

Erwartungen

Wenn das Gefühl stärker ist als der Verstand

Wir alle kennen Situationen im Leben, in denen wir von alten Verletzungen oder unerwünschten Verhaltensmustern überrollt werden. Es sind unter Umständen aller kleinste Trigger (Auslöser, Reize von außen), die uns in altbekannte Muster fallen lassen. In diesen getriggerten Momenten haben wir keine Wahl, uns frei für ein Verhalten zu entscheiden. Unsteuerbar läuft das Muster ab. Das erlebte auch eine junge Frau, Amelie, die zu mir in die Praxis kam und Folgendes schilderte:

Sie und ihr Freund haben sich vor einigen Monaten getrennt. Die Trennung war schmerzhaft, die Wunden noch am Heilen. Vor einigen Wochen erhielt Amelie einen Anruf ihres Ex-Freundes. Er musste aufgrund akuter Herzschmerzen ins Krankenhaus eingeliefert werden. Noch von der Notaufnahme aus rief er seine Ex-Freundin an, um ihr das mitzuteilen. Amelie reagierte sofort: Sie ließ alles stehen und liegen und machte sich direkt auf den Weg in die Notaufnahme. Eigentlich war sie erschöpft, hatte einen langen Arbeitstag hinter sich und wollte sich nur noch erholen. Doch die Nachricht über den unklaren Zustand ihres ehemaligen Lebenspartners

war ihr wichtiger. Auch in den nächsten zwei Tagen besuchte sie ihn am Krankenbett und war für ihn da. Mittlerweile gab es Entwarnung. Alle Untersuchungen waren unauffällig und ohne Befund. Am nächsten Tag sollte er entlassen werden. Nach seiner Entlassung hörte Amelie nichts mehr von ihm.

Für Amelie ist es typisch, sofort anzupacken und zu helfen, zur Stelle zu sein und einfach präsent zu sein. Sie fühlt sich nach wie vor sehr mit ihrem Ex-Freund verbunden und für sie ist es selbstverständlich, so zu handeln. Es entspricht ihrem Verhaltens- und Kommunikationsmuster, für Andere da zu sein und in enge Verbindungen zu gehen. Das erwartet sie auch von den Anderen. So erwartete sie von ihrem Ex-Freund in den Tagen nach seiner Krankenhausentlassung ein Zeichen. Eine Art des Dankeschöns. Doch es kam nichts. Er hatte keinerlei Bedürfnis, sich bei ihr zu melden. Sein Alltag ging weiter wie früher. Er meldete sich nicht bei Amelie.

Amelie kam sich dadurch ausgenutzt vor. Gedanken wie „wenn es ihm schlecht geht, bin ich gut genug, um für ihn da zu sein“ oder „kaum geht's ihm besser, dann höre ich nichts mehr von ihm und bin ihm egal“ begleiteten ihr enttäushtes Gefühl. Es war ihr völlig unverständlich, wie man nach so einem Erlebnis nicht in irgendeiner Form weiter in Kontakt bleiben kann. So ticken kommunikative Frauen. Im Gegensatz zu Männern, die „in Höhlen leben“ und für die der Krankenhaus-

aufenthalt mit der Entlassung **b e r e i t s S c h n e e** von gestern ist. Einfach und pragmatisch eben.

Das Üble an Erwartungen

Wenn wir Erwartungen an andere Menschen stellen, ist es dann nicht ganz oft so, dass unser Gegenüber es ganz anders sieht und sich in Folge dessen auch ganz anders verhält oder handelt? Eben anders als wir es erwarten? Als es in unserem Wertesystem angebracht wäre? Wenn ich einen Blumenstrauß verschenke, dann lass ich diesen mit dem Überreichen in doppelter Hinsicht los. Ich schenke, um Freude zu bringen, und wenn ich die Erwartung habe, dass der Beschenkte sich aufs Heftigste darüber freut, ihn direkt ins Wasser stellt und beglückt von wunderschönen Blumen ist – er den Strauß allerdings wortlos in Empfang nimmt und ihn zur Seite legt – dann macht es das für den erwartungsvollen Schenker einfach nur anstrengend. Dann stehen wir da mit unseren unerfüllten Erwartungen und sind enttäuscht.

