

Verantwortung übernehmen bei heftigen Konflikten

Wie du lernst, in hitzigen Momenten innezuhalten, ohne dich selbst oder dein Gegenüber zu verlieren.

Kennst du das? Ein Wort gibt das andere, deine Stimme wird lauter, dein Herz schneller – und plötzlich sagst du Dinge, die du eigentlich gar nicht so meinst. In Liebesbeziehungen gibt es diese Momente, in denen die Emotionen die Führung übernehmen und uns die Verbindung zueinander entgleitet. Genau hier setzt das Time-Out an: nicht als Rückzug oder Abwertung, sondern als erwachsener, liebevoller Akt der Selbstverantwortung.

Ein Time-Out ist wie ein Stoppschild, das du in die Hand nimmst, bevor du den anderen oder dich selbst überrollst. Es geht darum, innezuhalten, sich zu sammeln und die Chance zu nutzen, wieder in die eigene Mitte zu kommen – bevor aus der Dynamik ein Schaden wird. Du nimmst dich ernst – und deinen Partner oder deine Partnerin ebenso.

Wenn einer von euch ein Time-Out ausruft – indem er die Worte „Time-Out“ sagt, das Handzeichen „T“ zeigt oder ein anderes vereinbartes Signal verwendet – kommt eure Interaktion sofort zum Stillstand.

Das gesprochene oder gezeigte Signal wird von euch beiden als Abkürzung für folgende Worte verstanden:

„Lieber Partner, aus welchem Grund auch immer – richtig oder falsch – ich bin dabei, die Kontrolle zu verlieren. Wenn ich hierbleibe und so weitermache, werde ich vermutlich etwas Dummes tun oder sagen, das ich später bereue. Daher mache ich jetzt eine Pause, um mich zu sammeln und zu beruhigen. Ich werde mich auf verantwortungsvolle Weise wieder bei dir melden.“

Ein Time-Out dauert mindestens 20 Minuten. Danach checkst du kurz ein: »Ich bin noch nicht so weit« oder »Ich bin wieder bereit.« Diese Rückmeldungen können persönlich, per Nachricht oder Anruf erfolgen – Hauptsache verbindlich. Je nach Bedarf kann ein Time-Out verlängert werden – auf eine Stunde, einen halben Tag oder sogar über Nacht. Das Entscheidende: Du bleibst im Kontakt, auch wenn du gerade auf Abstand gehst.

Und dann? Keine Aufarbeitung, keine Analyse – erst einmal Verbindung. Ein Tee, ein kurzer Blick, ein freundliches Wort. Das ursprüngliche Thema darf für 24 Stunden ruhen. So entsteht Raum für echte Begegnung – und für reifes, verbundenes Miteinander.

10 Essentials des Time-Outs



1. Nutze das Time-Out als Notbremse

Ein Time-Out ist wie das Ziehen der Reißleine bei einem entgleisenden Zug. Es hat nur eine Aufgabe: Ein psychologisch gewalttätiges oder destruktives Gespräch abrupt zu stoppen.

2. Nimm das Time-Out, wenn du dich selbst nicht mehr im Griff hast

Ein Time-Out ist keine Kritik an dir, sondern ein Ausdruck meiner eigenen Grenze. Es heißt: »Ich merke, dass ich nicht mehr gut bei mir bin und ich mag nicht, wie ich mich gerade fühle, was ich tue oder gleich tun werde. Ich brauche eine Pause.«

3. Geh verantwortungsvoll auf Abstand

Ein reifer Rückzug besteht aus zwei Teilen: (1) einer Erklärung und (2) dem Versprechen zur Rückkehr. Unreifer Rückzug geschieht wortlos und lässt den anderen mit seinen Ängsten allein. Beispiel: "Ich bin gerade so sauer, dass ich nur noch verletzende Worte an dich in meinem Kopf habe. Ich werde jetzt in den Garten gehen und mir für die nächste Stunde Zeit nehmen."

