



„Konflikte verstehen – und wirklich transformieren“

◆ 1.

Einstieg: Streit gehört nicht in eine gesunde Beziehung

- Viele glauben: „Streiten gehört dazu – das ist normal.“
- Doch die Wahrheit ist: **Streit führt in der Regel nicht zu mehr Nähe, sondern zu mehr Distanz.**
- Eine Umfrage zeigt:
 - Nur **7 %** erleben gute Ergebnisse durch Streit
 - **45 %** erreichen gar nichts
 - **48 %** leiden noch Tage danach

👉 Konflikte sind der Punkt, an dem sich entscheidet, ob eine Beziehung heilen oder zerstören wird.

◆ 2.

Warum Streit so belastend ist – für uns alle

- Streit führt zu einer **emotionalen Überflutung** – besonders bei Menschen mit Bindungstrauma
 - Die Leidtragenden sind nicht nur die Partner – sondern auch:
 - **Kinder**, die emotionale Unsicherheit spüren
 - **das Nervensystem**, das ständig im Alarmzustand bleibt
 - **das Selbstbild**, das sich weiter abwertet („Ich bin schwierig“ / „Ich bin nicht liebenswert“)
-

◆ 3.

Was im Gehirn beim Streit passiert – die Neurobiologie des Konflikts

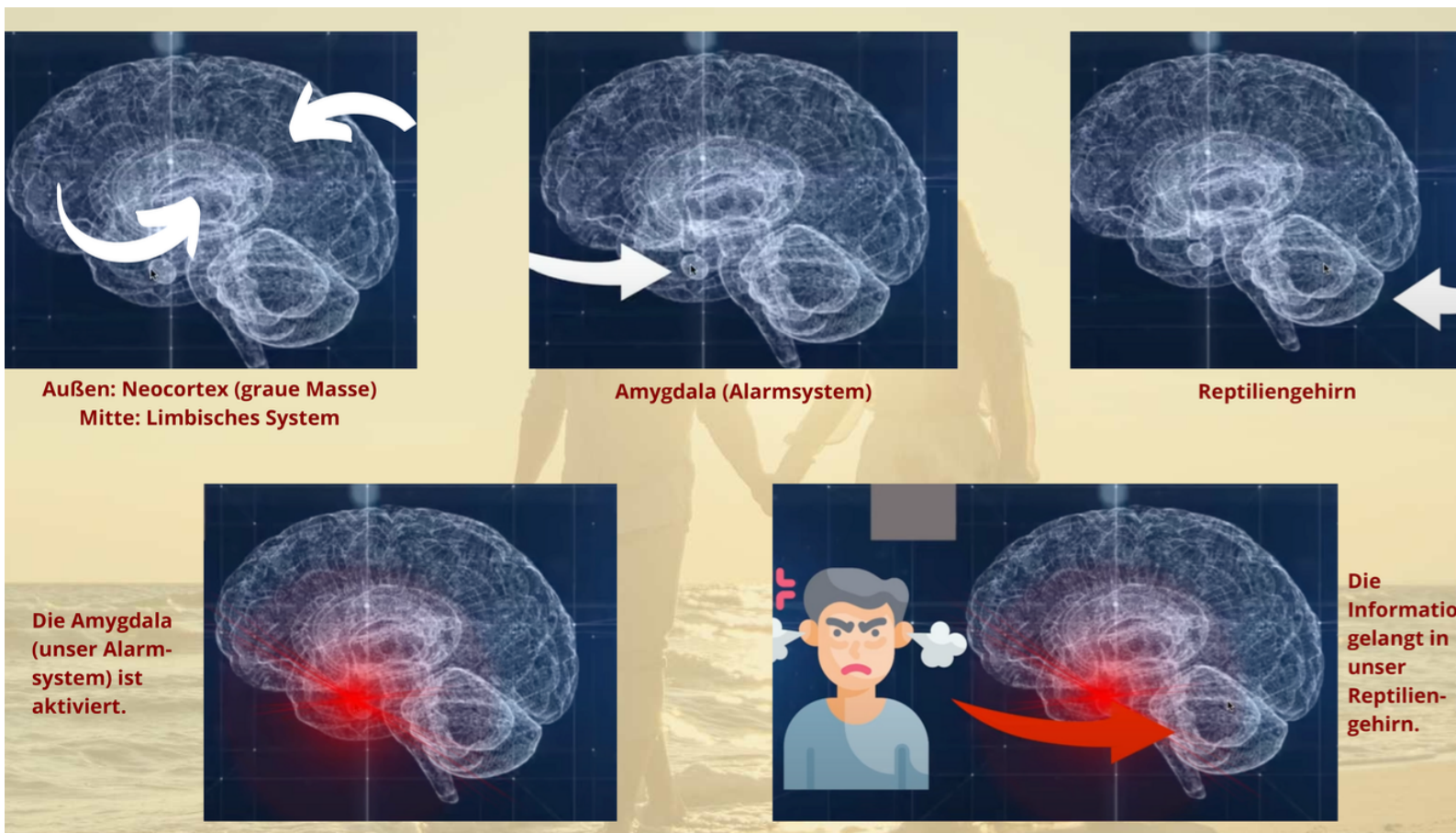
🧬 Drei Ebenen des Gehirns:

