**Was passiert bei Streit / Stress im Gehirn?**

Wenn Sie bisher noch dachten, dass Streiten zu einer Beziehung dazu gehört, schauen Sie sich einfach mal an, was neurophysiologisch in uns abgeht, wenn wir einen Konflikt mit der Liebsten / dem Liebsten ausfechten und warum die Situation häufig total eskaliert:

Dazu ein kleiner Ausflug in die Funktionsweise unseres Gehirns. Vielleicht sind Sie danach genauso verblüfft und entlastet wie viele meiner Paare in Beratung.

***Schauen wir uns das Gehirn einmal von vorne aus betrachtet an.***

1. Im unteren Teil, hinten gelegen, befindet sich unser **Stammhirn**.
* Dies haben wir mit allen Tieren gemeinsam.
* Dort sind Instinkte, Reflexe und unser Überlebensmuster gespeichert.
* Besonders für enorme Belastungssituationen ist es super, dass wir über blitzartige Reaktionsmöglichkeiten verfügen, die wir allerdings nicht bewusst steuern können. Dazu gehören Kämpfen, Fliehen und Erstarren (die 3 Fs für überfordernde Situationen: Fight, Flight, Freeze). Das haben wir damals beim Säbelzahntiger genauso dringend gebraucht wie heute, wenn uns ein Geisterfahrer entgegenkommt.
1. **Limbisches System**
* Im diesem mittleren Teil sind Gefühle, Beziehungserfahrungen, Stimmungen, Anpassungsreaktionen und unsere frühkindlichen Bindungserlebnisse gespeichert.
* Man könnte es mit dem Unterbewusstsein vergleichen, denn die meisten

Erinnerungen sind uns nicht jederzeit bewusst und zugänglich. Daher

verstehen wir uns und unsere Reaktionen manchmal selber nicht.

* Je entspannter, klarer, bindungssicher und verlässlich unsere Eltern

damals auf unsere Bedürfnisse reagieren konnten, desto positivere

Erfahrungen haben wir hier abgelegt. Unsere Eltern sind jedoch häufig

von kriegstraumatisierten Eltern erzogen worden und haben demnach

selbst nicht nur positive Erfahrungen – konnten demnach vermutlich auch ihren Kindern nicht alles geben, was diese gebraucht hätten.

* Je häufiger hier Verletzungen gespeichert wurden, desto mehr prägen sie unsere heutige Ausgangslage für unsere Beziehungsfähigkeit. Und umso höher ist die Alarmbereitschaft der Amygdala.
1. **Großhirnrinde**
* Der Neokortex ist das, was wir unseren bewussten Verstand nennen könnten.
* Hier analysieren, denken und planen wir. Hier nehmen wir unser bewusstes Erleben wahr und unser Sprachzentrum ist hier angesiedelt.
* Wenn wir stressfrei beide Gehirnhälften nutzen können, stehen uns kreative und intellektuelle Ressourcen zur Problemlösung zur Verfügung.

Nun sind wir fortwährend äußeren Reizen ausgeliefert und ein wichtiger kleiner Teil unseres Gehirns funktioniert wie ein Wächter:

1. **Amygdala / Hypocampus**
* Alle Eindrücke passieren auf dem Weg ins Gehirn diese Stelle – denn sie entscheidet darüber, ob eine Information gefährlich ist oder nicht und in welchen Teil des Gehirns sie weitergeleitet wird.
* Haben unsere Vorfahren z.B. einen Säbelzahntiger gesehen, gleicht die Amygdala dieses Bild mit Erfahrungen ab und im Limbischen System findet sich eine sehr eindeutige Gefühlserinnerung wieder, die sagt: Alarm!!! An das Bild ist das Gefühl von Angst, Bedrohung, Gefahr geknüpft und so leitet die Amygdala diese Info sofort ins Stammhirn und die wiederum leitet umgehend das Überlebens- Notprogramm ein. Hier entscheidet sich, je nach Typ, ob wir kämpfen, fliehen oder uns totstellen. Wie gesagt, ein sehr sinnvoller Skill, der unser Überleben gesichert hat.

***Was hat das nun mit Streit in einer Beziehung zu tun?***

Die Amygdala entscheidet je nach (bewussten und unbewussten) Beziehungserfahrungen, ob ein Reiz von außen gefährlich ist 🡪 also ins Stammhirn geleitet wird ODER entspannt ist 🡪 also in die Großhirnrinde geschickt werden kann.

Haben wir als Kinder einen alkoholabhängigen, aggressiven Vater, eine depressive Mutter, bindungsunsichere Eltern oder Gewalt, Verluste oder andere traumatische Situationen erleben müssen, sind in unserem Limbischen System Narben, Wunden und Verletzungen abgelegt.

Erinnert uns ein Wort, eine Geste oder die Stimmlage unseres Partners daran, entscheidet die Amygdala, dass es gefährlich werden könnte und lieber das Stammhirn gefordert werden soll. So rauschen wir unmittelbar mit unserer Stimmung in den Keller. Auch, wenn unsere Partner vielleicht nur sein 2. Bier trinkt und unsere Panik eigentlich nicht logisch ist. Ist es auch nicht, weil die Logik im Neokortex sitzt und der spielt gerade nicht mit.

Jetzt geht es ums Überleben: wir reden auf ihn ein, schreien ihn an (Kampf), ziehen uns zurück (Flucht) oder erstarren innerlich und können gar nicht mehr reagieren (Erstarrung).

Klar ist nur: unser kindlicher Filter entscheidet, wie ich die Äußerungen meines Partners deute. Und mein Gehirn reagiert automatisch… und zwar in einer unangemessen dollen Art, so dass beim Gegenüber häufig auch totaler Stress entsteht und auch dessen / deren Stimmung in den Keller rauscht. Und wenn beide im Stammhirn ums Überleben kämpfen, ist faktisch keine Lösung möglich.

Ganz im Gegenteil: der Stress schüttet Unmengen Cortisol und Adrenalin aus – die, wenn sie häufig in großen Mengen im Körper sind, unser Wohlbefinden und Immunsystem schwächen. Streit schadet demnach nicht nur Ihrer Liebesbeziehung durch neue Verletzungen, sondern auch Ihrer Gesundheit.

***Selbstversuch:***

Glauben Sie mir nicht einfach alles. Machen Sie selbst den Check für sich:

Stellen Sie sich ein Tortendiagramm vor. Von der Zeit, die Sie mit ihrem Partner / ihrer Partnerin verbringen: Wieviel Prozent davon ist friedlich – wieviel Prozent verbringen Sie im Streit?

Und als eine neue Torte: wieviel Prozent der Streits und Konflikte führen zu konstruktiven, tragfähigen, guten Kompromissen im win-win-Sinne?

Sollte die Bilanz für Sie nun unbefriedigend ausgehen, dann entscheiden Sie sich doch gleich jetzt und

**Hören Sie auf zu streiten!**