

# Konflikte ohne Eskalation

Johanna Falkenried



## **Konflikte ohne Eskalation**

*Streiten lernen für Menschen, die Stille brauchen*

© 2026 Johanna Falkenried

Alle Rechte vorbehalten.

*Dieses Buch dient der Selbsthilfe und Psychoedukation.  
Es ersetzt keine Psychotherapie, medizinische Diagnose,  
ärztliche Beratung oder Krisenintervention.*

*Wenn Sie sich bedroht fühlen, Gewalt erleben oder akut  
nicht sicher sind, wenden Sie sich sofort an eine geeignete  
Fachstelle oder den Notruf.*

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016

Bei akuter Gefahr: 112

# Inhalt

Vorwort .....	1
Kapitel 1: Wenn Streit für Sie anders abläuft .....	5
Kapitel 2: Die Pause als wichtigstes Werkzeug.....	21
Kapitel 3: Worte für schwierige Momente.....	39
Kapitel 4: Nach dem Konflikt .....	59
Schlusswort.....	75

# Vorwort

Es gibt einen Moment, den viele Menschen kennen. Mitten in einem Streit spüren Sie, dass Sie etwas sagen wollten. Aber zwischen dem, was Sie spüren, und dem, was über Ihre Lippen kommt, liegt eine Lücke. Die Stimme des anderen ist zu laut, der Raum zu eng, das Tempo zu schnell. Während Sie noch sortieren, ist das Gespräch schon weiter. Hinterher, oft erst Stunden später, fällt Ihnen ein, was Sie eigentlich hatten sagen wollen.

Wenn Sie das aus Ihrem eigenen Leben kennen, sind Sie hier richtig.

Dieses Buch ist für Menschen mit einem feinen Filter. Für Menschen, die einen Streit nicht meiden, weil sie schwach sind oder konfliktscheu, sondern weil ihr System die Belastung eines Streits anders verarbeitet. Lautstärke, Tempo und gleichzeitige emotionale wie akustische Reize fordern Sie schneller heraus als andere. Nach einer hitzigen Diskussion brauchen Sie oft Stunden oder Tage, bis Sie wieder klar denken können. Andere schütteln sich kurz und machen weiter. Sie liegen wach und gehen das Gespräch im Kopf noch einmal durch. Am nächsten Morgen sind Sie nicht ausgeruht, sondern müde von einer Auseinandersetzung, die Sie eigentlich schon hinter sich geglaubt hatten.

Das muss kein Defizit sein. Häufig ist es eine Eigenschaft Ihres Systems mit einer Folge: die meisten Konflikt-Ratgeber sind für Sie nicht gemacht. Sie gehen davon aus, dass man Auseinandersetzungen am besten direkt im Affekt klärt, dass schnelles Reagieren ein Zeichen von Stärke ist, dass man nach einem Streit kurz durchatmet und dann weitermacht. Für viele

Menschen funktioniert das. Für Sie nicht. Wenn die Belastung stark oder anhaltend ist, lohnt sich darüber hinaus eine fachliche Abklärung.

Dieses Buch macht etwas anderes. Es lehrt Sie nicht das Streiten an sich. Sie wissen vermutlich, wo es bei Ihnen hakt. Was fehlt, sind Werkzeuge, die zu Ihrem System passen. Hier finden Sie diese Werkzeuge. Sätze, die Sie in einer Auseinandersetzung verwenden können, ohne ins Schweigen zu kippen. Wege, wie Sie eine Pause einleiten, ohne dass es nach Flucht aussieht. Konkrete Schritte für die Stunden nach einem Konflikt, in denen Sie wieder zu sich finden. Und Hinweise für die Momente, in denen Sie selbst merken, dass Sie lauter werden, oder in denen Ihr Gegenüber die Pause als Ausweichen versteht.

Das Buch ist kompakt gehalten. Vier Kapitel, dazu ein Schlusswort. Sie können es in einer ruhigen Stunde lesen oder sich gezielt das Kapitel heraussuchen, das gerade brennt. Die Begriffe Reizfilter, Akku-Vergleich, Mikro-Reset und 90-Sekunden-Regel sind im Hauptband ausführlich beschrieben. Wer den Hauptband nicht kennt, wird ihnen trotzdem folgen können.

Ein Hinweis vorweg: dieses Buch ist Selbsthilfe und Psychoedukation, keine Therapie. Wenn Sie in einer Beziehung leben, in der Sie sich nicht sicher fühlen, oder wenn ein Streit körperlich wird, reicht ein Buch allein nicht aus. Bitte holen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle, einer psychologischen Fachperson oder im akuten Notfall über den Notruf. Die Telefonseelsorge erreichen Sie kostenfrei unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Das Hilfefon Gewalt gegen Frauen ist rund um die Uhr unter 116 016 erreichbar. Bei akuter Gefahr wählen Sie 112.

Für alles andere, also die alltäglichen, ermüdenden, nicht gefährlichen Konflikte des Lebens, wenden Sie die nächsten Seiten an. Schritt für Schritt. In Ihrem Tempo.

# Kapitel 1: Wenn Streit für Sie anders abläuft

Zwei Menschen sitzen am Küchentisch. Einer sagt einen Satz, der die andere trifft. Was dann passiert, sieht von außen oft gleich aus. Stimmen werden lauter, Worte folgen schnell aufeinander, irgendwann steht jemand auf, jemand schließt eine Tür. Eine halbe Stunde später ist die Sache durch oder vertagt.

Von innen sieht das nicht bei allen gleich aus.

Wenn Sie einen feinen Reizfilter haben, fühlt sich derselbe Streit an, als hätte jemand einen Lautsprecher direkt neben Ihrem Ohr aufgedreht. Während Ihr Gegenüber noch einen klaren Kopf hat und Argumente sortiert, sind Sie schon dabei, den ganzen Raum zu verarbeiten. Die Stimme. Den Tonfall. Die Mimik. Die Position der Hände. Das eigene Herzklopfen. Das Geräusch des Kühlschranks im Hintergrund. Die Anspannung im Nacken. Das ist viel auf einmal. Zu viel, um gleichzeitig klar zu argumentieren.

Vielleicht haben Sie schon manchmal gedacht, Sie seien einfach zu emotional. Oder zu langsam. Oder zu nachgiebig. Vielleicht haben Sie sich gefragt, warum Sie nach einem Streit am Boden sind, während die andere Person eine Stunde später schon wieder lacht oder Mails beantwortet. Vielleicht ärgern Sie sich darüber, dass Ihnen die richtigen Worte immer erst einfallen, wenn niemand mehr da ist, der sie hören könnte.

Es liegt nicht daran, dass Sie zu schwach oder zu empfindlich sind. Es liegt daran, dass in Ihrem System mehr ankommt. Und mehr verarbeitet wird. Wer das verstanden hat, hört auf, sich für

die eigene Reaktion zu schämen. Und kann anfangen, mit ihr zu arbeiten, statt gegen sie.

## **Halbalarm: Warum Ihr System schneller hochfährt**

Stellen Sie sich vor, Ihr autonomes Nervensystem hätte zwei Modi. Im Anspannungs-Modus ist alles auf Reaktion eingestellt. Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird flacher, die Muskeln spannen sich an, die Aufmerksamkeit verengt sich auf das, was bedrohlich wirkt. Im Erholungs-Modus passiert das Gegenteil. Der Puls geht runter, die Atmung wird tiefer, der Körper findet zurück in eine gelöste Spannung. Beide Modi sind sinnvoll. Der eine macht Sie handlungsfähig in Notlagen. Der andere lässt Sie wieder zur Ruhe kommen.

Bei einem Streit fährt das System hoch. Das ist normal und nicht zu verhindern. Aber bei einem Menschen mit feinem Filter passiert das in geringerer Dosis und schneller. Was bei anderen ein leichtes Aufdrehen ist, ist bei Ihnen schon halber Alarm. Die Stimme des Gegenübers wird wahrgenommen wie Lautstärke. Der angespannte Mund wird wahrgenommen wie ein scharfes Signal. Das eigene Herzklopfen wird wahrgenommen wie ein zusätzlicher Reiz, der zusätzlich Aufmerksamkeit bindet, während Sie zugleich zuhören, antworten und sortieren wollen.

Forschung zum autonomen Nervensystem deutet darauf hin, dass Menschen sich darin unterscheiden, wie schnell ihr System auf Reize anspringt und wie lange es braucht, um wieder herunterzukommen. Die feinere Variante, die Sie wahrscheinlich kennen, ist nicht falsch. Sie ist auch keine Krankheit. Sie ist nur in

bestimmten Situationen unpraktisch. Konflikte gehören zu diesen Situationen.

Wer sich das vorstellen will, kann auf das Bild zurückgreifen, das im Hauptband ausführlich beschrieben ist. Ihr Akku ist nicht kleiner als der anderer Menschen. Aber er entlädt sich in bestimmten Situationen schneller, weil Ihr System mehr Energie für die Verarbeitung der Reize aufwendet. Im Streit ist das besonders deutlich. Was bei Ihrem Gegenüber zehn Prozent Akku kostet, kostet bei Ihnen vielleicht dreißig oder vierzig. Das ist nicht messbar, aber spürbar.

Das hat zwei praktische Folgen, die viele Menschen mit feinem Filter gut kennen.

Erstens kommen Sie schneller an einen Punkt, an dem klares Sprechen schwerfällt. Nicht, weil Sie nicht intelligent oder nicht selbstsicher sind. Sondern weil ein Teil Ihrer Verarbeitungskapazität schon damit beschäftigt ist, den emotionalen und akustischen Druck zu sortieren. Sie merken, dass Ihre Sätze kürzer werden. Dass Ihnen Worte fehlen, die Sie sonst kennen. Dass Sie nicht mehr in der Lage sind, eine längere Argumentation aufzubauen. Das ist kein Versagen, sondern eine Folge der Belastung. Ein klarer Satz braucht innere Ruhe. Wenn diese Ruhe gerade an anderer Stelle gebunden ist, kann der Satz nicht kommen.