1. **Neokortex** – Denken, Sprache, Vernunft
2. **Limbisches System** – Emotion, Beziehung, Bindung
3. **Reptiliengehirn** – Überleben: Angriff, Flucht oder Erstarren

🔥 Im Streit geschieht:

- Das limbische System erkennt Gefahr (z. B. Tonfall, Mimik, Ablehnung)
- Die **Amygdala** schlägt Alarm → Stresshormone werden ausgeschüttet
- Der **Neokortex schaltet sich ab** – keine Empathie, kein Perspektivwechsel, kein „fairer Streit“ mehr möglich

👉 Deshalb bringen Kommunikationstechniken in akuter Eskalation meist nichts.



◆ 4.

Trauma & Streit – Warum manche Menschen heftiger reagieren

- Bindungstrauma bedeutet: **Frühe Überforderung durch emotionale oder körperliche Abwesenheit**
- Um zu überleben, spalten wir Gefühle ab und entwickeln **Überlebensstrategien**
- In der Partnerschaft wird diese alte Wunde **reinszeniert**:
 - Kritik wird als Angriff erlebt
 - Rückzug als Verlassenwerden
 - Nähe als Bedrohung
- Als Kind müssen unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Falls das nicht passiert, durchlaufen wir verschiedene Stadien.
 - Schreien und weinen
 - Protest
 - Wut
 - Scham und Selbstablehnung (unterdrücken die Wut, um die Beziehung zu den Eltern und spalten sich)
 - Sie erzeugen ein Bild der guten und schlechten Eltern.
 - Genauso spalten sie sich in das gute und schlechte Kind.

👉 **Je stärker das Trauma, desto schneller kippt das System in Alarm – desto heftiger wird gestritten.**

◆ 5.

Was John Gottman herausfand – die 4 apokalyptischen Reiter

Der US-Forscher beobachtete Paare beim Streiten und konnte mit 94 % Genauigkeit vorhersagen, ob sie sich trennen würden – basierend auf vier Faktoren:

1. **Kritik** (Angriff auf die Person statt Verhalten)
2. **Rechtfertigung** (Schuldabwehr, Kampf um das letzte Wort)
3. **Verachtung** (Spott, Sarkasmus, Augenrollen – stärkster Trennungsindikator)

4. **Rückzug** (emotionales Wegsein, Mauern, innerer Exit)

👉 Diese Muster sind toxisch – sie verschärfen Konflikte und verhindern echte Verbindung.

◆ 6.

Was ein Konflikt wirklich ist – psychologisch betrachtet

- Konflikt bedeutet nicht nur laut werden oder streiten
 - Auch **Schweigen, Rückzug, Sarkasmus, Ignorieren, Kontrolle, Anpassung** sind Konfliktmuster
 - Konflikte sind Momente, in denen wir **nicht in Beziehung bleiben können**, sondern **uns selbst verlieren**
-

◆ 7.

Warum wir immer wieder streiten – die Macht der Reinszenierung

- Unser Nervensystem sucht nicht nach dem, was uns *gut* tut, sondern nach dem, was es *kennt*
- Streit ist oft ein Versuch, **alte Ohnmacht neu zu kontrollieren**
- Für viele ist das emotionale Auf und Ab sogar eine **unbewusste Sucht**:
 - Stress = Gefühl von „Leben“
 - Eskalation = Näheersatz

👉 Der Streit gibt kurzfristig Energie – aber langfristig nimmt er alles.

◆ 8.

Wie erfüllte Beziehungen wirklich entstehen

- Erfüllung in Beziehung entsteht, wenn unser **Nervensystem sich sicher fühlt**
- Dazu braucht es:
 - **Emotionale Regulation**
 - **Kontakt trotz Unterschied**
 - **Konflikte, die gehalten und nicht ausagiert werden**

„Beziehung ist nicht, dass wir uns immer einig sind – sondern dass wir auch im Unterschied verbunden bleiben.“

◆ 9.

Der Weg raus – was es stattdessen braucht

1. **Streit ausschließen als Option** (nicht als Verbot, sondern als bewusste Ausrichtung)
 2. **Trigger erkennen und benennen lernen**
 3. **Kapazität erhöhen – durch innere Arbeit, Körperübungen, Regulationstechniken**
 4. **Verantwortung übernehmen statt Schuld verteilen**
 5. **Neue Muster üben – bewusst, geduldig, verbunden**
-

◆ 10.

Fazit: Konflikte sind Tore – keine Feinde

- Konflikte zeigen uns, **wo wir noch nicht bei uns sind**
- Sie zeigen uns alte Verletzungen – und eröffnen neue Wege
- Die Frage ist nicht: „Wie vermeiden wir Streit?“

Sondern: „**Wie bleiben wir in Verbindung, auch wenn es schwierig wird?**“

Optional: Reflexionsimpulse für Teilnehmer:innen

- Wann in meinem Leben wurde Konflikt zur Bedrohung?
- Welche der vier Reiter kenne ich besonders gut – bei mir oder meinem Partner?
- Wie reagiere ich körperlich im Streit? Was passiert in mir?
- Was würde es für mich bedeuten, **Konflikt nicht mehr auszuagieren**, sondern zu halten?

Streitskizze

► *Bewegende (häufig vorkommende Streitsituation) mit Strichmännchen skizzieren*

- *gesprochene Worte*
- *Gedanken auf beiden Seiten*
- *Gefühle auf beiden Seiten*





Anleitung zur Streitskizze: „Was passiert eigentlich in unserem Streit?“






Ziel der Übung:

Du machst sichtbar, was im Streit wirklich in dir (und beim Gegenüber) passiert – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Dadurch erkennst du tiefer liegende Dynamiken, alte Verletzungen und automatische Reaktionsmuster.



So funktioniert die Übung:

1. **Erinnere dich an einen typischen oder besonders intensiven Streit – am besten mit deinem Partner oder einer nahen Bezugsperson.**
2. **Male zwei Strichmännchen: Dich und dein Gegenüber.**
3. **Trage folgende drei Ebenen ein:**
 -  **Was wurde gesagt? (Wörtliche Zitate, typische Sätze, z. B. „Du hörst mir nie zu!“)**
 -  **Was hast du dabei gedacht? (z. B. „Ich bin ihr nie wichtig“, „Ich mache wieder alles falsch“)**
 -  **Was hast du dabei gefühlt? (z. B. Traurigkeit, Wut, Scham, Ohnmacht, Angst ...)**



Typische Beispiele zur Inspiration:



Gesagte Sätze (Beispiele):

- „Du verstehst mich einfach nicht.“

- „Jetzt übertreibst du wieder.“
- „Ich habe keine Lust, das zum hundertsten Mal zu besprechen.“
- „Du hörst nie richtig zu.“



Gedanken (Beispiele):

- „Ich bin ihm völlig egal.“
- „Ich darf nichts falsch machen.“
- „Ich kann machen, was ich will – es reicht nie.“
- „Ich werde wieder verlassen.“



Gefühle (Beispiele):

- Wut 😡
- Scham 😳
- Schuld 😞
- Hilflosigkeit 😞
- Angst 😨
- Trauer 😭
- Einsamkeit 😞
- Überforderung 🤯



Was dir diese Übung zeigt:

- **Wie schnell aus Worten emotionale Verletzungen werden**
 - **Dass viele Konflikte gar nicht um „das Thema“ gehen, sondern um alte Gefühle**
 - **Dass dein Körper und dein Nervensystem oft früher reagieren als dein Verstand**
 - **Und: dass du in einem Streit oft nicht nur im Hier und Jetzt bist, sondern alte Muster reinszenierst**
-






Hinweis zum Umgang:

Sei liebevoll und neugierig mit dir. Diese Übung soll dir nicht zeigen, was du falsch machst, sondern was du besser verstehen willst.

Theorievortrag: “Raus aus dem Streit – rein in die Selbstführung”

◆ 1. Warum wir nicht im Streit bleiben dürfen

- Streit ist kein neutrales Ereignis – es **belastet unser Nervensystem massiv**
- In einem eskalierten Konflikt sind wir **nicht mehr wir selbst**, sondern im Überlebensmodus:
 -  Angriff – Flucht – Erstarrung
 -  Emotionale Überflutung
 -  Kein Zugang mehr zu Mitgefühl, Reflexion oder Lösung

👉 **Bleiben wir in dieser Dynamik, verstärken wir die neuronalen Bahnen von Kampf – nicht von Verbindung.**

◆ 2. Warum Kommunikation allein nicht reicht

Du kannst noch so achtsam oder gewaltfrei kommunizieren – wenn dein System im Alarmzustand ist, kommt beim anderen nur eines an: Gefahr.

