

# KAPITEL II

---

## WOHER KOMMEN DIE SCHLECHTEN GEFÜHLE?

### Identität

Einschneidende Situationen, die du in deiner Kindheit – typischerweise bis zum Alter von etwa 12 Jahren – erlebt hast, prägen deinen Glauben über dich selbst und über das Leben allgemein. Die Schlussfolgerungen, die du aus diesen Erfahrungen gezogen hast, beeinflussen deine Wahrnehmung von Situationen und deine Vorstellungen von dem, was du glaubst verdient zu haben. Wiederholen sich diese meist als defizitär erlebten Umstände, vertieft sich die Prägung und wird zu deiner Identität.

Erst denkst du, dann fühlst du, dann bist du. Deine Identität ist nichts weiter als eine Ansammlung von Glaubensgrundsätzen, die du über dich selbst aufgrund von Analyse und Interpretation deiner Erfahrungen entwickelt hast. Dies beinhaltet Lebenstheorien wie ‚Ich bin nicht liebenswert‘, ‚Ich bin nicht gut genug‘, ‚Das schaffe ich nicht‘, ‚Keiner mag mich‘, ‚Männer verletzen mich immer‘, ‚Frauen sind gefühllos‘.

Diese Denkmuster sind uns oft nicht bewusst, aber beeinflussen unser Leben und unsere Wahrnehmung von Situationen und Menschen - auf positive oder negative Weise.

Glaubst du beispielsweise, dass du nicht liebenswert bist, dann wirst du überall um dich herum Beweise für diesen Glauben finden und schnell dazu neigen, dich von anderen zurückgewiesen zu fühlen.

## Wer bin ich und was habe ich verdient?

Glaubensgrundsätze lassen sich in folgende Kategorien unterteilen:

Ich bin...

- ☹ nicht liebenswert (Wertfrage)
- ☹ nicht gut genug (Kompetenzfrage/ Leistungsfrage)
- ☹ was Besseres (Wertfrage)
- ☹ machtlos, ohnmächtig, ausgeliefert (Machtfrage/ Kompetenzfrage)

Solche Schlussfolgerungen bilden die Basis unseres inneren Glaubens und geben uns eine Schablone, mit deren Hilfe wir neue Erfahrungen interpretieren.

Die Umstände in unserem Leben beweisen unsere Theorie über uns und das Leben. Alles das, was nicht in unsere Schablone passt, lässt uns unwohl fühlen, deswegen erschaffen wir immer wieder Situationen in unserem Leben, die bestätigen,

was wir insgeheim glauben verdient zu haben.

So bestimmt das, was du von dir und dem Leben glaubst, das, was du immer wieder erfährst. Ein einmaliges Geschehen ist ein Ereignis. Wiederholt es sich, ist das Zufall. Passiert es noch mal, dann ist es ein Muster. Unsere Identität hat uns seit unserer frühesten Kindheit geholfen ‚erfolgreich‘ zu überleben.

Diese Art zu überleben ist allerdings auch zu unseren Ungunsten geschehen, denn sie hat uns daran gehindert unser komplettes Potential zu entfalten und erfüllt zu leben.

### *Für die Selbstreflektion*

Was ist ein immer wiederkehrendes Problem in deinem Leben, das in allen möglichen Formen immer wieder auftaucht? Worin bestätigst dich das? Wann hat dieser Prozess angefangen? Was ist passiert? Wo ist das abgelaufen? Mit wem? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie hast du dich danach gefühlt? Welche Schlussfolgerungen hast du daraus gezogen?

Die Beantwortung dieser Fragen führt dich zu dem Kernglauben, der dich durch dein Leben begleitet.

## Denkmuster

### **Ich bin nicht liebenswert**

Mit diesem Glaubensgrundsatz befürchte ich, dass andere herausfinden, dass ich nicht liebenswert bin. Dies erzeugt Angst vor Nähe und Intimität. Entweder werden ernsthafte Bewerber für eine Beziehung nicht zugelassen oder schöne

Gefühle in einer Beziehung mit Streit zerstört. Ich stecke meine Bedürfnisse in einer Beziehung oft zurück, damit ich den anderen nicht überfordere und dadurch verliere.

Oft besteht ein zwanghafter Drang das Gegenteil zu beweisen, der zum Perfektionismus führt. Wenn ich schon nicht liebenswert bin, dann muss ich wenigstens perfekt sein.

Die allgemeine Erwartung einer ‚ich-bin-nicht-liebenswert-Identität‘ an Beziehungen ist, dass irgendwann ein Mensch kommt, der mich von meinem quälenden Kontext erlöst.

