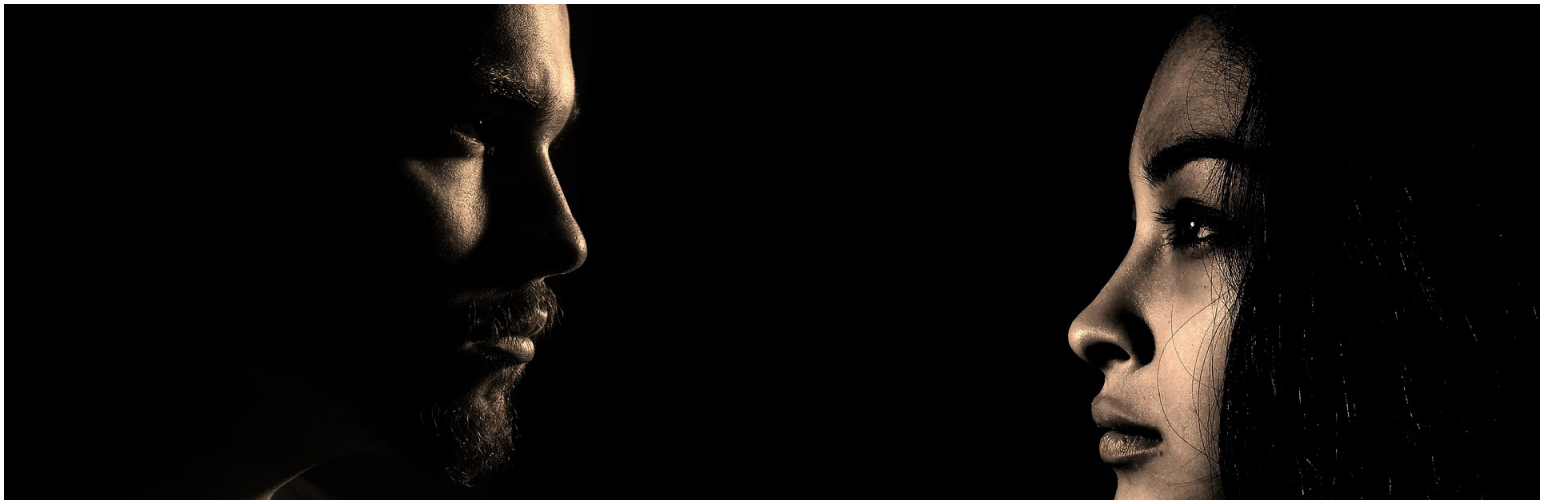

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WENN KLEINIGKEITEN ZU GROSSEN KONFLIKTEN FÜHREN

Wann habt ihr das letzte Mal wegen einer Kleinigkeit einen großen Streit gehabt?

Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Paare wegen Kleinigkeiten wie dreckigem Geschirr in die Haare geraten. Aber weshalb?

Das liegt unter anderem daran, dass wir eine starke emotionale Reaktion haben, wenn wir glauben, dass unsere Beziehung bedroht sei. Diese Reaktion haben wir zu Recht, denn der Zerbruch einer langjährigen Beziehung gehört tatsächlich zu den einschneidendsten und schlimmsten Erfahrungen, die wir im Leben machen können.

Es ist also eine Art Panikreaktion aus Angst um unsere emotionale Verbindung, die dazu führt, dass eine Diskussion über eine falsch ausgedrückte Zahnpastatube oder fünf Minuten Verspätung zu einem handfesten Streit ausarten kann. Wenn wir uns wegen der Zerbrechlichkeit unserer Beziehung bereits im Panikmodus befinden, kann uns bereits eine Kleinigkeit über die Klippe stoßen.

Um diese destruktiven emotionalen Überreaktionen zu vermeiden, brauchen wir Beziehungssicherheit. Wir müssen wissen, dass unsere Beziehung hält, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, auch wenn wir keine Verliebtheitsgefühle mehr haben, auch wenn wir einander anstrengend finden.

Wenn wir hingegen ausgesprochen oder unausgesprochen mit Trennung oder Rückzug drohen oder uns von Anfang an nicht auf ein Commitment wie die Ehe einlassen, schwebt eine mögliche Trennung wie ein Damoklesschwert über unserer Beziehung. Jede Aussage und Handlung des Gegenübers kann dann bedrohlich sein und uns schnell wieder auf eine emotionale Achterbahnfahrt schicken. Wenn die Beziehungssicherheit fehlt, führen selbst Kleinigkeiten zu großen Konflikten.

Wenn wir wissen, dass unsere Beziehung auch in schlechten Zeiten hält und wir nicht verlassen werden – auch nicht emotional – müssen wir nicht länger panisch auf Turbulenzen reagieren. Das wiederum entspannt die Beziehung und wir werden zusammen die Kurve kriegen, um gestärkt die nächste Hochphase unserer Beziehung anzusteuern.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Vielleicht ist es dran, euer Commitment zu einander zu erneuern.