

BEZIEHUNGSDYNAMIKEN ENTSCHLÜSSELT

Was steckt wirklich hinter unserem Verhalten?

TEXT: Claudia Toth | FOTO: M. Fellner | GRAFIK: Shutterstock



CLAUDIA
TOTH, MSC

Ganzheitliche Familienbegleiterin, psychosoziale Beraterin.

Sie begleitet Paare und Eltern dabei, ein stabiles Fundament für sich selbst, ihre Partnerschaft und die Begleitung ihrer Kinder zu schaffen. Ihre Mission: gestärkte Familien der Zukunft.

www.dielebensgestalterei.com



bis hin zu einer langfristigen Partnerschaft, werden wir von vielen Faktoren beeinflusst: unserer Kindheit, vergangene Beziehungen, und unserer unbewussten Vorstellungen von Liebe und Zuneigung.

Vielleicht erkennt ihr dieses Muster wieder: In einem Konflikt geht einer von euch in die Offensive, versucht das Problem durch Gespräche und emotionale Ausbrüche zu lösen, während der andere sich zurückzieht und abweisend wird. So entsteht eine konfliktreiche Schleife, die oft zu Missverständnissen und Verletzungen führt, die wir alleine manchmal schwer durchbrechen können.

Keines dieser Verhaltensmuster ist besser oder schlechter als das andere. Beide haben ihre Berechtigung und tragen auf ihre Weise zur Lösung – oder eben Nichtlösung – bei.

WELCHER TYP BIST DU?

• DER PAPAGEI:

Der Drang nach Kommunikation

Der Papagei spricht die Konflikte direkt an. Es ist doch sinnvoller, gleich darüber zu reden, oder? Wenn du dich unverstanden fühlst und das Gefühl hast, nicht gehört zu werden, könntest du emotional werden. Vielleicht wirfst du dann mit Vorwürfen um dich, wirst anklagend und kannst nicht aufhören, darüber zu reden. Deine Absicht ist es, die andere Person zum Zuhören und zum Gespräch zu bringen. Leider führt dieses Verhalten oft zum Gegenteil.

• DIE SCHILDKRÖTE:

Rückzug als Schutzmechanismus

Die Schildkröte reagiert auf emotionale Ausbrüche oft mit Rückzug und

Abweisung. Es ist doch besser, sich abzukühlen und etwas Zeit vergehen zu lassen, bevor ihr darüber redet, oder? Hast du das Gefühl, dass du sowieso nichts richtig machen kannst, egal was du tust? Du ziehst dich dann zurück, weil dich die Emotionen überfordern und du nicht weißt, wie du darauf reagieren sollst? Doch irgendwie lässt dein*e Partner*in nicht locker?

Wenn ihr keinen Ausweg aus der Schleife findet, verstärkt sie sich immer weiter. Der Papagei fühlt sich allein gelassen und nicht ernst genommen, während die Schildkröte sich ständig kritisiert und überfordert fühlt. ●

KONFLIKTSCHLEIFEN DURCHBRECHEN MIT:

- **Selbstreflexion:** Bewusstwerdung der eigenen Verhaltensmuster und Gefühle. Warum reagiere ich auf diese Weise?
- **Empathie entwickeln:** Versuche, die dahinterliegenden Emotionen des anderen zu verstehen.
- **Kommunikation verändern:** „Ich-Botschaft“ senden. Statt „Du hörst mir nie zu!“, „Ich fühle mich unverstanden, wenn ich über meine Gefühle spreche und du dich zurückziehst.“
- **Gemeinsam Lösungen finden:** Setzt euch zusammen und sucht nach Wegen, wie beide Bedürfnisse erfüllt werden können.
- **Professionelle Hilfe:** Manchmal sind die Muster so tief verwurzelt, dass es schwierig ist, sie allein zu durchbrechen. Paarberatung kann helfen, die Dynamiken zu verstehen und neue, gesunde Kommunikationswege zu erlernen.

Hättest du jemals das Gefühl, dass deine Beziehung in einem endlosen Kreislauf gefangen ist? Diese Momente, in denen Sätze wie „Es ist immer dasselbe“ oder „Du hörst mir nie zu“ die Luft füllen und eine Nichtigkeit zu einem ausgewachsenen Konflikt eskaliert? Wenn ja, dann bist du nicht allein.

In vielen Beziehungen schlittern wir von einer kleinen Unstimmigkeit direkt in einen vertrauten Streit, und plötzlich spielt das eigentliche Thema keine Rolle mehr. Irgendwann im Streit scheint es fast automatisch zu passieren: Man öffnet den Tiefkühler und holt all die ungelösten Probleme aus vorherigen Konflikten wieder hoch. Doch was passiert da genau? Warum finden wir uns immer wieder in denselben Auseinandersetzungen gefangen?

Verborgene Schichten. Eine Beziehung ist wie ein vielschichtiges Geflecht aus Gefühlen, Erwartungen und Verhaltensmustern. Von der ersten Begegnung