### **Ich bin nicht gut genug**

Mit diesem Glaubensgrundsatz habe ich Angst davor, dass andere herausfinden, dass ich nicht gut genug bin. Dies führt zu einem enormen Leistungsdruck und lässt mich nicht zur Ruhe kommen. Er lässt mich unzufrieden mit meinem Status Quo sein und unter Umständen leide ich unter einem zwanghaften Drang ständig beweisen zu wollen gut genug zu sein.

Die Gefahr sind Workaholismus und Burn-Out. Die Hoffnung ist, dass mich irgendwann ein herausragender Erfolg von meinem quälenden Kontext erlöst.

### **Ich bin was Besseres/ Ich brauche niemanden**

Diese Identität ist die Umkehrung von ‚ich bin nicht gut genug‘ und ‚ich bin nicht liebenswert‘. Mit diesem Kontext distanzriere ich mich von anderen, denn Distanz gibt mir die Sicherheit nicht verletzt zu werden. Ich habe den Drang zu beweisen, dass ich alleine überleben kann und Unabhängigkeit ist mein primäres Ziel. Nähe empfinde ich als bedrohlich, denn wenn mir jemand zu nahe kommt, entdeckt er vielleicht, dass ich nicht liebenswert bin.

Als Lernerfahrung ist Unabhängigkeit und sich abzugrenzen

gut. Für eine intime Beziehung, die in die Tiefe gehen soll, muss Abhängigkeit jedoch zugelassen werden. Die Hoffnung mit diesem Kontext ist, niemals jemanden zu brauchen, damit keine Verletzung entstehen kann.

### **Ich bin machtlos**

Der Glaube machtlos und ausgeliefert zu sein gibt mir die Entschuldigung nicht handeln zu müssen. Damit brauche ich keine Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und kann anderen die Schuld für meine Misere geben.

So habe ich immer etwas, was ich hervorheben kann und bin letztlich nicht zum Handeln gezwungen. Durch die ‚schlechten Umstände‘ in meinem Leben bekomme ich jede Menge Aufmerksamkeit und Mitleid, die ich anders nicht verdiene.

Dies ist ein Opferkontext.

## *Für die Selbstreflektion*

Was konntest du bisher durch dein Gefühl der Machtlosigkeit vermeiden? Welchen Gewinn hat dir das gebracht? Was musst du nicht verändern, weil du etwas Besseres nicht verdient hast?

### **Ich kann niemandem vertrauen**

Dieser Kontext hält dich davon ab tiefe Verbindungen mit anderen Menschen einzugehen. Das betrifft sowohl Freundschaften als auch Beziehungen. Er ist eine Entschuldigung dafür Nähe zu vermeiden. Oft versteckt sich eine ‚ich-bin-nicht-liebenswert-Identität‘ dahinter. Scheinbar allgemeingültige Aussagen wie ‚Männer gehen alle fremd‘ oder ‚Menschen sind schlecht‘ beeinflussen dein Leben. Die Frage, die du dir stellen solltest ist: ‚Wie weit traue ich mir selbst?‘

Vertrauen in andere fängt erst dann an, wenn vorher genau abgesprochen ist, worum es geht und ein Versprechen dazu abgegeben wird. Denn zwei Menschen können unterschiedliche Gedanken zu einer Situation haben. Ein Vertrauensmissbrauch ist erst dann gegeben, wenn der andere dir erst etwas zugesichert und dann gebrochen hat.

Viele Paare haben weder genaue Absprachen was Treue betrifft noch ein Versprechen. Es wird einfach davon ausgegangen, dass Treue selbstverständlich zu einer Beziehung dazu gehört. Das ist nicht für jeden so. Welche Frage musst du jemandem stellen, um ihm zu vertrauen? Welche Zusicherung brauchst du, damit du dich öffnen kannst?

### *Für die Selbstreflektion*

Du kannst deklarieren, wer du sein willst. Du kannst dich jeden Tag neu erschaffen indem du eine neue Identität annimmst. Das bedeutet deine Sicherheitszone zu verlassen. Verändere deine vertrauten Verhaltensweisen und experimentiere mit neuen. Welche davon geben dir die Ergebnisse, die du dir wünschst? Wenn dein bisheriges Verhalten nicht zu Erfolg geführt hat, gibt dir eine andere Reaktion wenigstens eine Chance. Du hast die freie Wahl deine Handlungen solange anzupassen, bis sie zu dem gewünschten Ergebnis führen.

