

Konflikte in Ruhe lösen

Konflikte sind in einer Beziehung normal. Doch man sollte auch wissen, wie man sie löst.

■ VÖCKLABRUCK. „Ein Konflikt in einer Beziehung kann sich auf drei Ebenen abspielen, der Sachebene, der Beziehungsebene und der Zerstörungsebene“, sagt der psychologische Berater und Coach Andreas Urich. „Geht es nur darum, in welches Restaurant man essen geht, ist das die Sachebene, in der Beziehungsebene wird es bereits persönlich und in der – seltenen – Zerstörungsebene passieren Gewaltakte bis hin

zum Mord“, erklärt Urich das Modell. Das Ziel bei jedem Konflikt sollte sein, auf die Sachebene zurückzukehren.



ANDREAS URICH

„Trennung ist eine Option, wenn man den Konflikt nicht auf die Sachebene zurückbringt.“

Foto: privat

„Genau das ist oft schwierig, weil sich in sehr emotionalen Situationen das Denkhirn ausschaltet und das Reptiliengehirn übernimmt“, so der Coach. Diese älteste Hirnregion kenne nur zwei Reaktionen: Kampf oder Flucht. Deshalb sollte man



Wenn man sich über seine Bedürfnisse nicht im Klaren ist oder sie seinem Partner nicht sagt, kommt es oft zum Streit.

Foto: apops - Fotolia

Abstand gewinnen, rät Urich: „Wenn man spazieren geht und sich den Streit aus der Vogelperspektive oder als Zeitungschlagzeile vorstellt, gewinnt man räumliche sowie innere Distanz und kann später mit

dem Partner in Ruhe darüber reden.“ Damit es nicht so weit kommt, empfiehlt er Übungen zur gewaltfreien Kommunikation: „Das muss man trainieren, damit man es auch im Alltag anwendet.“