Zweitens brauchen Sie länger, um wieder herunterzukommen. Andere schließen den Streit innerlich ab, sobald die Tür zu ist. Sie nicht. Bei Ihnen läuft das Gespräch im Kopf weiter. Eine Stunde. Drei Stunden. Eine Nacht, in der Sie aufwachen und den ersten Gedanken nicht für sich, sondern für eine Szene aus dem Streit verwenden. Erst am nächsten Tag, manchmal erst übermorgen, sind Sie wieder so klar, wie Sie es vor dem Konflikt waren. Bis dahin

sind Sie nicht voll arbeitsfähig, nicht voll im Kontakt mit anderen, und in vielen Fällen schlechter Laune, ohne dass die Menschen um Sie herum verstehen, warum.

Diese Erholungsspanne lässt sich nicht einfach wegargumentieren. Sie kann kürzer ausfallen, wenn Sie sich nach einem Konflikt Ruhe gönnen, und länger, wenn Sie sofort wieder unter Druck stehen. Aber sie ist da. Wer das einmal verstanden hat, rechnet nach einem Streit mit dieser Spanne, statt sich darüber zu wundern. Nicht als kurze Unterbrechung im Tag, sondern als Ereignis mit Folgen, die ihren Raum brauchen. Das ist auch eine Form von Selbstkenntnis: zu wissen, dass ein Gespräch um zehn Uhr morgens den ganzen Tag verändern kann.

## **Drei Muster, die Sie vielleicht wiedererkennen**

Wenn das System im Halbalarm ist und gleichzeitig sprechen, zuhören, denken und fühlen schwierig wird, fallen viele Menschen in eines von drei Mustern. Die meisten kennen alle drei aus eigener Erfahrung, je nach Situation und Gegenüber. Sie sind nicht Ausdruck einer Schwäche. Sie sind die naheliegendste Reaktion eines Systems, das gerade Mühe hat, gleichzeitig zu fühlen und zu sprechen.

### ***Einfrieren***

Sie merken, dass der andere etwas sagt, das Sie nicht stehen lassen wollen. Sie wollen widersprechen. Aber zwischen dem Impuls und dem Satz, der herauskommen sollte, ist nichts. Kein Satz. Kein klarer Gedanke. Nur eine Art Schweigen im Kopf.

Außen wirkt das oft ruhig. Manchmal so ruhig, dass die andere Person das Schweigen als Zustimmung versteht oder Sie für besonders gelassen hält. Innen ist es selten ruhig. Die Gedanken sind da, nur nicht in Form von Sätzen, die Sie aussprechen könnten. Eher als Druck, als Spannung, als das Wissen, dass gerade etwas Wichtiges passiert, ohne dass Sie eingreifen.

Vielleicht erkennen Sie das aus einem bestimmten Gespräch wieder. Eine Kollegin sagt im Vorbeigehen einen Satz, der Sie trifft. Sie sehen auf, wollen reagieren, und sehen, wie sie schon weitergeht. Im Kopf sind zehn mögliche Antworten. Keine davon kommt heraus. Eine Stunde später, beim Mittagessen, tauchen sie alle auf einmal auf, gestochen scharf, mit dem genauen Tonfall, den Sie gebraucht hätten.

Eine halbe Stunde später, manchmal erst am Abend, manchmal in der Dusche am nächsten Morgen, kommen die Worte zurück. Klar formuliert. Mit allen Argumenten, die Ihnen im Moment selbst gefehlt haben. Da ist das Gespräch aber schon vorbei. Manchmal können Sie es noch einmal aufmachen, oft nicht. Was bleibt, ist das Gefühl, in einem wichtigen Moment nicht für sich selbst gesprochen zu haben.

## ***Zustimmen, ohne zu meinen***

Eine Variante des Einfrierens, mit dem Unterschied, dass Sie nicht nur schweigen, sondern aktiv zustimmen. Ein Nicken. Ein „Ja, du hast recht.“ Ein „Wir machen es so.“ Im Moment fühlt sich das wie eine Lösung an. Der Druck lässt nach, der Streit ist beendet, Sie können atmen.

Am nächsten Tag merken Sie, dass Sie eigentlich nicht zugestimmt haben. Sie haben nur die Spannung beendet. Das, was Sie zugesagt haben, passt nicht zu dem, was Sie wollen oder können.

Jetzt stehen zwei Möglichkeiten zur Wahl. Entweder Sie ziehen das Versprechen durch, gegen Ihre eigene Linie, was Sie über Tage Energie kostet. Oder Sie gehen das Gespräch noch einmal an, was sich anfühlt wie ein zweiter Streit über denselben Punkt, mit dem zusätzliches Risiko, dass Ihr Gegenüber sich verraten fühlt, weil Sie ja gestern zugestimmt haben.

Beides kostet. Und beides entsteht aus der gleichen Quelle. Sie haben in dem Moment, in dem Sie zugestimmt haben, nicht für sich selbst gesprochen, sondern für Ihre Erleichterung. Das ist menschlich. Es ist auch die Art von Lösung, die häufig zu einem zweiten Problem führt.

Wer das mehrfach erlebt hat, traut sich beim nächsten Konflikt noch weniger. Es ist nicht nur die Belastung des Streits, die Sie scheuen, sondern auch die Belastung der Korrektur danach. So entstehen Themen, an die Sie nicht mehr rangehen, ohne dass Sie das bewusst entschieden hätten. Beziehungen, in denen bestimmte Sätze nicht mehr fallen, weil Sie wissen, was sie auslösen, und weil die spätere Rücknahme genauso anstrengend wäre.

### ***Im Nachgang grübeln***

Der Streit ist vorbei. Die Tür ist zu. Sie sitzen auf der Couch, oder Sie sind auf dem Heimweg, oder Sie liegen im Bett. Im Kopf läuft das Gespräch noch einmal ab. Sie sehen, was Sie hätten sagen können. Sie sehen, was die andere Person gemeint haben könnte. Sie überlegen, ob sie es wirklich so gemeint hat, oder ob Sie es nur so verstanden haben.

Eine Stunde später sind Sie noch da. Zwei Stunden später auch. In der Nacht wachen Sie auf, und der erste Gedanke ist nicht „guten Morgen“, sondern eine Szene aus dem Streit, die Sie jetzt anders führen würden. Am Frühstückstisch sind Sie noch nicht ganz da.

Auf dem Weg zur Arbeit auch nicht. Erst am späten Vormittag, wenn andere Aufgaben Ihre Aufmerksamkeit binden, lässt das Karussell ein wenig nach. Bis zum Abend, wo es manchmal wieder einsetzt.

Das ist anstrengend, weil Ihr System gerade nicht erholen kann. Der Konflikt ist äußerlich vorbei, aber innerlich geht er weiter. Manche nennen das Gedankenkarussell. Es ist genau das. Eine Kreisbewegung, die nicht von alleine stoppt, sondern an einer der wenigen verfügbaren Erinnerungen festhängt und sie immer wieder neu durchspielt, in der Hoffnung, dass diesmal eine Lösung dabei herauskommt. Das tut sie selten.

Diese drei Muster sind, wie gesagt, keine Charakter-Schwäche. Sie sind die Reaktion eines Systems, das im Halbalarm steht. Wer sie kennt, kann anfangen, sie zu erkennen, während sie passieren. Das ist der erste Schritt.

## **Warum Vermeiden verständlich ist und trotzdem nicht reicht**

Wer den Halbalarm im Konflikt einmal gespürt hat, lernt schnell, ihn zu vermeiden. Sie schweigen, wenn etwas Sie ärgert. Sie nicken, wenn Sie eigentlich widersprechen wollen. Sie verlassen Räume, wenn der Ton lauter wird. Sie schreiben statt zu sprechen, weil Texte Ihnen Zeit geben. Sie wechseln das Thema, wenn ein Gespräch in eine Richtung kippt, die Sie nicht aushalten.

Das ist nicht falsch. In manchen Situationen ist Vermeiden klug. Wenn Ihr Gegenüber unter Druck steht und gerade nicht ansprechbar ist. Wenn Sie selbst körperlich am Ende sind und ein klares Wort gerade nicht möglich wäre. Wenn der Konflikt Sie nichts angeht und sich ohne Sie löst. In diesen Fällen ist Stille eine

Form von Klugheit, nicht von Schwäche. Es ist wichtig, dass Sie das Gefühl, „ich gehe jetzt nicht rein“, nicht automatisch als Versagen abtun. Manchmal ist es genau die richtige Wahl.

Der Punkt, an dem es kippt, kommt langsam. Sie merken, dass Sie immer öfter schweigen. Dass kleine Dinge sich aufstauen, weil Sie sie nicht angesprochen haben, bis sie groß sind und sich in einem Wutausbruch oder einem Tränenanfall entladen, der Sie selbst überrascht. Dass die Beziehung zu einer bestimmten Person dünner wird, weil Sie ihr nichts mehr Ehrliches sagen. Dass Sie selbst sich nicht mehr richtig kennen, weil Sie zu lange das gesagt haben, was leicht war, statt das, was gestimmt hätte.

Konfliktvermeidung schützt kurzfristig. Langfristig kostet sie etwas. Nicht moralisch, nicht im Sinne von „Sie hätten reden sollen“, sondern einfach praktisch. Themen, die nicht ausgesprochen werden, verschwinden nicht. Sie verlagern sich. Sie tauchen an anderen Stellen wieder auf, oft an unpassenden. Bei manchen Menschen führt das zu Erschöpfung, bei manchen zu körperlichen Beschwerden, bei vielen zu einer leisen Distanz in den wichtigen Beziehungen, die schwer zu benennen ist und sich anfühlt, als sei etwas in Schiefelage geraten, ohne dass jemand sagen könnte, was.

