

# Musterunterbrechung bei eskalierenden Konflikten durch eine kurze räumliche Trennung – „Timeout“ bzw. „Stopp“

## 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.

## Musterunterbrechung durch kurze räumliche Trennung

Die Musterunterbrechung 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 Musterunterbrechung

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 werden 2 Möglichkeiten vorgeschlagen:

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

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

## Erster Schritt: räumliche Trennung

Beide Partner haben jederzeit das Recht, eine Musterunterbrechung 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. Die Musterunterbrechung darf hingegen nicht eingesetzt werden, um einem unangenehmen Gespräch aus dem Weg zu gehen oder um den Partner zum Schweigen zu bringen, weil man ihm eins auswischen will.

Derjenige Partner (A), der die Musterunterbrechung 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 beziehungsschädigend. Deshalb gehört der folgende Schritt ebenso zum „Timeout“ wie die räumliche Trennung:

Wenn sich beide beruhigt haben (das kann auch mal einen ganzen Tag dauern), haben beide das Recht, eine Klärung des Konflikts oder eine Wiederaufnahme des unterbrochenen Gesprächs zu verlangen. Wenn beide sich einig sind, dass dies nicht nötig ist, dann ist das ok.

Die Klärung soll nicht lange aufgeschoben werden sondern spätestens innerhalb von zwei oder drei Tagen stattfinden.

Meistens ist es für einen Partner (A) einfacher, die räumliche Trennung umzusetzen. Dann ist der andere Partner (B) bei diesem Schritt mehr gefordert – er hat es auszuhalten, dass das Gespräch unterbrochen wird und er von Partner A zurück gelassen wird. Oft ist es eher für Partner B wichtig ist, eine Klärung oder Wiederaufnahme des Gesprächs durchführen zu können. Dann ist im zweiten Schritt der Partner A gefordert, dass er die Bereitschaft erstellt, beim Gespräch, dass ihm evtl. sehr unangenehm sein wird, mitzumachen.

### **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 eine räumliche Trennung von 5 Minuten genügend sein.