



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

# Schreien oder schweigen

*Was ist in einem Konflikt besser oder schlechter: einander anschreien oder schweigen?*

Da gibt es nicht besser oder schlechter. Beide Reaktionen entstehen aus der Überforderung und beide üben Druck auf das Gegenüber aus. Beide Reaktionen sind ausgesendete Energie.

*Gibt es ein typisches Muster?*

Ich beobachte, dass sich die Männer in einem Konflikt eher zurückziehen und schweigen. Das wiederum kann die Frau mobilisieren und verunsichern. Das Schweigen wirkt manchmal sogar bestrafend. Das Ventil der Frau ist dann oft das Schreien.

*Wie häufig kommt das vor in Beziehungen?*

Mehr als man denkt. Eigentlich fast in jeder Beziehung. Wir alle erleben, dass wir an unsere Grenzen kommen und dann Druck ausüben oder ablassen. Welchen Weg wir einschlagen, ob schreien oder schweigen, hat mit unserer Prägung aus der Kindheit in der eigenen Familie zu tun. Welche Strategien haben wir in Konflikten fürs Überleben erlernt oder unter welchen Reaktionen der Eltern haben wir gelitten?

*Was ist für ein Paar hilfreich, wenn eine Eskalation mit Schreien und Schweigen passiert ist?*

Zuerst geht es darum, dass beide für sich akzeptieren: «Das ist ein Teil von uns. Wir sind nicht perfekt und verurteilen das Verhalten an uns selber und am Gegenüber nicht.» Damit ist der Schrecken entmachtet, und die Genesung kann beginnen.

*Und der nächste Schritt?*

Reden zusammen, sobald es möglich ist. Vielleicht ist es sinnvoll, sich gegenseitig ein paar Stunden Abstand zu gönnen.

*Worüber reden? Über das Schreien und Schweigen oder über das ursprüngliche Thema, das der Grund für den Konflikt war?*

Es ist wichtig, über das Muster zu reden. Oftmals ist das ursprüngliche Thema gar nicht mehr so wichtig. Wenn sich ein Paar im Gespräch Ziele und Strategien für kommende Eskalationen vornehmen kann, werden die Muster seltener und es ist einfacher, den Ausweg aus der Spirale zu finden.

*Was geschieht, wenn in einer Beziehung beide in Drucksituationen mit Schreien reagieren?*

Dann kann es gewaltsam und gefährlich werden.

*Und wenn beide schweigen?*

Dann ist das Beziehungsfeuer erloschen.

Kontakt:

[viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch)