

✦ WENN STREIT ZUM ÜBERLEBENSMODUS WIRD

✦ WIE DEIN KÖRPER AUF NÄHE UND BEDROHUNG REAGIERT – UND WIE DU DEN AUTOPILOTEN ERKENNST

Vielleicht kennst du das:

Ein Streit beginnt und plötzlich reagierst du ganz anders, als du es eigentlich möchtest.

Du sagst Dinge, die du so nie sagen wolltest.

Oder du wirst still, kalt, ziehst dich zurück.

Das liegt nicht daran, dass du „zu empfindlich“ bist, sondern daran, dass dein Nervensystem Schutz aktiviert.

Es entscheidet in Sekunden, bevor du überhaupt nachdenken kannst:

„Bin ich hier sicher?“

„Werde ich verstanden?“

„Droht Gefahr?“

Wenn dein System auch nur *ein bisschen* Bedrohung wahrnimmt, etwa durch einen Tonfall, einen Blick oder ein Schweigen, springt der Überlebensmodus an.

Dann übernimmt der Körper: Herzklopfen, Druck, Spannung, Tunnelblick.

Du reagierst – nicht bewusst, sondern automatisch.

✦ DIE VIER ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

Diese Reaktionen sind erlernte Schutzmechanismen, Strategien, mit denen du einst gut überlebt hast.

Sie sind keine Fehler, sondern der Versuch deines Systems, dich zu sichern.

✦ Angriff (Fight)

laut werden, argumentieren, kontrollieren

→ Schutz vor Ohnmacht oder Nicht-Gesehen-Werden

✦ Flucht (Flight)

Thema wechseln, ablenken, distanzieren

→ Schutz vor Überforderung oder Eskalation

✦ Rückzug (Freeze)

zumachen, erstarren, schweigen

→ Schutz vor Schmerz oder Abwertung

✦ Anpassung (Fawn)

nachgeben, zustimmen, Konflikt vermeiden

→ Schutz vor Ablehnung oder Alleinsein

Diese Strategien sind nicht „falsch“.

Sie entstanden aus dem Bedürfnis nach Sicherheit.

Doch im Hier und Heute halten sie oft Verbindung fern –
genau in den Momenten, in denen du sie dir am meisten wünschst.

✦ DER STREIT-AUTOPILOT

Viele Konflikte folgen einer stillen, wiederkehrenden Schleife.

Sie entsteht nicht aus böser Absicht, sondern aus Schutz.

Ein typischer Ablauf könnte so aussehen:

1. Ein Auslöser.

Ein bestimmter Tonfall. Ein genervter Blick.

Eine alte Formulierung, die dich triggert:

„Schon wieder hast du...“

2. Deine Reaktion.

Dein Nervensystem springt an.

Du spürst: *Ich werde nicht verstanden.*

Ich bin nicht sicher.

Du gehst in deinen Schutzmodus.

3. Die Gegenreaktion.

Der andere spürt deine Energie und reagiert ebenfalls mit seiner eigenen Strategie:

Rückzug, Angriff oder Rechtfertigung.

So entsteht der Streit-Autopilot, ein Muster, das euch beide gefangen hält.

Nicht, weil ihr nicht liebt.

Sondern, weil ihr beide versucht, euch zu schützen.

✦ DER WENDEPUNKT: ERKENNEN STATT BEWERTEN

Der Moment, in dem du beginnst zu erkennen, was in dir passiert, ist der erste Schritt heraus aus dem Autopiloten.

Nicht, um dich zu verurteilen, sondern, um dich zu verstehen.

Denn wenn du erkennst, wann dein System in Alarm geht, kannst du beginnen, bewusst zu unterbrechen.

Das ist der Moment, in dem du neu wählen kannst.

✦ 5 WEGE AUS DEM STREIT-AUTOPILOTEN

Diese kleinen Schritte helfen, wieder bei dir anzukommen.

1. **Atme ein** – bevor du antwortest.
Gib deinem Körper ein Signal von Sicherheit, bevor dein Mund sich öffnet.
2. **Erkenne dein Muster** – würdige es.
Sag innerlich:
„Ah, da ist mein Rückzug.“
„Ich will mich gerade schützen.“
Bewerten brauchst du es nicht.
3. **Mach Pause.**
Eine kurze Unterbrechung ist keine Niederlage.
Sie ist Selbstführung.
Sag: *„Ich brauche kurz einen Moment.“*
4. **Teile dein Empfinden**, nicht deine Erklärung.
Statt: *„Immer machst du das Gleiche!“*
Versuch: *„Ich merke, ich werde gerade eng und will verstehen, was hier passiert.“*
5. **Übe Selbstmitgefühl.**
Streit ist keine Prüfung.
Es ist ein Spiegel deines Nervensystems.
Und jedes Mal, wenn du innehältst, stärkt sich etwas in dir – deine Fähigkeit, zu wählen.

✦ REFLEXIONSFRAGEN

- Welche deiner Strategien erkennst du am häufigsten?

- Was könnte in diesem Moment eigentlich geschützt werden wollen, ein Gefühl, eine alte Erfahrung, ein Bedürfnis?
- Was würde passieren, wenn du in solchen Momenten erst spürst, bevor du reagierst?
- Wie könntest du dich selbst unterstützen, wenn du merkst, dass du im alten Muster bist?

Vielleicht ist das der Anfang eines neuen Umgangs mit Konflikten.
Nicht „nie mehr streiten“, sondern: bewusster, weicher, näher.

Denn du darfst wissen:

Jedes Muster, das dich schützt, darf auch wieder losgelassen werden.

Das Nervensystem kann Neues lernen, wenn es Sicherheit findet.

Und manchmal beginnt das mit einem einzigen Atemzug.

✦ VIELLEICHT IST DAS DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich dieses Thema neugierig gemacht hat und du tiefer eintauchen möchtest, findest du in meinem Einsteigerkurs

„Nervensystem & Beziehung verstehen“; „Streit in der Beziehung überwinden“ oder im Kurs „Warum versteht mein Partner mich nicht?“

weitere Impulse, Übungen und auch verständlich erklärte Hintergründe aus der Bindungstheorie und der Arbeit mit dem Nervensystem.

So kannst du dein eigenes Erleben noch besser einordnen – und neue Wege im Umgang damit entwickeln.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei weiterhin ein Stück begleiten darf.