



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## GETRIGGERT?

Endlich wieder mal Ausgehabend für Julia und Lukas. Sie haben sich zu einem Abendessen in einem schönen Restaurant verabredet. Lukas ist schon mal reingegangen und wartet am reservierten Tisch auf Julia. Als sie kommt, fällt ihm sofort ihr neuer exzentrischer Mantel auf. Kaum hat sie ihm einen kurzen Begrüßungskuss gegeben, macht er einen Spruch, den er sogleich bereut: „Oh, ich dachte, ein Pfau käme herein, aber dann warst du es.“

Julia findet das gar nicht zum Lachen. Im Gegenteil: Sie gibt eine giftige Antwort und ist eingeschnappt. Die Entschuldigungen von Lukas nützen genauso wenig wie die Beteuerung, dass er den Mantel gar nicht so schlimm finde. Julia schmolzt und der Abend ist gelaufen, noch ehe er richtig begonnen hat.

Offenbar hat der Pfauenkommentar Julia getriggert, er hat bei ihr eine starke emotionale Reaktion ausgelöst. Normalerweise ist Julia humorvoll und kann über die Sprüche von Lukas lachen. Mit etwas Abstand ist sie selbst überrascht über ihre unverhältnismäßige Reaktion.

Alle Menschen haben ihre wunden Punkte. Dort sind sie besonders empfindlich und schnell getriggert. Vielleicht wurde Julia früher wegen ihrer Kleidung ausgelacht. Oder ihr Selbstwert hängt stark davon ab, wie schön andere Personen sie finden. Oder möglicherweise hat sie eine Pfauenphobie, wir wissen es nicht. Doch Tatsache ist, dass solche Triggerpunkte zu einer Belastung für die Partnerschaft werden können.

Wenn man weiß, in welchen Bereichen man selbst empfindlich reagiert, ist das bereits die halbe Miete. Die andere Hälfte besteht darin, diese Verletzungspunkte im Gebet mit Gott anzugehen und sie aufzuarbeiten. Das Sahnehäubchen ist dann das Gespräch mit dem Partner darüber. Dazu braucht es das Vertrauen, dass das Gegenüber das nicht gegen mich verwenden wird, sondern mit mir in diesen Bereichen besonders rücksichtsvoll umgeht.

## NEXT LEVEL

### FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Wo bist du besonders schnell getriggert?  
Gehe einen dieser Punkte mit Gott und falls möglich auch mit deinem Gegenüber an.

A grid of 25 rows and 10 columns of dots for a dot-matrix response.