Die andere Person bemerkt vielleicht, dass etwas anders ist, kann es aber nicht festmachen. Sie selbst spüren es deutlicher, finden aber die Worte nicht, weil das, was Sie hätten sagen wollen, schon zu lange her ist und Sie nicht mehr wissen, wo Sie anfangen sollten. So bleibt das Thema im Raum, ohne im Gespräch zu sein. Das ist anstrengend für beide Seiten, und es ist eine der häufigsten Quellen einer schleichenden Entfremdung in ansonsten guten Beziehungen.

Was dieses Buch deshalb anbietet, ist kein Plädoyer für mehr Streit. Es ist auch kein Plädoyer für weniger Streit. Es ist der Versuch, Ihnen Mittel in die Hand zu geben, mit denen Sie anders streiten können. Langsamer. In Abschnitten. Mit der Möglichkeit, eine Pause zu nehmen, ohne dass das nach Flucht aussieht. Mit Sätzen, die in Ihrem System funktionieren, weil sie kurz und präzise sind, statt lang und vollständig. Und mit der Erlaubnis, sich nach einem Konflikt Zeit zu nehmen, statt sofort weiterzumachen.

Dieses Kapitel hat beschrieben, was passiert, wenn ein feiner Filter und ein Konflikt sich begegnen. Im nächsten Kapitel geht es um das wichtigste einzelne Werkzeug, das Ihnen zur Verfügung steht. Es ist nicht das beste Argument. Es ist nicht die richtige Formulierung. Es ist die Pause. Wer eine Pause einleiten kann, ohne dass das nach Flucht aussieht, hat das halbe Spiel gewonnen.

Ein letzter Hinweis, bevor Sie weiterlesen. Wenn Sie sich beim Lesen dieses Kapitels stark wiedergefunden haben, ist das ein Zeichen, dass Sie auf einer Spur sind. Wenn Sie sich darüber hinaus seit längerer Zeit erschöpft, leer, nicht mehr Sie selbst fühlen, oder wenn Konflikte Sie regelmäßig in einen Zustand bringen, aus dem Sie tagelang nicht herauskommen, kann mehr im Spiel sein als nur Konfliktbelastung. Das ist kein Buchthema, sondern ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt oder einer psychologischen Fachperson wert. Die Telefonseelsorge ist kostenfrei und rund um die Uhr unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123 erreichbar.

# **Kapitel 2: Die Pause als wichtigstes Werkzeug**

Die meisten Konflikt-Ratgeber bauen auf einer Annahme auf, die für viele Menschen stimmt und für Sie wahrscheinlich nicht. Die Annahme lautet: Wenn ein Konflikt auf dem Tisch liegt, ist es am besten, ihn dort zu lassen, bis er gelöst ist. Nicht ausweichen. Nicht vertagen. Direkt durchsprechen, im Affekt, mit allem, was gerade da ist. Wer das durchhält, klärt schneller. Wer pausiert, verlängert.

Für Menschen ohne feinen Filter funktioniert das oft. Sie können im Affekt klar denken. Sie verlieren bei Lautstärke nicht den Faden. Sie schlafen nach einem Streit normal weiter und sind am nächsten Tag wieder bei der Sache.

Für Sie ist es anders. Wenn Sie versuchen, einen Konflikt im Affekt durchzusprechen, kommen Sie an einen Punkt, an dem nichts mehr richtig sortiert ist. Die Worte werden ungenau. Sie sagen Dinge, die Sie hinterher zurücknehmen wollen. Oder Sie schweigen. Oder Sie stimmen zu, ohne zu meinen.

Das Werkzeug, das in Ihrem System tatsächlich funktioniert, ist nicht das Argument, nicht die richtige Formulierung, nicht das bessere Zuhören. Es ist die Pause.

## **Warum „im Affekt durchsprechen“ für Sie selten funktioniert**

Im ersten Kapitel haben wir den Halbalarm beschrieben. Wenn Ihr System hochgefahren ist, sind die Verarbeitungs-Ressourcen,

die Sie für ein klärendes Gespräch bräuchten, an anderer Stelle gebunden. Der Druck der Reize, das Herzklopfen, die Mimik des Gegenübers, die eigene Anspannung, all das wird gleichzeitig verarbeitet. Was übrig bleibt, ist nicht genug für ein präzises Gespräch.

Das ist keine Frage des Willens. Sie können sich nicht zwingen, klarer zu denken, indem Sie sich anstrengen. Wer ein klares Wort sucht, während sein System im Halbalarm ist, sucht etwas, das gerade nicht verfügbar ist. Es ist ungefähr so, als wollten Sie eine schwierige E-Mail schreiben, während neben Ihnen ein Bohrhammer arbeitet. Die Worte sind im Kopf, sie kommen nur nicht durch das Geräusch.

Hinzu kommt ein zweiter Mechanismus. Im Affekt formulieren Sie schärfer, als Sie eigentlich meinen. Ein Wort, das Sie in Ruhe nie verwenden würden, kommt heraus. Eine Verallgemeinerung, die nicht stimmt, fällt schnell. Das Gegenüber reagiert darauf. Das eigene System fährt noch ein Stück weiter hoch. Aus einem Punkt werden plötzlich drei. Aus drei werden fünf. Was als Gespräch über eine konkrete Sache angefangen hat, ist eine halbe Stunde später ein Gespräch über die ganze Beziehung.

Die meisten Streitigkeiten in privaten Beziehungen, die wirklich verletzen, sind nicht die, in denen sich Menschen über die Sache streiten. Es sind die, in denen aus einer Sache fünfzehn Sachen geworden sind, weil das System auf beiden Seiten zu früh zu hochgefahren war. Eine Pause ist eine der zuverlässigsten Methoden, das früh zu unterbrechen.

Eine Pause kostet Zeit. Sie kostet aber weniger, als ein eskalierter Streit Sie kostet. Eine Pause von zwanzig Minuten verkürzt manchmal eine Auseinandersetzung, die sonst zwei Stunden gedauert hätte. Sie spart Ihnen die Stunden Erholung

danach. Sie spart Ihrem Gegenüber das Gefühl, dass Sie unfair geworden sind. Sie spart der Beziehung den Eindruck, dass Sie gemeinsam nicht reden können, ohne sich zu verletzen.

## **Eine Pause ist keine Flucht**

Pausen haben in unserer Gesprächs-Kultur einen schlechten Ruf. Wer eine Auseinandersetzung unterbricht, gilt schnell als ausweichend, als feige, als nicht bereit, sich auseinanderzusetzen. Es gibt eine bestimmte Lesart von „Beziehungsarbeit“, in der die Bereitschaft, im Affekt durchzuhalten, als Reife verstanden wird, und das Bedürfnis nach einer Pause als Form von Unreife.

Diese Lesart ist nicht neutral. Sie kommt aus einer Vorstellung von Konflikt, die für Menschen mit robustem Reizfilter passt. Für Sie bedeutet sie, dass Sie immer wieder etwas tun, was Ihrem System nicht entspricht, und sich dann fragen, warum es nicht funktioniert.

Eine Pause ist keine Flucht, wenn Sie zurückkommen. Das ist die einzige Bedingung. Wer „Ich brauche kurz fünfzehn Minuten“ sagt und dann zurückkommt, geht nicht weg. Er nimmt sich genau die Zeit, die er braucht, um klar zu sein. Wer das gleiche sagt und nie wiederkommt, ist tatsächlich geflohen.

Im Hauptband haben wir den Mikro-Reset beschrieben: kurze Pausen, die Ihr System aus dem Halbalarm zurück in eine ruhigere Spur bringen. Die 90-Sekunden-Regel ist eine bekannte Faustregel: Eine erste körperliche Stresswelle kann nach etwa eineinhalb Minuten ihren Höhepunkt überschreiten, sofern Sie das Erleben nicht durch neue Reize wieder anfeuern. Die genaue Dauer ist individuell verschieden. Beide Werkzeuge funktionieren in einem

Streit nur, wenn Sie sie zulassen. Das geht nur, wenn Sie eine Pause einleiten können.

Was eine Pause leistet, ist also nicht das Vermeiden des Konflikts. Es ist das Schaffen der Bedingungen, unter denen ein Gespräch überhaupt stattfinden kann. Sie sind nicht klüger nach einer Pause, weil Sie weniger Mut hatten. Sie sind klüger, weil Ihr System genug Reize losgelassen hat, um wieder Worte zu finden.

Was in einer guten Pause innerlich passiert, ist meistens unspektakulär. Sie atmen ein paar Mal ruhiger. Die Schultern fallen ein Stück. Das Herz schlägt langsamer. Die Bilder im Kopf werden weniger schnell, weniger eindringlich. Es ist nicht die Erleuchtung, die Sie suchen, sondern eine kleine Verschiebung im inneren Tempo. Genau diese Verschiebung ist der Unterschied zwischen einem Gespräch, das eskaliert, und einem, das geführt werden kann.

Wer das einmal verstanden hat, fängt an, die Pause als das wichtigste Werkzeug seiner Konflikt-Werkstatt zu sehen. Nicht als Notausgang. Als Werkbank.

## **Wie Sie eine Pause einleiten**

Eine Pause beginnt mit einem Satz. Der Satz muss zwei Dinge gleichzeitig leisten. Er muss klar machen, dass Sie das Gespräch nicht beenden, sondern unterbrechen. Und er muss kurz sein. Lange Erklärungen am Anfang einer Pause klingen, als rechtfertigten Sie sich. Eine Rechtfertigung erzeugt sofort Widerspruch. Ein klarer, kurzer Satz erzeugt eher Verständnis.

