familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE EMOTIONSWELLE

Auch in einer guten Beziehung gibt es hitzige Diskussionen und negative Gefühle. Doch manchmal gibt es Situationen, die uns wie eine Welle richtiggehend überrollen. Eine Welle aus Angst, Verletzung, Hilflosigkeit und Wut - alles extrem starke Emotionen, die jegliche vernünftigen Gedankengänge abrupt stoppen und ein normales Gespräch verunmöglichen. Kennst du solche Situationen? Normalerweise läuft es so ab: Du bist in einer Diskussion mit deinem Partner, er oder sie sagt etwas und plötzlich fühlst du dich wie in einem schwarzen Loch.

Du bist mit der Situation überfordert und kannst keinen klaren Gedanken mehr fassen. Je nach Persönlichkeit hat eine solche Emotionswelle ganz unterschiedliche Folgen. Es gibt Leute, die auf einmal kein Wort mehr herausbringen, andere hingegen reagieren mit lautstarken Wutausbrüchen.

Was alle Reaktionen gemeinsam haben: Sie sind nicht konstruktiv und beziehungsfördernd. Doch wie soll man reagieren, wenn in einem Gespräch einer der beiden Partner von einer Emotionswelle überrollt wird? Hier kommen vier bewährte Schritte zum Umgang damit.

1. Wahrnehmen: Nimm aufmerksam wahr, was abgeht. Beobachte dich selbst, wenn du von einer Emotionswelle überrollt wirst. Wie fühlt sich dein Körper an? Wahrnehmung ist ein Schlüssel, um etwas Distanz zwischen dir und den Gefühlen zu schaffen, die dich zu überrollen drohen und deine Gedanken blockieren.

2. Ansprechen: Wenn du merkst, dass dich gerade eine Emotionswelle überrollt, musst du das deinem Partner mitteilen können. Wenn ihr das trainiert habt, kann mit der Zeit sogar der nicht betroffene Partner fragen, ob es beim Gegenüber gerade zu einer Emotionswelle kommt.

3. Time-Out: Was man während einer Emotionswelle sagt, ist nicht hilfreich. Deshalb braucht es ein Time-Out. Das kann sehr individuell aussehen. Manche mögen sich einfach zehn Minuten anschweigen, brauchen aber weiterhin die räumliche Nähe zueinander. Andere müssen sich einfach mal zwei Stunden nicht mehr sehen, damit sich die Emotionen beruhigen können. Wichtig ist, dass man nicht einfach wegläuft, sondern zuerst anspricht, dass man eine Auszeit benötigt und dann abmacht, wann man sich wieder trifft.

4. Besprechen in ruhigen Zeiten: Redet zusammen über Emotionswellen, wenn die Lage entspannt ist und sich die Wogen geglättet haben. Dann könnt ihr erklären, weshalb es bei euch zu solchen Situationen kommt und gemeinsam einen guten Umgang damit finden.

Weitere Artikel unter: familylife.de/five

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Wann wurdest du zuletzt von einer Emotionswelle überrollt? Vielleicht ist heute bei dir der 4. Schritt dran?