

Konfliktunterbrechung bei Paarkonflikten durch „Timeout“- bzw. „Stopp“-Regel

Eskalation

Während der Eskalationsphase eines Konfliktes wird das Nervensystem beider Partner von Adrenalin überflutet (siehe Handout „Amygdala Alarm“). Weil eine Eskalation bei beiden (oft schwerwiegende) Verletzungen hinterlässt, ist es wichtig, die Eskalationsphase so früh wie möglich zu unterbrechen. Es gibt nur eine einzige Möglichkeit, eine Eskalation zu unterbrechen, nämlich indem eine räumliche Trennung stattfindet. Der „Feindkontakt“ wird abgebrochen und die Adrenalinausschüttung kann aufhören. Es braucht aber mindestens einige Minuten, bis das Adrenalin, das über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilt wurde, wieder abgebaut wird.

Konfliktunterbrechung durch kurze räumliche Trennung

Die Konfliktunterbrechung dient der Schadensminderung und ist wegen der vorhandenen Aufwühlung immer eine unangenehme Angelegenheit, umso mehr ist sie aber notwendig. Oft nicht einfach, den Streit zu unterbrechen, indem die nötige räumliche Distanz geschaffen wird. Am wirksamsten ist es deshalb, wenn das Paar sich grundlegend auf die folgende Abmachung einigt.

Einigung auf ein Zeichen für die Konfliktunterbrechung

Je stärker die emotionale Aufwühlung, umso schwieriger ist es unterscheiden zu können, ob der Partner sich auf die Abmachung des „Timeouts“ beruft und eine räumliche Trennung zur Beruhigung der Situation anstrebt oder ob er lediglich den Partner zum Schweigen bringen will („Hör auf!“, „Halt den Mund!“, „Lass mich in Ruhe!“ usw.). Deshalb ist es hilfreich, ein sehr konkretes Zeichen zu vereinbaren. Dazu schlage ich 3 Möglichkeiten vor:

„Timeout“ sagen, dazu mit beiden Armen ein T bilden.

„Stopp“ sagen, dazu mit einer Hand die Geste für eine Stopp machen.

„Stopp“ sagen, dazu mit beiden Armen ein T bilden (die Stopp-Geste wird von einigen Personen als etwas aggressiv erlebt).

Eigentlich stehen dieses Schlüsselwort und diese Schlüsselgeste für folgende Aussage:

„Ich erlebe es so, dass unser Konflikt aus dem Ruder läuft. Um unsere Beziehung zu schützen ist es jetzt ganz wichtig, dass wir ein „Timeout“ einsetzen und einhalten. Ansonsten drohen beide verletzt zu werden. Ich werde also jetzt sofort den Raum verlassen. Bitte respektiere das und lass mir genügend Zeit, damit ich mich beruhigen kann. Ich bin bereit, später unser Thema ruhiger anzugehen“.

In einer emotionalen Überflutung kann aber kaum jemand etwas so Vernünftiges sagen. Deshalb ist es wichtig, dass das Paar rechtzeitig eine solche Abmachung mit einem solchen Verständnis trifft. Das wir sehr helfen, die Konfliktunterbrechung umzusetzen.

Zwei schädliche Sachen müssen vermieden werden: die Eskalation und der Kontaktabbruch

Je früher die Eskalation unterbrochen wird, desto weniger Verletzungen werden beide davontragen. Viele Paare haben die Erfahrung gemacht, dass eine Eskalation schliesslich das Fass zum Überlaufen brachte und den endgültigen Anstoss zur Trennung gab. Andere Paare machen die Erfahrung, dass wiederholte Eskalationen tiefe Wunden hinterlassen und auch wenn die Beziehung später ruhiger wird es deshalb sehr schwierig werden kann, wieder zu mehr Nähe zu gelangen.

Genauso schädlich ist der Kontaktabbruch. Wichtige Paarthemen erledigen sich selten von alleine, sondern sie müssen vom Paar aktiv angegangen und geklärt werden.

Deshalb muss ein wirksamer Umgang mit verletzenden Paarkonflikten beidem Rechnung tragen: zuerst den Konflikt unterbrechen, später auf eine konstruktive Art die Diskussion weiterführen.