Hier sind Sätze, die in den meisten Situationen funktionieren. Wählen Sie einen aus, der zu Ihnen und zu Ihrem Gegenüber passt:

- „Ich brauche kurz fünfzehn Minuten. Dann komme ich zurück.“
- „Ich möchte das in Ruhe weitermachen, nicht im Stress.“
- „Ich höre dich. Ich brauche einen Moment, um es zu sortieren.“
- „Lass mich kurz Luft holen, bevor ich antworte.“
- „Das ist wichtig. Ich will nichts sagen, was ich nicht meine.“
- „Ich gehe kurz raus. In zehn Minuten bin ich wieder da.“
- „Ich merke, ich werde gerade laut. Ich brauche kurz Pause.“

Drei Beobachtungen zu diesen Sätzen. Erstens, sie sind alle kurz. Keiner enthält eine Erklärung im klinischen Sinne. Sie sagen nicht „Ich bin hochempfindlich und brauche deshalb...“ Sie sagen einfach, was Sie brauchen.

Zweitens, sie nennen einen Zeitrahmen. „Fünfzehn Minuten.“ „In zehn Minuten bin ich wieder da.“ Das ist wichtig, weil ein offenes Ende beim Gegenüber das Gefühl auslöst, dass die Pause unbegrenzt ist und das Gespräch unterbleibt. Ein Zeitrahmen macht die Pause vorhersehbar. Vorhersehbarkeit nimmt der Pause das Bedrohliche.

Drittens, sie machen die Pause nicht zur Anklage. Keiner der Sätze sagt „Du bist gerade zu laut“ oder „Du hörst nicht zu.“ Sie sprechen über sich. Das ist keine moralische Tugend, sondern eine praktische Frage. Sätze, die mit „du“ anfangen, ziehen das Gegenüber ins Zentrum und verlängern den Streit. Sätze, die mit „ich“ anfangen, geben Ihnen Raum.

Tonfall und Tempo zählen. Sagen Sie den Satz langsamer als das, was Sie zuvor gesagt haben. Senken Sie die Stimme, ohne zu

flüstern. Atmen Sie einmal ruhig aus, bevor Sie ihn aussprechen. Wenn möglich, halten Sie kurz Augenkontakt, ohne anzustarren. Das alles signalisiert: Ich bin nicht weg. Ich bin nur jetzt nicht in der Lage, weiter zu sprechen.

Wenn Ihre Stimme zittert oder Sie merken, dass Tränen kommen, sagen Sie den Satz trotzdem. Sie können hinzufügen: „Ich brauche kurz.“ Mehr Erklärung muss in dem Moment nicht sein. Was zählt, ist, dass Sie aus dem Gespräch heraus sind, ohne es beendet zu haben.

Wenn Sie den Moment für die Pause verpasst haben und schon lauter geworden sind, können Sie immer noch einsteigen. Sagen Sie kurz: „Ich merke, wir drehen uns. Lass uns einen Moment aufhören.“ Oder: „Ich war zu schnell. Ich brauche kurz.“ Eine späte Pause ist besser als gar keine. Sie unterbricht eine Spirale, die sich sonst von selbst weiterdreht. Die ersten Male wird sich das anfühlen, als würden Sie das Gespräch gegen seinen Willen anhalten. Mit der Zeit wird es leichter.

## **Was Sie in der Pause tun und nicht tun**

Eine Pause wirkt nur, wenn Sie sie als Pause nutzen. Wer in der Pause weiter im Streit ist, kommt mit demselben Halbalarm zurück, mit dem er gegangen ist. Hier sind die Dinge, die in einer Pause helfen:

- Räumlich Abstand schaffen. Ein anderes Zimmer. Der Balkon. Die Treppe vor dem Haus. Der Spaziergang um den Block. Ihr System reagiert auf einen Wechsel der Umgebung.

- Etwas Körperliches tun, das wenig kognitive Energie kostet. Hände waschen, das Gesicht mit kaltem Wasser kühlen, ein Glas Wasser trinken, fünf ruhige Atemzüge nehmen.
- Wenn möglich, draußen sein. Frische Luft, Tageslicht, andere akustische Umgebung. Schon zwei Minuten reichen oft.
- Den Körper bewegen. Eine kurze Runde im Treppenhaus. Schultern lockern. Kiefer entspannen.
- Den Mikro-Reset einsetzen, falls Sie ihn aus dem Hauptband kennen. Augen für ein paar Sekunden schließen, einmal langsam ein- und ausatmen, aus dem Halbalarm absteigen.

Und hier sind die Dinge, die in einer Pause nicht helfen, auch wenn sie sich kurzfristig richtig anfühlen:

- Das Gespräch im Kopf weiterführen. Wer in der Pause die nächsten Argumente formuliert, bleibt im Halbalarm. Lassen Sie die Argumente für später.
- Sofort einer dritten Person erzählen, was passiert ist. Das hält das Erleben warm und macht es größer, statt es kleiner werden zu lassen.
- Am Telefon scrollen. Schnelle Reize regen das System wieder an. Was Sie brauchen, ist weniger Reiz, nicht ein anderer.
- Alkohol oder andere schnelle Beruhigungsmittel. Sie betäuben das Erleben, lösen aber nichts. Im Gegenteil: das System verarbeitet die Auseinandersetzung mit weniger Klarheit, wenn Sie zurückkommen.

- Einen anderen Konflikt aufmachen. Wenn Sie merken, dass Sie aus der Pause heraus die nächste Person ansprechen wollen, mit der gerade etwas offen ist, halten Sie inne. Das ist der Halbalarm, der nach einem zweiten Ventil sucht.

Die 90-Sekunden-Regel ist hier als Faustregel praktisch. Wenn Sie nichts Aktivierendes tun, kann die intensivste körperliche Welle nach etwa eineinhalb Minuten abklingen. Das heißt nicht, dass Sie nach 90 Sekunden zurückgehen. Es heißt, dass die Pause ihren ersten spürbaren Effekt schon in dieser Zeit zeigen kann, wenn Sie das System nicht weiter füttern. Wie schnell genau, ist individuell verschieden.

Wenn Sie unsicher sind, was in einer konkreten Pause das Richtige ist, reicht oft eine einzige Frage: Beruhigt das mein System oder regt es es weiter an? Was beruhigt, ist hilfreich. Was anregt, ist es nicht. Diese Frage ersetzt keine Liste, aber sie hilft, wenn die Liste gerade nicht zur Hand ist und Sie nur eine Sekunde haben, um zu entscheiden.

Eine sinnvolle Pausen-Länge liegt zwischen zehn und dreißig Minuten. Kürzer ist möglich, wenn der Streit klein war. Länger ist sinnvoll, wenn Sie spüren, dass Sie noch nicht klar sind. Wenn die Zeit, die Sie angekündigt haben, abläuft, bevor Sie wirklich runtergekommen sind, können Sie verlängern. Sagen Sie kurz Bescheid: „Ich brauche noch zehn Minuten.“ Das ist besser, als unklar zurückzukommen.

## **Wenn Ihr Gegenüber die Pause als Ausweichen versteht**

Nicht jedes Gegenüber begrüßt eine Pause. Manche Menschen erleben sie als Abbruch, als Ablehnung, als Strafe. Besonders, wenn

sie selbst gewohnt sind, im Affekt zu sprechen, oder wenn sie aus einer Familie kommen, in der Pausen mit Schweigen oder Schmollen verbunden waren.

Wenn Sie merken, dass Ihr Gegenüber die Pause schwer aushält, hilft es, sie kurz zu erklären, bevor Sie sie nehmen. Nicht ausführlich. Ein einziger Satz reicht oft:

- „Ich gehe nicht weg, ich brauche nur kurz.“
- „Ich bin gleich wieder da. Ich will dir antworten, nicht entkommen.“
- „Wir reden weiter, ich brauche nur eine Viertelstunde.“
- „Pausieren heißt für mich: ich sortiere. Es heißt nicht: ich gebe auf.“

Wenn Ihr Gegenüber Ihnen folgt und die Pause nicht zulässt, sind Sie an einem schwierigeren Punkt. Hier hilft Ruhe. Wiederholen Sie den Satz. Ergänzen Sie nicht. Erklären Sie nicht weiter. Ein zweites Mal sagen ist stärker als ein langer Beweis. Wenn das Gegenüber weiter drängt, können Sie sagen: „Ich weiß, dass es schwer aushält. Ich brauche es trotzdem.“ Das ist anerkennend und klar zugleich.

In einigen Beziehungen ist es sinnvoll, vorher über Pausen zu sprechen. Nicht im Streit, sondern in einer ruhigen Stunde. Sie können erklären, dass Sie in Konflikten manchmal aussteigen, um wieder klar zu werden, dass das nichts mit Ihrem Gegenüber zu tun hat, und dass Sie immer zurückkommen. Wenn Ihr Gegenüber das einmal verstanden hat, ist die nächste Pause leichter.

Manche Paare entwickeln über die Zeit ein eigenes kleines Signal. Ein Wort, ein Blick, ein Handzeichen, das beide kennen und das ohne Erklärung verstanden wird. Das ist nicht Esoterik,

sondern praktische Erleichterung. Wer zwei Sekunden braucht, um eine Pause zu signalisieren, kommt seltener in die Eskalation, als wer drei Sätze formulieren will. Wenn Sie ein solches Signal vereinbaren, einigen Sie sich auch darauf, was es nicht bedeutet: keine Strafe, keine Drohung, nur eine Bitte um Zeit.

Manche Menschen werden eine Pause trotzdem als Verletzung erleben, auch wenn Sie es vorher besprochen haben. Das ist nicht Ihre Aufgabe, das zu reparieren. Ihre Aufgabe ist, klar in Ihrem System zu bleiben. Sie können dem Gegenüber nicht beibringen, mit einer Pause umzugehen. Sie können nur die Pause nehmen, die Sie brauchen, und das nächste Gespräch danach so führen, dass es trägt.

