetzt eine Pause.“*

#### **Dritte Stufe: hohe negative emotionale Intensität - Konflikteskalation**

Auf dieser Stufe befinden sich meistens beide Partner in einer emotionalen Übererregung und sind emotional überflutet. Sie sind in einen negativen Zyklus aus Kritik und / oder Verteidigungshaltung geraten. In seltenen Fällen kann einer der Partner ruhig bleiben – meistens ist es allerdings so, dass der äusserlich ruhig wirkende Partner innerlich auf seine Art ebenso überflutet ist.

Während eskalierenden Konflikten kommt es sehr oft zu verbaler Gewalt. Verbale Gewalt umfasst Beleidigungen, Abwertungen, Demütigungen, Sarkasmus und Drohungen – also alles, was den Selbstwert angreift oder Angst macht.

Eskalierende Konflikte sind in Paarbeziehungen sehr häufig. 75% der Männer und 80% der Frauen verhalten sich zumindest gelegentlich verbal hoch aggressiv (G. Bodenmann, Tagung Aggression, 27.8.2021)

Der einzig sinnvolle Umgang mit einem eskalierenden Konflikt ist ein sofortiger Unterbruch der Auseinandersetzung. Diese Stufe der Konfliktintensität wird ausführlich in den zwei Handouts „Amygdala-Alarm“ und „Konfliktunterbrechung bei Paarkonflikten“ behandelt.