

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Liebling, wie müssen reden

Mit dieser Aussage kann man bekanntlich den stärksten Mann in die Flucht schlagen. Verhaltensforscher haben herausgefunden, dass mehr miteinander reden bei Eheproblemen nicht immer ein guter Rat ist. Fühlt sich ein Mann der Kritik seiner Frau ausgesetzt und damit beschämt, produziert sein Körper das Stresshormon Kortisol. Beklemmungen, Herzklopfen, Schweißausbrüche bis hin zu Fluchtreaktionen sind die Folge. Anders bei der Frau. Während für sie Reden das Mittel erster Wahl ist, reagiert der weibliche Körper-Seelen-Apparat mit einer wahren Kortisolflut, wenn der Mann sie anschreit, einschüchtert oder sie einfach ignoriert. Was tun?

Stressforscher kennen schon lange ein wirksames Mittel gegen Stresshormone: Kontakt. Egal ob Scham oder Angst die Stressursache ist, sie beruht immer auf der essenziellen Befürchtung, allein gelassen zu werden. Es ist also sehr wichtig, zunächst Kontakt herzustellen, bevor Sie Probleme ansprechen. Das können verbindende Worte sein, eine gemeinsame Handlung, Körperkontakt, wenn die Beziehung dafür gegeben ist oder bei Paare eine Umarmung oder ein Kuss. Damit schaffen Sie das Gefühl größtmöglicher Geborgenheit und Sicherheit.

Mein Tipp: Achten Sie immer darauf, dass der Mann sich nicht bloßgestellt und die Frau sich nicht bedroht oder allein gelassen fühlt. Dann klappt's auch mit dem Reden.