Die Pause ist Ihr wichtigstes Werkzeug. Sie ist der Punkt, an dem ein Konflikt für Sie führbar wird. Ohne sie gerät jeder Streit leicht in den Halbalarm. Mit ihr kann er eher in eine Form kommen, die für Sie tragbar ist, sofern die Situation grundsätzlich sicher ist.

Was Sie in der Pause finden, sind nicht die Worte. Die Worte sind Thema des nächsten Kapitels. Was Sie in der Pause finden, ist die Voraussetzung dafür, dass die Worte überhaupt entstehen können.

Ein letzter Hinweis. Wenn Sie merken, dass Sie eine Pause aus einem Gespräch nicht herausbekommen, dass Ihr Gegenüber Pausen wiederholt nicht zulässt oder gegen Sie verwendet, oder dass Sie sich in einer Beziehung nicht sicher fühlen, ist das mehr als eine Frage von Konfliktstil. Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, oder rufen Sie die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123 an. Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen erreichen Sie unter 116 016. Bei akuter Gefahr wählen Sie 112.

# Kapitel 3: Worte für schwierige Momente

In den ersten beiden Kapiteln ging es darum, was im Konflikt mit Ihnen passiert und wie eine Pause Sie wieder handlungsfähig macht. Dieses Kapitel handelt von dem, was Sie sagen können, wenn Sie sprechen.

Konflikte sind selten gewonnen oder verloren mit dem perfekten Argument. Sie sind oft aufgelöst oder vertieft mit dem ersten Satz, der nach einer Anschuldigung kommt. Ein guter erster Satz schafft Raum. Ein schlechter erster Satz schließt ihn.

Worte zu finden ist für Menschen mit feinem Filter besonders schwer, weil das System im Halbalarm langsamer arbeitet. Sie können das ausgleichen, indem Sie sich vorher mit Sätzen vertraut machen, die in den meisten Situationen funktionieren. Das ist kein Auswendiglernen. Es ist ungefähr so, wie ein Pianist Tonleitern übt: nicht, weil er sie im Konzert spielt, sondern weil seine Finger im Konzert dann wissen, was zu tun ist.

Sätze, die Sie schon einmal über die Lippen gebracht haben, sind im nächsten Konflikt schneller verfügbar als solche, die Sie nur gelesen haben. Lesen Sie die Sätze in diesem Kapitel deshalb nicht nur, sondern sagen Sie eine Auswahl davon laut. Im Bad. Auf dem Heimweg. Vor dem Spiegel. Was Ihnen dabei künstlich vorkommt, wird im Konflikt zur Stütze. Ihr Mund kennt dann den Weg, den Ihr Kopf gerade nicht findet.

Dieses Kapitel gibt Ihnen solche Sätze. Sie sind kurz, ich-bezogen und klar. Lesen Sie sie nicht als Vorschrift, sondern als Vorrat. Wählen Sie die, die zu Ihnen passen.

## **Drei Prinzipien für schwierige Momente**

Bevor wir zu konkreten Sätzen kommen, drei Prinzipien, die in fast allen Konflikt-Konstellationen tragen. Sie werden in den Beispielen immer wieder auftauchen.

### ***Erstens: Kürze schlägt Vollständigkeit***

Lange Sätze sind im Konflikt nicht klüger, sie sind nur länger. Wer in einer Auseinandersetzung mit fünfzehn Wörtern erklärt, warum er etwas anders sieht, gibt seinem Gegenüber fünfzehn Wörter, an denen sich Widerspruch festhalten kann. Wer mit fünf Wörtern dasselbe sagt, gibt fünf. Eine kurze Aussage ist auch eine entlastete Aussage. Sie sortiert sich selbst, weil Sie nur das Wichtigste herausheben können. Im Halbalarm finden Sie kurze Aussagen leichter als lange. Verlassen Sie sich auf das.

Wenn Sie merken, dass Sie eine längere Erklärung beginnen, halten Sie kurz inne. Fragen Sie sich: was ist der eine Satz, den ich brauche? Sagen Sie nur den. Den Rest können Sie später ergänzen, wenn das Gespräch wieder Raum hat. Im Streit verschwindet jedes „erstens, zweitens, drittens“ ohnehin. Was bleibt, ist der Eindruck.

### ***Zweitens: Sätze, die mit „ich“ anfangen, halten besser***

Sätze, die mit „du“ oder „Sie“ anfangen, klingen für das Gegenüber wie ein Zeigefinger. Selbst wenn sie sachlich gemeint

sind. „Du hörst mir nicht zu“ landet im System des Gegenübers anders als „Ich habe das Gefühl, nicht durchzukommen.“ Beide sagen Ähnliches. Der erste Satz öffnet eine zweite Front. Der zweite Satz beschreibt Ihre Erfahrung, gegen die das Gegenüber nichts einwenden kann, weil es keine Behauptung über sein Verhalten macht. Im Konflikt ist das nicht eine Stilfrage, sondern ein Mechanismus, der Eskalation auf- oder zumacht.

Es ist nicht nötig, jeden Du-Satz zu vermeiden. In ruhigen Gesprächen funktioniert „du“ einwandfrei. Aber wenn ein Konflikt schon entstanden ist, lohnt es sich, die nächsten Sätze mit „ich“ zu beginnen. Das gibt der Eskalation keinen weiteren Brennstoff.

### ***Drittens: Lieber paraphrasieren als gleich antworten***

Wenn Ihr Gegenüber gerade etwas Heftiges gesagt hat, ist die naheliegendste Reaktion, sofort zu antworten. Bei feinem Filter ist das selten klug. Was hilft, ist eine kurze Paraphrase, die zwei Dinge gleichzeitig leistet: sie verschafft Ihnen einen Moment Zeit, und sie zeigt dem Gegenüber, dass Sie zugehört haben. Sätze wie „Du wirfst mir gerade vor, dass ich... Verstehe ich das richtig?“ oder „Was du sagst, kommt bei mir so an: ...“ Wenn Sie die Paraphrase nicht treffen, korrigiert Ihr Gegenüber Sie. Das ist gut. Damit haben Sie schon ein klärendes Gespräch begonnen, statt eine zweite Welle des Streits.

Eine Paraphrase ist auch ein Schutz vor Missverständnissen. Was Sie hören, ist nicht immer, was die andere Person gesagt hat, und was die andere Person gesagt hat, ist nicht immer, was sie gemeint hat. Eine Paraphrase macht beides sichtbar, bevor aus dem ursprünglichen Konflikt ein zweiter über die Worte selbst wird.

# Wie Sie Vorwürfe aufnehmen, ohne sich zu verteidigen

Ein Vorwurf trifft Sie schnell und tief, weil Ihr System ihn vollständig verarbeitet, bevor Sie überhaupt darüber nachgedacht haben. Die naheliegende Reaktion ist Verteidigung. „Das stimmt so nicht.“ „Das siehst du falsch.“ „So war das nicht gemeint.“ All das sind verständliche Reflexe. Sie verlängern den Konflikt aber meistens.

Was hilft, ist eine kurze Aufnahme. Nicht Zustimmung. Nicht Verteidigung. Eine Aufnahme.

- „Ich höre, dass dich das wütend macht.“
- „Was du gerade sagst, will ich erst mal sortieren.“
- „Bevor ich antworte, will ich sicher sein, dass ich dich richtig verstanden habe.“
- „Für das, was du gerade sagst, brauche ich einen Moment.“

Eine Aufnahme heißt nicht, dass Sie zugeben, was Ihnen vorgeworfen wird. Sie heißt, dass Sie die Aussage als Aussage anerkennen, bevor Sie auf sie reagieren. Das ist kein Trick. Es ist die einzige Form, in der ein klärendes Gespräch mit einem feinen System beginnen kann.

Eine Aufnahme verändert auch die Stimmung des Gesprächs. Ihr Gegenüber spürt, dass es gehört wurde, und entspannt sich oft schon dadurch ein Stück. Das senkt den Geräuschpegel auf beiden Seiten. Sie haben damit erst die Bedingungen geschaffen, unter denen Sie sinnvoll antworten können. Ohne diesen Schritt geraten Sie schnell in den Modus, in dem zwei Menschen aneinander vorbei

reden und beide das Gefühl haben, sie würden nicht ernst genommen.

Wenn Sie nach der Aufnahme merken, dass der Vorwurf teilweise stimmt, können Sie das einräumen. „An dem Punkt hast du recht.“ „Das, was du sagst, sehe ich auch so.“ Zugeben kostet Sie nichts und schafft viel Raum. Wenn Sie merken, dass der Vorwurf nicht stimmt, können Sie ihn ruhig zurückgeben. „Das sehe ich anders. Aus meiner Sicht...“ Aber erst nach der Aufnahme. Vorher ist jede Erwiderung Verteidigung, und Verteidigung erzeugt Gegen-Verteidigung.

## **Partnerschaft**

In der Partnerschaft trifft ein Konflikt Sie meistens am ungeschütztesten. Sie sind zu Hause, oft müde, oft unterwegs zwischen Aufgaben. Sie haben keinen beruflichen Filter dazwischen, der Sie zur Form zwingt. Genau das ist die Stärke und die Schwierigkeit einer Beziehung zugleich. Sie können hier so reagieren, wie Sie wirklich sind. Das heißt aber auch, dass Ihre dünnhäutigsten Reaktionen hier ungebremst zum Vorschein kommen.

Hier kommen drei Konstellationen, die Menschen mit feinem Filter besonders gut kennen.