Erster Schritt: räumliche Trennung

Beide Partner haben jederzeit das Recht, eine Konfliktunterbrechung einzusetzen. Sie soll immer dann eingesetzt werden, wenn man sich bedroht fühlt, wenn man Angst hat, dass eine Eskalation sonst unvermeidlich ist, oder wenn man zu verletzt oder aufgewühlt ist, um sachlich und respektvoll bleiben zu können. Oft hat ein Partner die Befürchtung, dass die Konfliktunterbrechung eingesetzt werden könnte, um einem unangenehmen Gespräch aus dem Weg zu gehen oder um den Partner zum Schweigen zu bringen, weil man ihm eins auswischen will. Wenn die Timeoutregel gut aufgegleist wird, ist dies jedoch kaum der Fall. Dennoch muss dieser Vorbehalt ernst genommen und im Paar geklärt werden.

Konfliktunterbrechung bei Paarkonflikten

Derjenige Partner (A), der die Konfliktunterbrechung einsetzt, verlässt unverzüglich den Raum. Je nachdem wie aufgewühlt die Situation ist kann das bedeuten, dass man nur für 5 Minuten in ein anderes Zimmer geht, dass man einen 20minütigen Spaziergang macht oder dass man für mehrere Stunden das Haus verlässt. Der andere Partner (B) verpflichtet sich, das zu akzeptieren, Partner A nicht beim Verlassen des Raumes zu hindern und ihm nicht hinterher zu laufen.

Zweiter Schritt: Klärung bzw. Wiederaufnahme des Gesprächs

Der Zweite Schritt ist ebenso wichtig wie der Erste. Folgt der räumlichen Trennung im Bedarfsfall keine Fortsetzung des Gesprächs, hat das „Timeout“ letztlich dem Abbruch der Kommunikation gedient – und dies ist sehr beziehungs-schädigend. Deshalb gehört der folgende Schritt ebenso zum „Timeout“ wie die räumliche Trennung:

Wenn sich beide beruhigt haben, haben beide das Recht, eine Klärung des Konflikts oder eine Wiederaufnahme des unterbrochenen Gesprächs zu verlangen. Es ist möglich, dass eine Person sich schon nach 5 Minuten beruhigt hat, die andere hingegen 3 Stunden braucht. In dem Fall kann das zweite Gespräch frühestens nach 3 Stunden stattfinden.

Die Klärung soll nicht lange aufgeschoben werden, sondern spätestens innerhalb von ein, zwei oder höchstens drei Tagen stattfinden. Wenn beide sich einig sind, dass eine Klärung nicht nötig ist, dann ist das ok.

Es spielt keine Rolle, wer das „Timeout“ gesetzt hat, beide können später ein zweites Gespräch wünschen. In vielen Beziehung geht eine Person den Konflikten eher aus dem Weg, die andere hingegen sucht eher das Gespräch. Oft wird also einer der Partner häufiger das „Timeout“ einsetzen, dass andere häufiger die Fortsetzung initiieren. Einer der Partner ist oft mehr gefordert, die räumliche Trennung zu ermöglichen, der andere kann hingegen mehr gefordert sein, bei einer späteren Klärung mitzumachen. Bezüglich der Konfliktunterbrechung spielt das alles keine Rolle. Wichtig ist nur, dass die Eskalation möglichst früh unterbrochen wird und bei Bedarf ein zweites, konstruktives Gespräch geführt werden kann.

Übung macht den Meister

Der Einsatz dieser Musterunterbrechung ist immer unangenehm und ruppig. Es darf nicht die Erwartung da sein, dass er immer auf Anhieb klappt. Anstatt dass Partner A wütend ist, dass Partner B nicht sofort seinen Mund hält sondern noch einen oder zwei weitere Vorwürfe sagt, sollte Partner A stolz auf sich sein, wenn es ihm gelingt, beim zweiten oder dritten Einsatz des „Timeout“ oder „Stop“ die Eskalation zu unterbrechen. Anstatt dass Partner A dem Partner B später den Vorwurf macht, dass B ihm zuerst gefolgt ist, sollte er Partner B eine Anerkennung geben, dass er nach kurzer Zeit die Unterbrechung akzeptierte und ebenfalls auf Distanz ging.

Wenn Partner B am nächsten Tag eine Klärung will und Partner A dem noch ausweicht, soll Partner B deshalb Partner A keinen Vorwurf machen sondern zufrieden sein, wenn Partner B einer Klärung am übernächsten Tag zustimmt.

