

# Kritik, Überforderung, Teufelskreis

Wenn Streit in Gefahr kippt

Wenn Gespräche nicht mehr deeskalierbar sind oder Gefahr entsteht: Situation verlassen, Schutz organisieren und im Akutfall 144 oder 0800 33 66 55 anrufen.

- 1 Schuld und Überengagement erkennen
- 2 Erschöpfung früher ernst nehmen
- 3 Kritik durch Pause, Grenze und Klarheit unterbrechen

## Was mit „Expressed Emotion“ gemeint ist

„Expressed Emotion“ beschreibt ein angespanntes familiäres Klima mit viel Kritik, Gereiztheit oder zu starker Einmischung. Für Angehörige wichtig ist: Dieses Muster ist selten Bosheit. Häufig ist es Überlastung, die in Kontrolle, Vorwürfe oder Rückzug kippt. Der Kreislauf ähnelt dem Hypervigilanz-Muster aus Modul 2, zeigt sich hier aber in Beziehungssprache.

## Wie der Teufelskreis oft beginnt

Der Kreislauf startet oft nicht mit Härte, sondern mit Schuld und Fürsorge.

- Schuldgefühle: „Ich hätte früher etwas merken müssen.“
- Überengagement: Sie übernehmen immer mehr, kontrollieren, organisieren und tragen mit.
- Erschöpfung: Irgendwann kippt die Kraft.
- Kritik oder Rückzug: Gereizte Sätze, Distanz oder Kontrolle verletzen beide Seiten.

Danach kommt oft neue Schuld – und der Kreis beginnt erneut.

## Warum das so belastend ist

Was als Fürsorge beginnt, kann die Eigenverantwortung der erkrankten Person schwächen und die Angehörigenperson ausbrennen. Dann wird der Ton schärfer, das Klima enger und beide Seiten fühlen sich missverstanden. Grenzen und klarere Zuständigkeiten unterbrechen diesen Kreis oft eher als noch mehr Kontrolle.

## Woran Sie merken, dass der Kreis gerade läuft

- Sie überwachen immer mehr und vertrauen immer weniger
- Sie reagieren schneller gereizt, als Sie möchten
- Gespräche enden regelmässig in Vorwurf oder Rückzug
- nach Konflikten bleibt Schuld statt Entlastung
- Sie fühlen sich gleichzeitig verantwortlich und leer

## Was den Kreislauf eher unterbricht

- früher merken, wann Erschöpfung in Gereiztheit kippt
- kurze Pause statt eskalierter Diskussion
- ein Thema pro Gespräch
- Zuständigkeiten klarer aufteilen
- Grenzen als Schutz formulieren, nicht als Strafe
- Entlastung dazuholen, bevor alles an Ihnen hängt

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Ich merke, dass ich gerade kippe. Ich brauche kurz Abstand, damit das Gespräch nicht verletzend wird.“

## Was eher nicht hilft

- Schuld mit noch mehr Kontrolle beantworten
- jede Spannung sofort lösen wollen
- scharfe Kritik aus Erschöpfung heraus
- zu glauben, Liebe müsse alles aushalten
- die eigene Belastung kleinreden, bis nur noch Rückzug oder Explosion übrig bleibt

## Nächster sinnvoller Schritt

Fragen Sie sich nicht zuerst, wer schuld ist. Fragen Sie: An welcher Stelle beginnt unser Kreis meistens – bei Schuld, bei Überengagement, bei Erschöpfung oder bei Kritik? Genau dort liegt meist auch der erste Ausstiegspunkt.

Weiterführend:

- Modul 5: Wie Überlastung in Beziehungsmuster kippt
- EE-Kreislauf interaktiv
- Modul 5: Grenzen setzen
- Dargebotene Hand