

Notfall-Karten für Kommunikationskrisen

Immer wieder kommt es vor, dass Paare in Krisen geraten, bei denen sich die Situation dramatisch zuspitzt und keiner der Beteiligten mehr in der Lage ist, „Stopp“ zu sagen oder die Entwicklung in vernünftigeren Bahnen zu lenken. Beide Partner sind dann außerstande sinnvoll miteinander zu reden, vielmehr wird oft nur noch „zurückgeschossen“. Mitunter kann es dann sogar zu verbalen oder physischen (Selbst)Verletzungen kommen. Wer solche Situationen kennt und befürchtet, dass sie sich wiederholen, sollte sich und dem Partner je eine aus dem Sport bekannte „Gelbe Karte“ und „Rote Karte“ zur Verfügung stellen (siehe unten stehende Muster). Die „Gelbe Karte“ sollte schon dann gezogen und dem Partner gezeigt werden, wenn der Betreffende ahnt, dass sich eine Krise anbahnt, sofern die Partner nicht ihr derzeitiges Verhalten beenden. Die „Rote Karte“ ist für den Fall bestimmt, dass eine Interaktion SOFORT und OHNE DISKUSSION beendet werden muss, um unmittelbar drohenden Schaden zu verhindern. Dem Hilferuf des Kartenzeigers ist ZWINGEND zu folgen! Es ist gleichsam der letzte Hilfescrei vor dem Explodieren. Die Wirkung beider Karten ist nur gewährleistet, wenn sich beide Partner vorher in einer ruhigen Minute darauf verständigt haben, dass die Signale der beiden Karten 100-prozentig beachtet werden. Legen Sie exakt fest, wie Sie sich beide nach dem Zeigen der Karte zu verhalten haben (z.B. Nehmen einer „Auszeit“, Verlassen des Raumes).

Leisten Sie sich den Luxus der beiden Karten (möglichst im Scheckkartenformat, um sie möglichst immer bei sich führen zu können), auch wenn diese Hilfsmittel hoffentlich nie zum Einsatz kommen. Vereinbaren Sie ein Signalwort (z.B. „Stopp!“) für den Fall, dass Sie keinen Zugriff auf die Karten haben.

Zum Ausschneiden (für jeden Partner ein „Set“):

Gelbe Karte!

Vorsicht! Bei Fortsetzung des jetzigen Verhaltens droht unmittelbare Gefahr!
Bitte, lass uns anders miteinander umgehen!

Gelbe Karte!

Vorsicht! Bei Fortsetzung des jetzigen Verhaltens droht unmittelbare Gefahr!
Bitte, lass uns anders miteinander umgehen!

Rote Karte!

Bitte sofort aufhören und meinem Wunsch entsprechen!
Dies ist der letzte mir mögliche Hilferuf vor der Katastrophe!

Rote Karte!

Bitte sofort aufhören und meinem Wunsch entsprechen!
Dies ist der letzte mir mögliche Hilferuf vor der Katastrophe!

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit diesen Karten um. Wenn Sie dieses Mittel zu häufig und in weniger bedeutsamen Situationen einsetzen, wird es schnell seine Wirkung verlieren. Es muss eine reine Notfallhilfe für Extremsituationen bleiben.