4. Verwende ein klares Zeichen

Ob »Time-Out« gesagt oder das 'T' gezeigt wird – beides steht für folgenden Satz: „Liebling, egal wie du dich fühlst oder was du denkst – ich mag nicht, was gerade in mir passiert, und ich traue mir nicht zu, was ich als Nächstes sagen oder tun werde. Ich nehme mir jetzt Zeit, um mich zu sammeln, und komme zu dir zurück, wenn ich wieder soweit bin.“ (In der Hitze eines Konflikts wirst du meist nicht imstande, solch freundliche und reflektierte Worte zu wählen. Deshalb solltest du dir in ruhigen Momenten bewusst machen, was das Signal wirklich aussagen soll und versuchen, dich nach dem Ausruf des Time-Outs darauf zu besinnen.)

5. Lass dich nicht aufhalten

Ein Time-Out ist einseitig und nicht verhandelbar. Es braucht keine Erlaubnis. Ruf es aus und geh – jetzt. Ruf das Time-Out nicht aus und bleib dann stehen, um weiterzureden! Geh. Verlasse das Zimmer, geh z. B. ins Schlafzimmer und schließe die Tür oder hole dir einen Kaffee im Café um die Ecke. Wenn nötig, verlasse sogar das Haus. Lass dich nicht stoppen.

6. Melde dich zu den vereinbarten Zeiten zurück

Weil ein Time-Out nicht zur Bestrafung dient, sondern zur Deeskalation, ist es entscheidend, dass du dich in bestimmten Abständen bei deinem Partner meldest, um das emotionale Klima zu prüfen – deines und das deines Partners. Beginne nach 20 Minuten, dann ggf. nach 1–2 Stunden, einem halben Tag, einem Tag oder über Nacht.

Check-ins können persönlich erfolgen, aber oft ist ein kühleres Medium besser – z. B. Telefon oder Textnachricht.

7. Behalte dein Ziel im Blick

Time-Outs dienen einem einzigen Ziel: emotional gewalttätiges, unreifes oder destruktives Verhalten zu stoppen. Dieses Ziel steht über allen anderen. Vielleicht müsst ihr an eurer Kommunikation arbeiten, an eurer Sexualität oder an eurer Verhandlungskultur – aber nichts davon ist möglich, solange die destruktiven Muster nicht gestoppt sind.

Was immer du sagen willst, welcher Inhalt dir auch wichtig ist – nichts ist so wichtig wie das Beenden solcher Muster. Es gibt nichts, was du mit Härte durchsetzen kannst, das nicht mit liebevoller Klarheit besser gelingen würde.

8. Kehre in guter Absicht zurück

Wann ist ein Time-Out zu Ende? Erst wenn ihr beide wieder ausreichend in eurem erwachsenen Selbst verankert seid, um konstruktiv miteinander zu sprechen.

Deshalb: Komm nicht zurück mit Groll oder Aggression – sonst fängt alles wieder von vorne an. Komm erst zurück, wenn du wirklich bereit bist, in Frieden in Kontakt zu gehen.

9. 24-Stunden-Moratorium für das "Trigger-Thema"

Ein häufiger Fehler nach einem Time-Out ist der Versuch, das Geschehene sofort aufzuarbeiten. Das ist keine gute Idee. Wenn ihr euch wieder begegnet – macht es euch schön miteinander. Zum Beispiel indem du deinem Partner eine Umarmung gibst oder eine Tasse Tee bringst.

Versucht NICHT, das Thema zu klären, das das Time-Out ausgelöst hat – mindestens 24 Stunden lang.

10. Hol dir Hilfe, wenn es wiederholt eskaliert

Wenn bestimmte Themen immer wieder zu Eskalationen führen, ist das ein Zeichen: Ihr braucht Unterstützung von außen – durch Beratung, Therapie oder Supervision.