

Konfliktverschärfung in Partnerschaften

Konfliktverschärfung in Partnerschaften

Ein häufig anzutreffendes Problem in Partnerschaften ist das sogenannte „flooding“ in Konfliktsituationen. Das bedeutet, dass mindestens einer der Partner während eines Konflikts starke Emotionen durchlebt, die mit ebenso starken physiologischen Reaktionen einhergehen. Wenn ein Partner „geflutet“ wird, dann werden viele verschiedene Hormone gleichzeitig ausgeschüttet (u.a. Adrenalin), der Pulsschlag ist deutlich erhöht, der Blutdruck steigt, die Schweißabsonderung nimmt zu und noch viele andere körperliche Reaktionen mehr.

In den Forschungen des amerikanischen Psychologie-Professors John M. Gottman, der über viele Jahre Studien zu Paarstabilität betrieb, zeigte sich, dass Männer viel häufiger in Konflikten „flooding“ erleben als Frauen¹.

„flooding“ in Beziehungen

Das „flooding“ in Beziehungen kann auf die Dauer extrem belastend sein oder sich gefährdend auswirken. Denn während ein Mensch das „flooding“ erlebt, kann er bzw. sie kaum rational denken. Dies hängt u.a. mit der Ausschüttung bestimmter Hormone und der Aktivierung spezifischer Hirnareale zusammen. Diese Menschen bekommen dann eine Art „Tunnelblick“, denn ihre Augen und Ohren konzentrieren sich nur auf mögliche Warnzeichen oder Fluchtwege. Der Blick für alles andere bleibt verschlossen. Auch die Fähigkeit zuzuhören, Probleme zu lösen oder die Emotionen des anderen zu verstehen, wird stark beeinträchtigt.

Reaktionen

Je nach Umständen wird der Partner, der das „flooding“ erlebt, entweder den anderen Partner in einer Konfliktsituation konfrontieren oder vielmehr angreifen oder sich verweigern, weiter zu kommunizieren (Flucht aus der Situation).

Gelegentlich macht der andere Partner während einer Situation des floodings den Versuch, ihn zu beruhigen oder zu ermutigen. Oder er bemüht sich, durch liebevolle oder freundliche Worte die Situation wieder in Ordnung zu bringen. Diese Versuche sind aber häufig leider vergeblich. Durch die physiologischen Reaktionen ist der Partner, der das „flooding“ erlebt, für solche Bemühungen überhaupt nicht empfänglich, oft kann er sie noch nicht einmal vollständig wahrnehmen oder interpretiert sie falsch.

Umgang mit „flooding“ in Konfliktsituationen

- ◆ Stellt ein Partner in einer Konfliktsituation fest, dass er „flooding“ erlebt, kann er den anderen Partner um eine Auszeit bitten, z.B.: „Ich merke gerade, dass mein Herz schnell schlägt und mein Atem schneller wird. Ich glaube, ich brauche eine Zeit für mich allein, um mich wieder zu beruhigen. Mir ist daran gelegen, den Konflikt mit dir zu lösen, aber das geht erst, wenn ich wieder innerlich ruhiger bin.“

¹ Gottman, John M. *What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal*. New York, 2012. S. 30

- ◆ Stellt ein Partner die Anzeichen des „flooding“ in einer Konfliktsituation an sich fest, dann sollte er versuchen, eine Pause einzulegen, in der er eine Atemübung macht, um wieder zur Ruhe zu kommen.
- ◆ Der Partner, der das „flooding“ nicht erlebt, kann eine Hilfestellung leisten, indem er z.B. anbietet: „Ich beobachte gerade, dass Dein Atem gerade schneller geht. Ist mein Eindruck gerade richtig, dass Du sehr aufgewühlt bist? Magst Du Dir vielleicht eine kurze Auszeit nehmen, ehe wir weiterreden?“