### ***Wenn ein Vorwurf Sie aus dem Nichts trifft***

Sie kommen aus dem Bad und Ihr Partner sagt: „Du hast schon wieder vergessen, X zu erledigen.“ Ihr System fährt sofort hoch. Sie kennen das. Hier sind Sätze, die in dem Moment funktionieren:

- „Lass mich kurz Luft holen, bevor ich antworte.“
- „Ich höre, dass dich das ärgert. Erzähl mir, was passiert ist.“

- „Das überrascht mich. Lass uns das in einer Minute weiterführen.“

### ***Wenn Sie selbst etwas ansprechen wollen***

Sie haben tagelang geschwiegen, und Sie wissen, dass es Zeit ist, etwas zu sagen. Der Moment, in dem Sie es ansprechen, ist heikel. Folgende Sätze öffnen das Gespräch, ohne sofort einen Streit zu starten:

- „Ich habe etwas, das mich beschäftigt. Hast du gerade Zeit?“
- „Ich möchte über X sprechen. Es geht mir nicht gut damit.“
- „Mir fällt auf, dass ich wegen X dünnhäutig bin. Können wir kurz reden?“

### ***Wenn ein Streit eskaliert ist und Sie ihn anhalten wollen***

Sie merken, dass das Gespräch eine Kurve genommen hat, die Sie nicht mehr aushalten. Ihr System steht im Halbalarm. Sie haben gerade keine Worte mehr für die Sache, aber Sie haben Worte für den Stopp:

- „Wir drehen uns. Lass uns kurz aufhören.“
- „Ich werde gerade unklar. Ich brauche zehn Minuten.“
- „Das, was wir hier machen, hilft uns gerade nicht. Lass uns gleich noch mal.“

## **Familie**

Familienkonflikte sind oft in alte Muster eingebettet. Mit Eltern, Geschwistern oder erwachsenen Kindern reden Sie nicht

aus dem Nichts, sondern aus einer Geschichte. Eine bestimmte Bemerkung trifft Sie nicht nur in der Gegenwart, sondern öffnet einen ganzen Vorrat an früheren Versionen derselben Bemerkung. Das ist keine Einbildung. Es ist die Funktionsweise von Familie.

Dazu kommt, dass Sie auf Familienfeiern oft schon vor dem Konflikt erschöpft sind, weil viele Reize zusammenkommen. Lautstärke, Gerüche aus der Küche, mehrere Generationen, ungesagte Spannungen. Wer hier in einen Konflikt gerät, gerät hinein, wenn der Akku ohnehin schon halb leer ist.

### ***Wenn ein Familienmitglied einen Kommentar macht, den Sie kennen***

Es ist die Bemerkung über Ihre Lebensentscheidungen, Ihren Beruf, Ihre Kinder, Ihren Beziehungsstatus. Sie haben sie schon hundertmal gehört. Diesmal können Sie kurz und ruhig antworten:

- „Das hatten wir schon ein paarmal. Ich habe meine Entscheidung getroffen.“
- „Ich höre dich. Ich sehe das anders.“
- „Lass uns über etwas anderes reden.“

### ***Wenn Sie auf einer Familienfeier merken, dass es zu viel wird***

Lautstärke, mehrere parallele Gespräche, alte Spannungen. Sie sind kurz davor, dünnhäutig zu werden. Hier helfen Sätze, die kurz und leise gesagt werden:

- „Ich brauche kurz Luft. Bin in einer Viertelstunde wieder da.“
- „Ich gehe einen Moment raus, das ist nicht persönlich.“

- „Lass mich kurz an die frische Luft, dann komme ich wieder.“

### ***Wenn ein Konflikt mit einem Elternteil kommt***

Mit einem Elternteil ist ein Konflikt oft schwerer als mit anderen Erwachsenen, weil Sie ihn nicht aussuchen können und weil alte Prägungen mitsprechen. Diese Sätze geben Ihnen Raum, ohne die Beziehung zu beenden:

- „Was du gerade sagst, trifft mich. Ich brauche Zeit, um zu antworten.“
- „Ich habe dich lieb. Und in diesem Punkt sehe ich es anders.“
- „Lass uns das später klären, nicht jetzt.“

## **Arbeitsplatz**

Am Arbeitsplatz kommt zur Konfliktbelastung die Notwendigkeit der Selbstbeherrschung. Sie können nicht weinen. Sie können nicht das Zimmer verlassen, ohne dass es auffällt. Sie sind auf eine bestimmte Form der Sprache festgelegt. Hier zählt es besonders, dass die Sätze, die Sie verwenden, beruflich passen und gleichzeitig Ihrem System entsprechen.

Hinzu kommt, dass Konflikte am Arbeitsplatz oft in größeren Runden stattfinden. Mehr Augen, mehr Stimmen, mehr Reize gleichzeitig. Was im Vier-Augen-Gespräch noch handhabbar wäre, wird im Großraumbüro oder im Meeting schneller zu viel. Die Sätze in diesem Abschnitt sind so gewählt, dass Sie sie auch benutzen können, wenn andere zuhören.

## ***Wenn Ihre Vorgesetzte Ihnen etwas vorwirft***

Verteidigung im Beruf ist ein Reflex, der oft schadet. Aufnehmen ist klüger. Diese Sätze klingen professionell und schaffen Zeit:

- „Bevor ich antworte, möchte ich sicher sein, dass ich Sie richtig verstanden habe. Sie meinen, dass...“
- „Das ist eine wichtige Rückmeldung. Ich brauche einen Moment, um sie zu sortieren.“
- „Können wir das morgen weiterführen? Ich möchte gut darauf antworten.“

## ***Wenn ein Kollege im Meeting laut wird***

Lautstärke im Konferenzraum bringt Sie schneller in den Halbalarm. Sie können das benennen, ohne den Kollegen zu beschämen:

- „Ich nehme die Energie hier wahr. Lassen Sie uns einen Schritt zurück.“
- „Ich brauche das Tempo etwas langsamer, sonst verliere ich den Faden.“
- „Können wir das bilateral weiterführen? Da kann ich besser zuhören.“

## ***Wenn Sie selbst Kritik geben***

Kritik geben ist für viele Menschen mit feinem Filter besonders schwer, weil sie im Vorhinein die Reaktion des Gegenübers durchspielen und schon davor erschöpft sind. Kurz und konkret hilft:

- „Ich möchte Ihnen eine Beobachtung mitgeben. Es geht um X.“
- „Mir ist aufgefallen, dass... Wie sehen Sie das?“
- „Ein Punkt, der mir wichtig ist: ...“

## Freunde

Freundschaftskonflikte sind oft latent. Sie kommen selten als direkter Streit, sondern als ein Gefühl, dass etwas nicht stimmt, ohne dass jemand es ausspricht. Wer einen feinen Filter hat, spürt das oft als Erste und fragt sich, ob er übertreibt.

Freundschaft ist freiwillig, und das macht sie zugleich kostbar und fragiler. Niemand muss bleiben. Diese Tatsache hält viele Menschen davon ab, schwierige Themen anzusprechen, weil sie befürchten, mit dem Gespräch auch die Beziehung selbst zu riskieren. In Wahrheit ist es meist umgekehrt. Eine Freundschaft, in der das Schwierige nicht zur Sprache kommt, verliert mit der Zeit an Tiefe, ohne dass jemand sagen könnte, woran es lag.

### ***Wenn Sie sich fragen, ob etwas zwischen Ihnen ist***

Die direkte Frage ist meistens hilfreicher als das Schweigen. Diese Sätze geben dem Gespräch eine Form, ohne es zur Anklage zu machen:

- „Mir fällt auf, dass etwas anders ist zwischen uns. Liege ich richtig?“
- „Hast du den Eindruck, dass etwas zwischen uns offen ist?“

- „Ich überlege, ob ich etwas falsch verstanden habe. Können wir kurz reden?“

### ***Wenn ein Freund etwas getan hat, das Sie verletzt hat***

Verletzung in Freundschaften ist heikel, weil die Beziehung freiwillig ist und beide Seiten das wissen. Klar und ohne Drama:

- „Was du beim letzten Mal gesagt hast, ist mir nahe gegangen. Ich wollte es nicht stehen lassen.“
- „Ich habe lange überlegt, ob ich das ansprechen will. Mir ist es wichtig.“
- „Es geht mir um eine Sache. Können wir kurz darüber sprechen?“

### ***Wenn Sie etwas sagen, was Sie lange vor sich hergeschoben haben***

Wenn ein Gespräch lange überfällig ist, fühlt es sich riesig an. Klein anfangen hilft:

- „Es gibt etwas, das mich seit einer Weile beschäftigt. Hast du gerade Zeit?“
- „Ich wollte das schon länger sagen. Ich brauche es kurz.“
- „Es ist nichts Großes, aber ich möchte es nicht weiter mit mir herumtragen.“

# Was Sie tun, wenn Sie weinen oder zittern

In schwierigen Momenten kann es passieren, dass Ihr Körper schneller reagiert als Ihr Wille. Tränen kommen, die Stimme zittert, die Hände werden taub. Das ist nicht Versagen. Es ist eine körperliche Reaktion auf einen Reiz, der Ihr System überfordert hat.

In diesem Moment ist Sprechen oft nicht möglich. Was möglich bleibt, sind kurze Sätze, die Sie auch unter Tränen herausbringen können:

- „Ich brauche kurz.“
- „Mir kommen gerade Tränen. Lass uns einen Moment warten.“
- „Ich kann gerade nicht weiter. Ich melde mich nachher.“

Wenn Sie können, gehen Sie aus dem Raum. Wenn Sie nicht können, drehen Sie sich kurz weg. Ein Glas Wasser holen, das Fenster öffnen, ans Waschbecken gehen. Die kurze körperliche Bewegung schafft einen Mikro-Reset.

Schämen Sie sich nicht. Tränen in einem Konflikt sind nicht ein Hinweis auf Schwäche, sondern ein Zeichen, dass etwas Wichtiges berührt wurde und Ihr System gerade keine andere Sprache zur Verfügung hat. Wer das einmal verstanden hat, geht freier durch solche Momente. Sie sind nicht der einzige Mensch, dem das passiert.