Wenn du deine Verhaltensmuster veränderst, ist alles erst einmal neu und unsicher. Rechne mit unangenehmen Gefühlen. Sie sind gut, weil sie dich zum Wachsen bringen. Neue Handlungen führen zu neuen Resultaten und sind eine Lernerfahrung.

Gefühle werden erschaffen! Es braucht Zeit, bis sich Gefühle verändern. Warte nicht auf ein passendes Gefühl um etwas zu verändern – das erspart dir sehr viel Schmerz.

## VERSTAND UND GEFÜHLE

Die Aufgabe unseres Verstandes ist es uns vor Schmerzen zu schützen, deswegen fällt es ihm so schwer Ungewissheit und Unvorhersehbarkeit zu akzeptieren. In der Hoffnung schmerzhaftes Erfahrungen zu vermeiden versucht er, durch Analyse von Ereignissen die Regeln zu entdecken, die sie erklärbar machen und folglich Richtlinien zu entwickeln, nach denen es zu Denken, Fühlen, Reden und Handeln gilt.

Diese Richtlinien sollen uns einen Anhalt dafür geben, wie wir von jetzt an ‚das Richtige‘ tun können. Sie bilden das Muster, nach dem wir uns künftig verhalten oder Entscheidungen treffen und vermitteln uns so eine scheinbare Sicherheit.

Allerdings lassen uns standardisierte Regeln mit eingefahrenen Verhaltensmustern auf bestimmte Situationen und Menschen antworten. Dadurch verlieren wir unsere Flexibilität und die Fähigkeit, auf neue Umstände oder andere Menschen unvoreingenommen und spontan zu reagieren.

Aufgrund unserer Annahme, dass auch diese neue Situation und dieser andere Mensch auf unsere alte Interpretation passen und wir uns vor potentiellen Schmerzen schützen möchten, vergeben wir die Möglichkeit wirklich neue Erfahrungen zu machen.

So behindert die Interpretation der Vergangenheit unsere Zukunft. Unsere Wahrnehmung von neuen Situationen wird von vergangenen Erlebnissen und den Schlüssen, die wir daraus gezogen haben, beeinflusst.

## ANALYSE UND INTERPRETATION

Interpretation verursacht Gefühle. Wir analysieren Geschehnisse und das Verhalten anderer Menschen auf der Basis unseres inneren Glaubens und unserer Glaubensgrundsätze. Beruhen diese auf negativen Annahmen, erleben wir emotionalen Schmerz – immer wieder.

Da negative Glaubensgrundsätze sich ursprünglich aus schmerzhaften Erlebnissen entwickelt haben und uns vor weiteren quälenden Erfahrungen schützen sollen, wird eine neue, gleichartige Situation genau diese unangenehme Emotion in uns hervorrufen. Sie dient als Warnsignal dafür, dass wir schon einmal mit ähnlichen Umständen konfrontiert wurden, die uns dann Schmerzen verursacht haben und ist eine ganz normale Schutzreaktion.

Dieses unbehagliche Gefühl wurde jedoch in Wahrheit nicht durch die neue Situation hervorgerufen, sondern ist vielmehr eine alte Erinnerung an eine schon erfahrene, vergangene Situation. Unser Intellekt (Ego, Verstand) schaltet den Notfallmechanismus ein und lässt uns die neuen Umstände auf dieselbe Art und Weise interpretieren – um uns zu schützen. Allerdings sind mit dieser Analyse auch wieder dieselben alten Gefühle verbunden, die uns dann in der gegebenen Situation emotional reagieren und handeln lassen.

Meistens verhalten wir uns genauso wie bereits die Male zuvor. Da dies bei schmerzhaften Emotionen meist destruktive Verhaltensweisen sind, folgen daraus neue schmerzhaft Situationen. So haben wir wieder einmal einen Beweis für die Richtigkeit unserer Theorie gesammelt.

Deine Lebensumstände sind Folge deiner Absicht. Deine (unbewusste) Absicht äußert sich in den Ergebnissen, die du erzielst. Wenn dein Handeln zu dem beabsichtigtem Ergebnis geführt hat, dann war es angemessen. Wenn nicht, dann bedarf es einer Korrektur deines Verhaltens, ohne dir selbst oder jemand anderem Schuld zuzuweisen oder Vorwürfe zu machen. Gerade wenn sich negative oder schmerzhaft Folgen eingestellt haben, braucht man Mut zu sagen: ‚Ja, ein Teil von mir wollte das offensichtlich so‘. Nur wenn du deine Denkmuster änderst, kannst du auch andere Erfahrungen machen. Auf einem alten Standpunkt, mit einer alten Sichtweise gibt es keine neuen Erlebnisse. Wenn du den Preis dafür nicht mehr zahlen willst, bist du bereit deinen Standpunkt zu wechseln.

