



Streit deeskalieren

Beispielprotokoll für eine Auszeit:

- Sprechen Sie ein Signal ab, an das sich beide halten müssen – wenn einer/e eine Auszeit einberuft, muss diese sofort umgesetzt werden. Sehen Sie dies nicht als einen Vorwurf, sondern als einen Lösungsversuch.
 - Beispiel: „Ich brauche eine Auszeit“
- Sprechen Sie ab, wie lange die Auszeit dauern soll.
 - Auszeiten dürfen nicht unendlich sein – wenn man glaubt, dass Themen später nicht wieder angesprochen werden fällt es schwer, sich auf eine Auszeit einzulassen. Oft reicht z.B. schon eine halbe Stunde.
- Planen Sie, was Sie jeweils während der Auszeit machen. Das Ziel ist, sich körperlich und mental soweit zu beruhigen, dass man die eigenen Worte und Aktionen wieder unter Kontrolle hat.
 - Wenn möglich, gehen Sie in getrennte Räume, geben Sie sich Abstand.
 - Streit führt zu einer akuten Stressreaktion im Körper – beruhigen Sie sich auch körperlich. Atmen Sie tief durch. Trinken Sie ein Glas Wasser. Gehen Sie spazieren.
 - Nutzen Sie die Zeit, auch im Kopf Abstand zu gewinnen. Es ist nicht hilfreich zu planen, was Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin nach der Auszeit an den Kopf schmeißen wollen.
 - Geben Sie sich selbst eine Pause, lenken Sie sich ab.
 - Denken Sie darüber nach, was Sie selbst anders machen könnten, um zu einem besseren Gespräch beizutragen.
- Nach der Auszeit: Stellen Sie sicher, dass beide wieder zum Reden bereit sind (ansonsten eine weitere Auszeit ausmachen, Gespräch auf einen anderen Zeitpunkt verschieben).
 - Benennen Sie Ihr eigenes Fehlverhalten (z.B. laut geworden, unberechtigte Vorwürfe gemacht), entschuldigen Sie sich.
 - Überlegen Sie gemeinsam, wie es weitergehen kann- gibt es Dinge, die sofort geklärt werden müssen? Was kann jede Person selbst zu einer Lösung beitragen? Gibt es Themen, die in dieser Krisenzeit einfach „zu viel“ sind und auf einen anderen Zeitpunkt verschoben werden können? Welche Hilfen könnte es geben?