Was vielen in solchen Augenblicken hilft, ist eine kleine Verlagerung der Aufmerksamkeit. Schauen Sie kurz aus dem Fenster, hinaus auf etwas Weites. Ein Stück Himmel, einen Baum,

das Ende des Flurs. Die Aufmerksamkeit, die Sie nach außen geben, fließt einen Moment lang nicht mehr in das Erleben des Konflikts. Auch eine ruhige, etwas längere Ausatmung kann das Nervensystem ein Stück senken. Beides sind kleine Werkzeuge, die in Sekunden wirken können, ohne dass jemand im Raum davon etwas merkt.

Dieses Kapitel hat viele Sätze gegeben. Sie können sie als Liste lesen oder einzeln aufnehmen. Markieren Sie die, die zu Ihnen passen. Sprechen Sie sie laut aus, wenn Sie allein sind, damit sie Ihnen im nächsten Konflikt verfügbarer werden. Das ist nicht Schauspielerei. Es ist die einzige Form, in der ein Satz im Halbalarm noch erreichbar ist: wenn er vorher schon einmal über Ihre Lippen gekommen ist.

Erwarten Sie nicht, dass Sie nach einem Wochenende mit diesem Buch in jedem Konflikt anders reagieren. So funktioniert das Lernen nicht. Was Sie merken werden, ist eher eine schleichende Veränderung. Bei einem Streit, der vor einem halben Jahr noch eine Stunde gedauert hätte, hören Sie sich plötzlich nach zehn Minuten sagen: „Ich brauche kurz.“ Beim nächsten Vorwurf, der Sie früher in Verteidigung gestürzt hätte, kommt zuerst eine Aufnahme. Nicht jedes Mal. Aber öfter, als Sie es sich heute zutrauen würden.

Im nächsten und letzten Kapitel geht es um die Zeit nach einem Konflikt. Was Sie tun, wenn das Gespräch vorbei ist und Sie noch da sind. Wie Sie sich erholen, ohne dass Grübeln die Erholung wegfrisst. Und wie Sie erkennen, ob ein Konflikt einmaliger Reibung war oder ein Hinweis auf etwas, das in der Beziehung ohnehin zur Sprache kommt.

# **Kapitel 4: Nach dem Konflikt**

Der Streit ist vorbei. Die Tür ist zu, das Telefon liegt weg, das Meeting ist beendet. Die andere Person ist gegangen oder schweigt oder ist plötzlich in eine andere Stimmung gewechselt. Für viele Menschen ist das der Moment, in dem das Thema abgehakt ist.

Für Sie ist es der Moment, in dem das Thema erst richtig beginnt.

Sie sitzen im Wagen oder am Schreibtisch oder in der Küche und merken, dass Ihr System noch hochgefahren ist. Das Herz klopft schneller, als der Anlass es rechtfertigt. Die Gedanken kreisen. Der Magen ist eng. Wenn jemand Sie jetzt anspricht, antworten Sie kürzer als sonst. Wenn jemand Sie jetzt um etwas bittet, fällt es Ihnen schwerer als sonst.

Das ist die Zeit nach dem Konflikt. Sie ist für Menschen mit feinem Filter ein eigenes kleines Kapitel des Streits. Wer sie versteht und nutzt, kommt schneller wieder bei sich an. Wer sie ignoriert, schleppt das Erleben oft tagelang mit sich herum.

## **Warum Sie nicht sofort weiterfunktionieren können**

Im ersten Kapitel haben wir den Halbalarm beschrieben. In den Stunden nach einem Konflikt fährt das System nicht sofort herunter, sondern langsam. Manchmal sehr langsam. Andere Menschen merken vielleicht, dass Sie noch nicht wieder ganz da

sind, und legen es als schlechte Laune aus. Das ärgert Sie zusätzlich, weil Sie wissen, dass es nicht Laune ist, sondern Erschöpfung von einem Gespräch, das längst vorbei ist.

Wer das nicht weiß, gerät in einen zweiten Konflikt mit sich selbst. Sie fragen sich, warum Sie nicht einfach abschalten können. Sie schimpfen innerlich, dass Sie wegen einer halben Stunde Streit jetzt einen halben Tag verlieren. Sie versuchen, sich zur Normalität zu zwingen. Das funktioniert selten, weil Ihr System nicht über den Willen ansprechbar ist, sondern über die Reize, die Sie ihm zumuten.

Was hilft, ist die Akzeptanz, dass Erholungszeit normal ist. Im Hauptband haben wir den Akku-Vergleich benutzt. Ein Konflikt entlädt den Akku. Bevor er wieder nutzbare Spannung hat, braucht er Zeit zum Aufladen. Das geht nicht sofort. Es geht in Stufen.

Ein zweiter Punkt, der vielen Menschen hilft: in dieser Zeit ist Produktivität nicht nötig. Wichtige Entscheidungen können warten. Schwierige Gespräche, die zusätzlich anstehen, lassen sich verschieben. Wenn Sie können, planen Sie die Stunden nach einem absehbaren Konflikt ein. Halten Sie sie freier, als Sie es sonst tun würden. Was später ist, ist später.

## **Vier Schritte zurück zu sich**

Was hilft, lässt sich in vier Schritten beschreiben. Sie können sie nacheinander gehen oder einzeln nutzen, je nachdem, was die Situation hergibt. Manchmal reichen die ersten beiden, manchmal brauchen Sie alle vier.

## ***Schritt 1: Körperlich runterkommen***

Was Ihr System gerade erlebt hat, war zuerst eine körperliche Erfahrung. Bevor Sie über den Konflikt nachdenken, hilft es deshalb, dem Körper zuerst Aufmerksamkeit zu geben.

Eine kleine, ruhige Bewegung genügt oft. Spazieren gehen. Treppensteigen. Wäsche aufhängen. Zwei Stockwerke zu Fuß statt mit dem Aufzug. Was Ihren Kreislauf in Bewegung setzt, ohne Sie weiter zu reizen, ist gut.

Wasser hilft vielen Menschen. Ein Glas trinken, langsam. Hände waschen mit warmem Wasser. Eine kurze Dusche, wenn Sie zu Hause sind. Der Körper liest Wasser oft als Signal, dass Sicherheit zurückkommt.

Atmen Sie länger aus, als Sie einatmen. Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Sieben Atemzüge davon, dann normal weiter. Das ist kein Trick, sondern ein einfacher Weg, das Nervensystem ein Stück nach unten zu regulieren.

Was in dieser Phase nicht hilft: laute Reize, schnelle Bilder, Streamingdienste, Social Media. Auch nicht eine zweite Tasse Kaffee. Was beruhigt, hilft. Was anregt, schadet jetzt.

Wenn Sie nicht zu Hause sind und keine Möglichkeit für Bewegung oder Wasser haben, reicht oft schon, kurz die Augen zu schließen und drei langsame Atemzüge zu nehmen. Auch das ist ein Schritt.

## ***Schritt 2: Gedanklich abschließen***

Wenn der Körper langsam runterkommt, fängt der Kopf oft an, das Gespräch zu wiederholen. Das ist das Gedankenkarussell aus Kapitel 1. Es ist normal, aber nicht hilfreich, wenn es länger andauert.

Was hilft, ist eine Form der Verabschiedung. Nicht, dass Sie das Thema wegschieben, sondern dass Sie es bewusst zur Seite legen, mit der Möglichkeit, es später wieder aufzunehmen.

Ein bewährter Weg ist, das Gespräch kurz aufzuschreiben. Drei oder vier Sätze. Was passiert ist. Was ich gesagt habe. Was ich nicht gesagt habe. Was ich gefühlt habe. Es muss nicht stilvoll sein. Es muss raus aus dem Kopf und auf etwas Festes. Viele Menschen merken, dass das Karussell sich daran beruhigt, weil das Aufschreiben dem System ein Signal gibt: ich habe es gehört, ich verliere es nicht, ich werde es nicht weiter im Kopf wiederholen.

Wenn Sie nicht aufschreiben mögen, können Sie das Gleiche laut sagen. Im Auto, im Bad, beim Spaziergehen. Hauptsache, das Erleben verlässt einmal Ihren Kopf und nimmt eine konkrete Form an, sei es als Schrift oder als Wort.

Setzen Sie eine zeitliche Grenze. Zehn Minuten Aufschreiben, fünf Minuten Aussprechen. Dann legen Sie es weg.

### ***Schritt 3: Das Verhältnis wieder herstellen***

In den Stunden nach einem Konflikt fühlt sich die Beziehung zu der anderen Person oft anders an als vorher. Distanz, Misstrauen, manchmal Wut. Das vergeht meistens, aber es vergeht nicht von alleine, wenn Sie nichts tun.

Was hilft, ist eine kleine wiederherstellende Geste. Sie braucht das Thema des Streits nicht zu berühren. Sie kann einfach signalisieren: ich bin noch da, du bist noch da, wir sind nicht zerbrochen.

Beispiele aus dem Alltag. Eine Tasse Tee bringen, ohne ein Wort zu sagen. Eine kurze Berührung im Vorbeigehen. Eine Nachricht mit einem ruhigen Inhalt, der nichts mit dem Streit zu tun hat. Ein

Vorschlag für gemeinsames Abendessen oder für einen Spaziergang.

Solche Gesten sagen ohne Worte, dass die Beziehung größer ist als der Konflikt. Sie ersetzen kein Nachgespräch, aber sie sorgen dafür, dass die Atmosphäre zwischen Ihnen nicht weiter erkaltet, während Sie beide sortieren.

Wenn Sie sich gerade nicht zu einer Geste durchringen können, ist auch das in Ordnung. Manchmal ist die ehrlichste Form von Wiederherstellung, eine Stunde später schlicht weiter da zu sein. Nicht zu fliehen. Nicht zu schweigen. Einfach weiter zu existieren im selben Raum, in derselben Wohnung, in derselben Beziehung. Das ist auch eine Botschaft.