Niemand tut etwas umsonst, sondern immer nur mit einer Absicht für einen bestimmten Zweck. Für jede Handlung und jedes Verhalten gibt es einen Gewinn, sonst tut man es nicht! Entweder geht es darum schlechte Gefühle zu vermeiden oder gute Gefühle zu schaffen. Dabei ist die Motivation schlechte Gefühle zu vermeiden größer als die, schöne Gefühle zu erleben und Entscheidungen werden entsprechend getroffen.

### **Beispiel**

Es folgt ein Beispiel, wie die Interpretation einer Situation deine Stimmung und dein Leben beeinflussen kann. Stell dir folgende Situation vor:

Du kommst nach Hause und deine Frau bittet dich kurz auf euer Kleinkind aufzupassen, weil sie rasch in den Supermarkt möchte. Du sagst ihr, dass sie sich beeilen soll, denn du musst in einer halben Stunde zu einer wichtigen Sitzung. Sie verspricht dir pünktlich wieder da zu sein. Die halbe Stunde vergeht und sie ist noch nicht zurück. Was machst du?

Du hast folgende Möglichkeiten:

- ☯ Dich ärgern. Du denkst: ‚Das ist mal wieder typisch, nie kann sie pünktlich sein. Überhaupt hält sie ihre Versprechen nie ein, nie nimmt sie Rücksicht auf meine beruflichen Verpflichtungen. Sicher redet sie noch über belangloses Zeug mit der Nachbarin.‘ Du regst dich auf, bist stinksauer und schreist sie an, als sie wenige Minuten später zur Tür herein kommt. Du gibst ihr keine Chance zu erzählen, dass sie Schwierigkeiten hatte einen Parkplatz zu finden. Wütend fährst du zu deiner Sitzung.
- ☯ Dich sorgen. Du denkst: ‚Um Gottes willen, hoffentlich ist nichts passiert. Sie ist doch sonst immer so pünktlich und zuverlässig, warum kommt sie jetzt zu spät. Was mache ich bloß, wenn sie einen Unfall hatte.‘ Du aktivierst einen Nachbarn, bittest ihn dir zu helfen, gibst das Kind ab und machst dich auf den Weg deine Frau zu suchen. Du verpasst sie und kommst zu spät zu deiner Sitzung.
- ☯ Traurig sein. Du denkst: ‚Hab ich’s mir doch gedacht. Sie liebt mich nicht, sonst würde sie pünktlich sein. Ausnahmsweise hab ich sie mal um etwas gebeten und sie gibt es mir nicht. Das ist der Beweis.‘ Dann erinnerst du dich an alle Situationen, die zusätzliche Beweise für deine Theorie ‚sie liebt mich nicht‘ liefern. Innerhalb weniger Minuten hast du dich davon überzeugt, dass du dich trennen musst, weil eure Beziehung keine Chance mehr hat. Deine Frau kommt und mit schwerem Herzen machst du dich auf den

Weg zu deiner Sitzung.

- ☺ Zu vertrauen. Du denkst: ‚Sie ist noch nicht da. Sie kommt bestimmt jede Minute, es wird Gründe für ihre kleine Verspätung geben.‘ Du entspannst, genießt das Hier und Jetzt und spielst mit deinem Kind. Als sie wenige Minuten später kommt, umarmst du sie, verabschiedest sie liebevoll und machst dich gut gelaunt auf den Weg zu deiner Sitzung.

Anhand dieses Beispiels kannst du sehen, wohin Interpretationen von Situationen führen können und was mit dir selbst, deinen Beziehungen und deinem restlichen Leben geschehen kann aufgrund des emotionalen Zustandes, in den du dich durch die Bewertung der Gegebenheiten versetzt. Welches Szenario gefällt dir am Besten? In welchem möchtest du die Frau sein? Welches ist typisch für dich? Unter welchen Umständen hat die wichtige berufliche Sitzung die besten Chancen erfolgreich zu verlaufen?

### *Für die Selbstreflektion*

Zu welcher Interpretationsweise tendierst du? Welches Verhalten entspricht am ehesten deiner ‚normalen‘ Reaktion? Wie beeinflusst deine typische Wahrnehmung von Beziehungssituationen dein restliches Leben? Wozu hast du stressige Situationen in deinem Leben? Was gibt dir das?

Welche Glaubensgrundsätze verbergen sich dahinter?