

## **Streitkultur: Warum „Beruhige dich“ alles nur schlimmer macht!**

In der aktuellen Podcast-Episode diskutieren Experten, warum das Wort „beruhige dich“ in Streitsituationen kontraproduktiv ist und geben hilfreiche Tipps zur Deeskalation.

### **AT, Österreich -**

In hitzigen Streitigkeiten ist es ein klassisches Missgeschick: Jemand brüllt „Beruhige dich!“ – und genau das macht alles nur noch schlimmer! Diese Aussage hat in der langen Geschichte zwischenmenschlicher Konflikte wahrscheinlich noch nie jemandem geholfen, zeigen Expertenmeinungen. Laut Psychologe Ryan Martin, der im Podcast „Am I Doing It Wrong?“ von Raj Punjabi und Noah Michelson zu hören ist, sind sogar Worte wie „Entspann dich“ noch kontraproduktiver. Statt zu deeskalieren, bringen solche Sätze oft die Emotionen nur zum Überkochen, wie auch auf [heute.at](http://heute.at) berichtet wird.

Psychologen erklären, dass Sätze wie „beruhige dich“ oft in Momenten fallen, wenn keine rationale Kommunikation mehr möglich ist und sich die Person in der Defensive befindet. Martin skizziert, dass es besonders amüsant ist, wie diese Herausforderungen häufig mit lauter Stimme vorgebracht werden, was die Anspannung zusätzlich verstärkt. Stattdessen empfiehlt er, das gewünschte Verhalten selbst vorzuleben, indem man ruhiger und leiser spricht. Diese Strategie, die evolutionär verankert ist, kann helfen, die eigene Aufregung zu besänftigen und den Streit in eine konstruktive Richtung zu lenken, wie in diesem Kontext auch von 20 Minuten erklärt wird.

## Der Schlüssel zur Deeskalation

Martin betont: Nur wer selbst ruhig bleibt, hat die Möglichkeit, den eigenen Gegenüber zu beruhigen und dadurch eine Lösung für den Konflikt zu finden. Klare, sanfte Kommunikation trägt entscheidend zur Beruhigung bei und öffnet den Weg zu einem produktiven Gespräch. Wie wichtig der Tonfall ist, wird in den jeweiligen Aussagen von Martin, Punjabi und Michelson deutlich, die sich der Psychologie von Konflikten widmen und konkrete Tipps anbieten, um aus hitzigen Diskussionen herauszukommen. Indem man das eigene Verhalten ändert und leiser kommuniziert, steht der Möglichkeit, das Gespräch konstruktiv zu gestalten, nichts mehr im Wege.

Details	
<b>Vorfall</b>	Streit
<b>Ort</b>	AT, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.heute.at">www.heute.at</a></li><li>• <a href="http://www.20min.ch">www.20min.ch</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**