#### ***Schritt 4: Den eigenen Beitrag prüfen, ohne sich zu verurteilen***

Irgendwann, in den nächsten Stunden oder am nächsten Tag, kommen Sie an einen Punkt, an dem Sie zurückblicken können. Hier liegt ein wichtiger Schritt, der oft falsch gemacht wird.

Es geht darum, den eigenen Beitrag zu prüfen, ohne ihn zu verurteilen. Beides ist wichtig.

Prüfen heißt: ehrlich anschauen, was Sie gesagt und nicht gesagt haben. Wo Sie überzogen haben. Wo Sie zu lange geschwiegen haben. Wo Sie etwas zugesagt haben, was Sie nicht halten wollen. Wo Sie etwas verstanden haben, was so vielleicht nicht gemeint war.

Ohne sich zu verurteilen heißt: Sie schauen das an, ohne sich dafür zu beschimpfen. Niemand führt einen Konflikt perfekt. Wer einen feinen Filter hat, geht in Konflikte ohnehin mit weniger Verarbeitungsreserve als andere. Was im Nachhinein aussieht wie

ein klarer Fehler, war im Moment vermutlich die einzige verfügbare Antwort.

Eine hilfreiche Frage in dieser Phase: Was würden Sie einer Freundin sagen, die Ihnen denselben Konflikt mit denselben Worten erzählt? Würden Sie sie verurteilen? Vermutlich nicht. Diese Großzügigkeit, die Sie für andere übrig haben, dürfen Sie auch sich selbst geben.

Wenn Sie etwas erkannt haben, das Sie das nächste Mal anders machen wollen, halten Sie es kurz fest. Ein Satz reicht. Mehr braucht es nicht. Mit der Zeit sammelt sich daraus Erfahrung.

## **Wann ein Nachgespräch hilft und wann es schadet**

Nicht jeder Konflikt braucht ein Nachgespräch. Manche lösen sich von alleine, sobald beide Seiten Abstand hatten. Andere lassen sich nur durch ein bewusstes Wieder-Aufnehmen klären.

Ein Nachgespräch hilft, wenn folgende Punkte zusammenkommen:

- Etwas Wichtiges ist offen geblieben, das nicht von alleine verschwindet.
- Sie haben den Eindruck, dass eine der beiden Seiten den Konflikt anders verstanden hat als die andere.
- Sie haben sich im Streit geäußert in einer Weise, die Sie zurücknehmen wollen.
- Es gibt eine konkrete Frage, deren Beantwortung das Verhältnis wieder klarer macht.

Ein Nachgespräch schadet, wenn folgende Punkte zutreffen:

- Eine der beiden Seiten ist noch nicht runtergekommen.
- Sie wissen selbst noch nicht, was Sie sagen wollen, und gehen ins Gespräch, um das während des Sprechens zu finden.
- Das Thema ist klein und ein zweites Mal Sprechen würde es nur größer machen.
- Sie wollen recht bekommen, statt etwas zu klären.

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Nachgespräch sinnvoll ist, warten Sie. Ein gutes Nachgespräch verträgt fast immer eine Nacht. Ein schlechtes wird durch frühen Anlauf nicht besser.

Hier sind Sätze, mit denen Sie ein Nachgespräch einleiten können:

- „Können wir kurz darüber reden, was gestern passiert ist?“
- „Ich habe nachgedacht über unseren Streit. Ich möchte etwas zurücknehmen.“
- „Mir ist eingefallen, dass ich gestern etwas gesagt habe, das so nicht stimmt.“
- „Ich brauche kurz das Gefühl, dass es zwischen uns wieder klar ist. Hast du Zeit?“

## **Einmalige Reibung oder Hinweis auf etwas Größeres?**

Manche Konflikte sind Reibung. Zwei Menschen, die müde sind, ein Thema, das sich aufgestaut hat, ein Wort zur falschen Zeit.

Das passiert in jeder Beziehung. Es bedeutet nichts, was über den Tag hinausreicht.

Andere Konflikte sind Anzeichen. Sie sind im Detail vielleicht klein, aber sie zeigen ein Muster, das immer wieder auftritt. Dasselbe Thema unter anderem Vorwand. Dieselbe Reaktion in unterschiedlichen Situationen. Dasselbe Schweigen über Wochen.

Es lohnt sich zu unterscheiden, weil die beiden Arten unterschiedliche Antworten brauchen. Reibung wird kleiner, wenn Sie sie nicht aufbauschen. Ein Muster wird nicht kleiner, wenn Sie es ignorieren.

Hinweise darauf, dass es sich um ein größeres Thema handelt:

- Sie haben den Streit oder eine Variante davon schon mehrfach geführt.
- Nach jedem Streit dieser Art bleibt etwas zurück, das sich nicht auflöst.
- Sie haben das Gefühl, immer dieselbe Rolle einzunehmen.
- Bestimmte Themen sind in dieser Beziehung unbenennbar geworden.
- Sie verändern Ihr Verhalten dauerhaft, um den Streit zu vermeiden.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Zeichen erkennen, ist das nicht ein Anlass zu sofortigem Handeln, aber zu Aufmerksamkeit. Sie können sich Notizen machen, mit einer vertrauten Person darüber sprechen, oder zu einem späteren Zeitpunkt das Thema mit der anderen Person aufnehmen, in einer ruhigen Stunde.

Wenn Sie zum Schluss kommen, dass die Beziehung Sie regelmäßig in einen Zustand bringt, aus dem Sie tagelang nicht

herauskommen, dass Sie sich verändern, um Streit zu vermeiden, oder dass Sie sich nicht sicher fühlen, ist das ein Punkt, an dem ein Gespräch mit einer Beratungsstelle oder einer Fachperson sinnvoll wird.

## **Wenn das Gegenüber den Konflikt schon vergessen hat**

Eine besondere Erfahrung für Menschen mit feinem Filter ist das Tempo-Gefälle. Sie sind noch mittendrin im Erholen, und die andere Person ist schon längst wieder bei der Tagesordnung. Sie sehen den Partner abends Filme schauen, der morgens am Frühstückstisch noch laut geworden ist. Sie sehen die Kollegin in der Kaffeepause lachen, mit der Sie vor zwei Stunden eine schwierige Auseinandersetzung hatten.

Das fühlt sich oft kränkend an. Als wäre Ihnen das Erleben nicht wichtig, oder als hätten Sie es größer gemacht, als es war.

Es ist meistens keins von beiden. Andere Menschen verarbeiten ein Gespräch schneller als Sie, weil ihr System weniger Reize aus dem Streit aufgenommen hat. Sie sind nicht oberflächlich. Ihr Akku ist nur anders entladen worden.

Was hilft, ist, das Gefälle nicht zu personalisieren. Die andere Person hat den Streit nicht vergessen, sie hat ihn nur schneller verarbeitet. Wenn das Thema noch offen ist, können Sie es ansprechen, ohne dass die andere Person sich angegriffen fühlt:

- „Mir ist gestern noch einiges nachgegangen. Hast du einen Moment?“
- „Ich brauche länger als du in solchen Momenten. Können wir kurz darauf zurückkommen?“

- „Du wirkst, als wäre es für dich erledigt. Bei mir ist es das noch nicht ganz.“

Diese Sätze beschreiben das Gefälle, ohne es vorzuwerfen. Sie öffnen ein Gespräch, in dem beide Seiten ihre eigene Geschwindigkeit anerkennen können.

Sie sind am Ende dieses Buches angekommen. Vier Kapitel über das Streiten unter den Bedingungen eines feinen Filters. Was Sie hier gelesen haben, ist kein abgeschlossenes System, sondern eine Sammlung von Werkzeugen. Manche werden Sie sofort gebrauchen. Andere werden nach Wochen plötzlich relevant. Wieder andere werden Sie für sich anpassen, ergänzen oder verwerfen.

Wer einen feinen Filter hat, lernt das Streiten nie ein für alle Mal. Aber er kann es lernen, in seinem Tempo, mit seinen Mitteln, ohne sich gegen sich selbst zu wenden. Wenn dieses Buch Ihnen dabei einen Schritt geholfen hat, hat es seine Aufgabe erfüllt.

Im Schlusswort folgt ein letzter Gedanke.

# Schlusswort

Konfliktfähigkeit ist keine Charakter-Eigenschaft. Sie ist eine Übungssache, wie Kochen, wie Schreiben, wie das Stimmen eines Instruments. Manche Menschen lernen sie früh in einer Familie, in der Streit normal verlief. Andere lernen sie später, mit den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen. Beides ist legitim. Wer mit feinem Filter erst spät zum Streiten findet, hat dafür einen Grund, nicht ein Defizit.

Was Sie in diesem Buch gelesen haben, ist die Übung für einen Bereich. Für die größeren Fragen, wie Sie überhaupt Reize regulieren, wie Sie mit dem Akku haushalten, wie Sie Mikro-Resets in Ihren Alltag einbauen, finden Sie im Hauptband mehr. Dieses Buch ist die Vertiefung für einen besonders fordernden Teil des Lebens.

Ein letztes Bild. Eine Beziehung, in der ein Konflikt ruhig geführt werden kann, wird durch ihn nicht fragiler, sondern tragfähiger. Die Stelle, an der etwas einmal gehalten hat, hält beim nächsten Mal leichter. Das gilt für Partnerschaften, für Familien, für Freundschaften, für Arbeitsbeziehungen. Streit ist nicht das Gegenteil von Nähe. Er ist, ruhig geführt, eine Form von Nähe.

Sie haben jetzt die Werkzeuge. Den nächsten Schritt machen Sie selbst. Wenn dieser Schritt Sie an Ihre Grenzen bringt, ist es kein Versagen, sich Hilfe zu holen. Die Telefonseelsorge ist kostenfrei unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123 erreichbar.