

Mein Partner regt sich schnell auf: Wie beruhige ich ihn?

Beziehungen Mein Mann regt sich oft schnell auf. Und ich weiss dann jeweils nicht, wie ich ihn beruhigen kann. Im Gegenteil: Oft komme ich an einen Punkt, an dem ich selber so frustriert bin, dass ich auch wütend werde. Dann eskaliert der Streit. Gibt es Möglichkeiten, die Situation für beide Seiten zu entspannen?

Intensive Gefühlsmomente sind ein Teil unseres Lebens. Doch wenn eine akute Konfliktsituation nur immer weiter eskaliert und keine Beruhigung möglich ist, kann es von Vorteil sein, den Streit vorübergehend zu beenden und sich zurückzuziehen. Teilen Sie dem Partner mit, dass Sie eine Pause möchten, und bieten Sie an, danach weiterzureden. Idealerweise akzeptiert auch er den Stopp, und Sie vereinbaren konkret, wann sie das Gespräch wieder aufnehmen.

Dies verhindert weitere Eskalationsstufen. Und manche Menschen benötigen Zeit, um die eigenen Gefühle zu beruhigen und Gedanken zu ordnen. Wenn sich die Gemüter beruhigt haben, wird das Gespräch wohl besser laufen.

Man kann sich aber auch auf solche Auseinandersetzungen vorbereiten. Zu wissen, wie man gemeinsam die Situation beruhigen kann, stärkt die Resilienz (psychisches Immunsystem) eines Paares sehr.

Zuhören und nachfragen

Ein Training zu zweit könnte so aussehen: Sprechen Sie jeweils pro Person fünf Minuten und

Kurzantwort

Die Deeskalation eines Streits kann man trainieren, indem man vorgängig über eine solche Situation spricht. Im Streitfall selber hilft es, das Gesagte möglichst sachlich zu wiederholen, um dem Partner zu zeigen, dass Sie verstanden haben. Ist keine Beruhigung möglich, schlägt man vor, das Gespräch zu unterbrechen und später fortzusetzen. *(are)*

stellen dafür einen Timer. Während dieser Zeit hört die andere Person nur zu. Diese gibt dann eine Rückmeldung, was sie verstanden hat. Der Partner, der zuerst geredet hat, präzisiert falls nötig. Danach tauschen Sie die Rollen.

Zuhören und wiederholen klingt simpel, ist jedoch anspruchsvoll. Manchmal hört man nicht das, was das Gegenüber sagen will. Wenn man das Gesagte wiederholt, kann sich der andere entspannen, weil er nicht dafür kämpfen muss, gehört zu werden. Durch die Wiederholung wird geklärt, ob die Botschaft richtig angekommen ist, und kann notfalls berichtigt und ergänzt werden. So zeigt man, dass man bemüht ist, wirklich zuzuhören.

Auch in der akuten Streitsituation ist Wiederholen oder Nachfragen sinnvoll. Wenn Ihr Partner sehr aufgeregt oder

wütend ist, vermitteln sie ihm so, dass Sie dieses Gefühl wahrnehmen, und zeigen Interesse. Das Akzeptieren von Gefühlen hilft, diese zu beruhigen und zu entschärfen. Man kann zum Beispiel sogar sagen: «Es tut mir leid, dass das dich so wütend macht, das wollte ich nicht.» Anschliessend warten Sie die Reaktion des Partners ab.

Berührung kann helfen

Auch eine körperliche Berührung kann die Situation entspannen, denn Gefühle werden im Körper wahrgenommen und können dort auch verändert werden. Das setzt natürlich voraus, dass Ihr Partner Berührungen in einer solchen Situation wünscht. Auch das können Sie ansprechen, wenn sie mal in einer entspannten Situation bedenken, wie Sie beide sich in

Zukunft in einem Konflikt verhalten wollen. Zu üben, sich gegenseitig in schwierigen Zeiten zu unterstützen, wird Sie insgesamt als Paar stärken und Sie auch durch schwierige Lebenslagen bringen.



David Siegenthaler

Dipl. Psychologischer Berater
Zert. Paarberater/Sexualberater
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.