Wenn das „Timeout“ nicht befriedigend gelaufen ist, ist es wichtig, dass das Paar später darüber redet und vereinbart, worauf sie das nächste Mal besser achten sollten. Wenn ein Paar auf diese Weise aus seinen Fehlern lernt, wird es mit der Zeit das „Timeout“ immer besser einsetzen können.

Je zuverlässiger sich beide Partner an ihre Verpflichtung halten, desto mehr Nutzen werden sie von der Musterunterbrechung haben. Wenn das Paar die Musterunterbrechung immer konsequenter einsetzt, wenn eine Eskalation droht, wird es lernen, die Musterunterbrechung immer früher einzusetzen, noch bevor Verletzungen und Enttäuschungen geschehen sind. Dann wird manchmal eine räumliche Trennung von 5 Minuten genügend sein.

Weiterentwicklung der „Timeout“-Regel

Jedes Paar wird seine eigenen Erfahrungen machen, wann ein „Timeout“ klappt und wann nicht. Oft sind ergänzende Abmachungen wichtig. Hier ein paar Anregungen.

Darf nach dem „Timeout“ noch etwas gesagt werden oder ist dann jedes Wort zu viel? Einigen Paaren kann eine Regelung dienen, gemäss der beide nach dem „Timeout“ noch ein bis zwei Sätze sagen können. Andere Paare werden deshalb zumindest manchmal gleich wieder in der Eskalation landen. Dann ist es besser, sofort den Raum zu verlassen und die Türe hinter sich zuzumachen – falls der andere Partner noch etwas hinterher wettet, wird er normalerweise bald damit aufhören, wenn ihm niemand mehr zuhört.

Was ist mit dem „Timeout“ im Auto? Bei der nächsten Gelegenheit anhalten und eines (oder beide) geht 10 Minuten spazieren. Wenn das nicht geht, weil man auf der Autobahn ist oder keine Zeit zum Anhalten hat, sollte einer der Partner sagen „Ich brauche sofort ein Timeout, es ist jetzt ganz wichtig, dass wir beide während 10 Minuten kein Wort mehr sagen!“

Wenn einer der Partner beim „Timeout“ das Haus verlässt, kann das für die Person, die zu Hause bleibt, sehr beängstigend sein, weil sie nicht weiss, wie lange der Partner weg ist, in welchem Zustand

Konfliktunterbrechung bei Paarkonflikten

er ist und was er tun wird. In dem Fall sollte die Person, die geht, nach spätestens 15 Minuten ein SMS schicken, wo sie ist und wie lange sie noch Zeit braucht, z.B. „Ich bin so weit ok, ich bin in der Stadt am Laufen, spätestens um 19h bin ich wieder zurück“. Das gleich gilt, wenn man zusammen irgendwo unterwegs ist, dann könnte man z.B. schreiben „Ich brauche eine Stunde für mich, ich schlage vor, wir treffen uns danach beim Bahnhof“.

Was ist, wenn das Klärungsgespräch gleich wieder eskaliert?

Einen Konflikt rechtzeitig zu unterbrechen ist für die meisten Paare bereits ein beachtlicher Lernprozess. Ein konstruktives Klärungsgespräch zu führen ist hingegen für fast alle Paare etwas vom Anspruchsvollsten, was eine Beziehung mit sich bringt.

Meist geraten Paare wegen alltäglichen Meinungsverschiedenheiten aneinander. In dem Fall kann ein „Timeout“ sehr viel bringen. Wenn sich beide beruhigt haben, sich innerlich auf ein zweites Gespräch vorbereiten, indem sie füreinander Verständnis aufbringen und in einer kooperativen Haltung wieder aufeinander zugehen, kann es oft zu einer schnellen Einigung kommen. Da kann es genügen, wenn man „einfach eine Nacht darüber schläft“.

Bei grösseren Themen, bei denen viel mehr auf dem Spiel steht, kann dies tatsächlich viel schwieriger sein. Für einige Paare kann es sinnvoll sein, wenn sie ihre Konfliktkompetenzen verbessern, z.B. mit einem entsprechenden Fachbuch (z.B. Prof. B. Atkinson „Entwicklung Beziehungsfördernder Gewohnheiten“, bestellbar via meine Website www.paarinstitut.ch/downloads). Für andere Paare kann es sinnvoll sein, ein Paartherapie zu besuchen.