Solche Erlebnisse und Erfahrungen werden uns im Leben zur Genüge begegnen. Aus unserer jeweiligen Lebensgeschichte heraus reagieren wir auf bestimmte Auslöser ganz automatisch, ohne darüber nachzudenken. So erwartete Amelie ganz automatisch von ihrem Gegenüber, in Kontakt zu bleiben, den anderen teilhaben zu lassen. Da er jedoch anders denkt, lebt und fühlt, kommt es eben anders, als sie das erwartet.

Die Kunst des Miteinanders

Uns selbst auf die Spur zu kommen, ist wahrscheinlich die Kunst in einer wahrhaftigen und langle-



bigen Beziehung. Wir leben mit einem Mann oder einer Frau zusammen, weil wir lieben, voneinander lernen, einander bereichern, uns gegenseitig ergänzen. Das „einander ergänzen“ braucht allerdings viel Zeit, Respekt und Achtsamkeit. Uns selbst gegenüber als auch gegenüber dem Partner. Oft passiert es, dass nach der anfänglichen gewaltigen Verliebtheit unbewusste Verhaltensmuster zwischen Paaren auftreten, die, wenn sie nicht aufgedeckt werden, die frische Beziehung unterwandern und es dann zu einem frühen Bruch kommen kann. Wenn eine kommunikative Frau wie Amelie auf einen Mann trifft, der lieber weniger nach außen geht, gerne auch mal nicht redet, Vieles mit sich selbst ausmacht und sich zurückzieht, dann bedarf es viel Liebe, Zeit und eine gehörige Portion des Übens, um Kompromisse zu finden, damit beide sich wohl fühlen. Damit unerwünschte, vielleicht

schränken oder nicht mehr passend sind, dann gilt es, diese aufzulösen oder umzuwandeln in positive, wertschätzende Einstellungen.

So waren bei Amelie Glaubenssätze aus ihrer Kindheit aktiv:

- Du musst dich um das Wohl der Anderen kümmern
- Denk an dich zuletzt

Auch ihre hohe Erwartungshaltung an Mitmenschen beginnt schon früh in ihrem Leben. Amelie hat gelernt Andere mit ihren eigenen Maßstäben zu messen:

- was ich selbst tue, müssen die anderen auch so tun

Und dadurch erfährt Amelie immer wieder Enttäuschungen.

Auf dem Weg ihrer Persönlichkeitsentwicklung hat Amelie erkannt, dass diese alten Glaubens- und Verhaltensmuster sie sehr eingeschränkt haben. Sie ist sich selbst auf die Spur gekommen und durch gezieltes Arbeiten an ihren unerwünschten Mustern (negative Kognitionen) geht sie leichter und unbeschwerter durchs Leben. Sie wird nun zukünftig begleitet von ihren neuen Einstellungen (positive Kognitionen), die lauten:

- Mir darf es gut gehen
- Ich bin wertvoll
- Es ist völlig okay wenn andere ihre eigenen Wege gehen

Wenn Sie auch Lust darauf haben, leichter und entspannter mit neuen Einstellungen durchs Leben zu gehen, dann machen Sie den ersten Schritt.

Ich freue mich auf Sie.

Herzlichst, **Nina Spiel**

anerzogene oder nachgelebte Verhaltensmuster aus der Kindheit nicht dazu führen, dass ein Partner es dem anderen übel nimmt oder es persönlich nimmt, wenn er sich zurückzieht oder andererseits in den Dialog geht.

Für mich ist es in der Folge nur logisch und ein elementares Mittel, um uns selbst auf die Spur zu kommen, dass wir unsere Einstellungen und Verhaltensmuster (Glaubenssätze) überprüfen. Sind sie noch für uns passend? Wovor bewahrt mich diese Einstellung? Und wenn uns Glaubenssätze ein-

Häufige negative Kognitionen

- Ich muss perfekt sein
- Ich bin wertlos
- Ich bin schwach
- Ich bin nicht gut genug
- Ich kann mir selbst nicht trauen

Positive Kognitionen

- Ich bin in Ordnung so wie ich bin
- Ich bin wertvoll
- Ich bin gut genug
- Ich kann lernen, mir selbst zu trauen
- Ich kann ich selbst sein



Weitere Informationen:

Nina Spiel
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

55425 Waldalgesheim
Tel. 0 67 21 - 20 39 329

www.nina-spiel.com