- Viele Paare versuchen mit Sprache zu retten, was **körperlich längst eskaliert ist**
 - Das Problem ist nicht der Inhalt des Streits – sondern unser **Zustand**, in dem wir kommunizieren
 - Streit ist wie ein **emotionaler Tsunami**: Man kann nicht schwimmen lernen, wenn man schon unter Wasser ist
-

◆ 3. Der kontrollierte Streitausstieg – was er ist (und was nicht)

- Kein Rückzug aus Angst, kein Abbruch, keine emotionale Bestrafung
- Sondern ein **bewusster Selbstschutz** – und Schutz für die Beziehung

- Ziel: **Erst Regulation, dann Lösung.**
-

◆ 4. Das 4-Schritte-Modell zum kontrollierten Streitausstieg



Schritt 1: Aufmerksamkeit wecken

- Sag:
„Mir fällt gerade auf, dass wir ...“

→ z. B. *„... gerade wieder im Keller landen“*
- Verwende bewusst eine **ungewohnte Metapher** – sie unterbricht das Muster

Warum? Das Gehirn liebt Muster – und hört nur auf, wenn etwas Unerwartetes passiert



Schritt 2: Bitte um Ausstieg

- z. B.: *„Bitte lass uns aufhören, weiter in den Keller zu gehen.“*
 - Der Wunsch nach Unterbrechung ist kein Angriff – sondern ein Ausdruck von Verantwortung
-



Schritt 3: Konsequenz benennen

- z. B.: *„Wenn wir nicht aufhören, ziehe ich mich für 30 Minuten zurück.“*
 - Wichtig: **Keine Drohung, sondern klare Selbstabgrenzung**
-



Schritt 4: Die Situation verlassen

- Physisch den Raum verlassen – und **eine vorher vereinbarte Beruhigungszeit** nutzen
- In deinem Fall: **Trance für euren Beziehungsfrieden** (im Mitgliederbereich)

Ziel: Nervensystem runterregulieren, aus der Überflutung herauskommen

◆ 5. Warum dieser Ausstieg Beziehung rettet

- Du zeigst: „**Ich bin für die Beziehung verantwortlich – auch wenn es brennt.**“
 - Du schützt **euch beide** vor Eskalation, Schuldzuweisungen und innerer Entfremdung
 - Du schaffst Raum für **echte Verarbeitung** statt Reinszenierung
-

Fazit:

„Streit ist wie ein trockener Zug – du kannst aufspringen und dich verletzen. Oder du wartest am nächsten Bahnhof auf den Anschluss in Richtung Verbindung.“

Der kontrollierte Ausstieg ist der erste Schritt zu echter emotionaler Erwachsensein.



Strukturiertes Beziehungsgespräch:

“Das Geschirr, das immer stehen bleibt...”



Schritt 1: Stimmung abfragen

„Okay, wir sprechen jetzt über das Thema: **Geschirr stehen lassen**.
Wie ist dein **Stimmungswert** dazu – spontan, aus dem Bauch?“



Partner A: „8 – ich bin gerade recht entspannt.“



Partner B: „4 – ehrlich gesagt nervt mich das Thema total.“



→ Gespräch wird vertagt, bis beide mindestens bei 7–8 sind. Warum? In dieser Stimmung kommt keine gute Lösung zustande – nur Verteidigung oder Angriff.



Schritt 2: Würdigung

„Was macht der andere in Bezug auf Ordnung oder Haushalt eigentlich gut?“



Partner A: „Du bist echt zuverlässig beim Einkaufen. Und du kümmerst dich um die Wäsche – das schätze ich sehr.“



Partner B: „Du machst morgens oft den Tisch – das fällt mir auf.“



Die Beziehung wird in Erinnerung gerufen. Es geht nicht um Schuld – sondern um Partnerschaft.



Schritt 3: Lösungsvorschläge sammeln

Jeder notiert 3–5 einfache Vorschläge.

Partner A:

1. „Ich wünsche mir, dass du dein Geschirr spätestens 30 Minuten nach dem Essen wegräumst.“
2. „Wenn du’s mal nicht schaffst, sag bitte kurz Bescheid – dann kann ich mich drauf einstellen.“

3. „Lass uns eine feste Aufteilung machen: wer kocht, räumt nicht ab.“

Partner B:

1. „Ich kann es direkt nach dem Essen machen – wenn du mich nicht gleich daran erinnerst.“
 2. „Ich will's wirklich besser machen – aber ich brauche abends manchmal mehr Zeit.“
 3. „Wir könnten eine kleine Erinnerung schreiben – ohne Druck.“
-



Schritt 4: Resonanzskala anwenden

Partner A liest Vorschlag 1 vor – Partner B antwortet mit spontanem Resonanzwert:

💬 „Spätestens 30 Minuten nach dem Essen das Geschirr wegräumen.“

🔴 Partner B: „5 – das setzt mich voll unter Druck.“

💬 „Wenn du's mal nicht schaffst, sag kurz Bescheid.“

🟢 Partner B: „9 – das fühlt sich fair an.“

👉 **Vorschläge unter 8: nicht verwenden. Nur Lösungen, die auf beiden Seiten bei 8 oder höher liegen, kommen auf den Tisch.**