



## Fokus: Erfüllende Beziehung Die Emotionsfalle in Beziehungen

Es scheint nach wie vor ein Tabu Thema zu sein: Gefühle! Kürzlich las ich einen Artikel, in dem der Autor über seinen Versuch berichtete, glücklicher im Leben zu werden. Was er sich unter anderem vorgenommen hatte, war, nicht mehr wütend zu sein und Überreaktionen auf kleine Irritationen zu vermeiden. Kennst Du das? Hast Du Dir auch schon einmal vorgenommen, nicht mehr wütend zu sein und vor allem Deine Beziehung harmonischer zu gestalten?

Auf der Suche nach Glück und Zufriedenheit wünschen sich viele Menschen eine harmonische Beziehung mit ihrem Partner. Die Absicht, eine harmonische Beziehung zu gestalten, ist an sich erst einmal sehr nobel. Die Frage ist allerdings, was *harmonisch* bedeutet. Viele Menschen verstehen darunter nicht nur Streit zu vermeiden, sondern idealerweise ausschließlich Freude zu fühlen und alle anderen Gefühle, wie Wut, Angst und Traurigkeit beiseite zu lassen. Und genau an dem Punkt wird Harmonie zur Illusion. Denn mal ehrlich, wie lange geht das gut? Richtig, genau so lange, bis der Partner die roten Knöpfe bei uns drückt. Und die findet er garantiert, meist sogar unbewusst.

Ein Hauptfaktor, der dafür sorgt, dass es in Beziehungen schnell einmal brodelt und kriselt, ist die fehlende Unterscheidung über Gefühle und Emotionen. Gerade in Beziehung kommen viele alte Emotionen zutage, die geheilt werden wollen. Das an sich scheint schon ein Paradox zu sein, denn die meisten Menschen wollen doch einfach nur glücklich sein in ihrer Beziehung. Außerdem enden doch alle Liebesfilme damit, dass sich die beiden Liebenden finden und dann glücklich bis an ihr Lebensende sind. Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass die Filme immer dann enden, wenn es eigentlich erst richtig spannend wird? Wenn es darum geht, die Beziehung tatsächlich im Alltag zu navigieren, wirklich in Kontakt mit dem Partner zu sein und eine tiefe Verbindung aufzubauen?

Fakt ist, wenn Du und Dein\*e Partner\*in sich immer näher kommen und die Liebe wächst, hat das zur Folge, dass tiefere, aber gleichzeitig auch schmerzhaftere Gefühle aus der Vergangenheit aufsteigen, die geheilt werden wollen. Anstatt den Heilungsprozess jedoch anzugehen, versuchen viele Menschen entweder die aufsteigenden Emotionen zu unterdrücken – schließlich wollen wir Harmonie, Freude und Glück in unserer Beziehung haben – oder sie projizieren die Emotionen auf ihren Partner und machen ihn zum „Schwein“. Traurig, aber wahr. Leider gibt es in der Schule kein Fach „In Beziehung sein“ oder „Beziehungen navigieren“, woher sollen wir es also anders gelernt haben.

Lass uns zunächst einmal mit der Unterscheidung beginnen, was Gefühle und Emotionen sind.

### 1. Gefühle

Es gibt insgesamt vier Gefühlsterritorien: Wut, Traurigkeit, Freude und Angst (weitere Gefühlsbegriffe können in der Regel einem der Territorien zugeordnet werden). Alle Gefühle haben ihren Nutzen und sie gehen auch niemals weg. Im Gegenteil, sie sind fest in uns verankert



und dienen als inneres Navigationssystem, das uns zielsicher durch das Leben führt. Sie entstehen im Hier und Jetzt und sind völlig neutral, wie die Himmelsrichtungen auf einem Kompass.

In unserer Gesellschaft wird uns jedoch eingetrichtert, dass Gefühle nicht okay sind. Wut wird z. B. als zerstörerisch, kindisch, unkontrolliert und unprofessionell gesehen, während Traurigkeit schwach und jämmerlich ist, andere mit runterzieht und man als Heulsuse klassifiziert wird. Auch Angst ist bitte zu vermeiden, denn sie blockiert, löst Panik aus, ist schwach und keine Eigenschaft einer gestandenen Person. Freude geht vielleicht so gerade noch, doch wenn Du den ganzen Tag grinsend im Büro sitzt, wirst Du gefragt, ob Du etwas geraucht oder nicht genug Arbeit hast. Dann bist Du plötzlich naiv, nicht ernst zu nehmen und albern. Kurzum, alle vier Gefühle sind nicht okay.

Unsere Gefühle sind jedoch kein evolutionärer Design-Fehler. Gefühle sind neutrale Energie und Information, die uns im Leben dienen. Wut brauchst Du z. B. um Grenzen zu setzen, Entscheidungen zu treffen, vorwärts zu gehen, den Keller auszumisten und Klarheit zu schaffen. Traurigkeit dient Ihnen, weil Du durch den Zugang zur Traurigkeit, authentisch-menschlich sein können, Herzensverbindungen zu anderen Menschen aufbauen und auch altes loslassen können. Du brauchst die Traurigkeit. Auch die Angst ist sehr nützlich. Wir brauchen sie z. B. um kreativ zu sein, Pläne zu machen, uns in unbekanntes Gebiet vorzuwagen und Neues auszuprobieren. Und die Freude dient uns, um z. B. andere zu begeistern, zu führen, über den Tellerrand zu schauen, zu feiern und unserer Vision zu folgen.

Gefühle entstehen im Hier und Jetzt und wenn Du diese verantwortlich und bewusst nutzt, dann verschwinden sie wieder. Wenn Dein\*e Partner\*in beispielsweise im Restaurant etwas für Dich bestellt, ohne Dich zu fragen und Du in dem Moment ein wenig Wut spürst dann könntest Du diese Wut nutzen, um ihm/ihr eine Grenze zu setzen. Diese könnte z. B. lauten, dass es nicht in Ordnung für Dich ist, ungefragt zu bestellen und dass Du in Zukunft bitte selbst wählen möchtest. Dann hast Du die Wut verantwortlich genutzt. Sobald Du ein Gefühl, das im Hier und Jetzt entsteht, bewusst wahrnimmst und verantwortlich nutzt, verschwindet es danach direkt wieder.

Was genau ist jetzt der Unterschied zu einer Emotion?

## **2. Emotionen:**

Emotionen fühlen sich grundsätzlich genauso an wie Gefühle, doch sie dauern länger. Hast Du es schon einmal erlebt, dass Du mehrere Stunden, den ganzen Tag oder vielleicht sogar mehrere Tage wütend, traurig oder ängstlich waren (oder alles vermischt), weil Dein Partner etwas gesagt, oder sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten hat? Das ist eine Emotion. Dabei gibt es drei unterschiedliche Arten von Emotion:

### **Die Kind-Emotion:**

Hierbei handelt es sich um unvollendete Gefühle aus der Vergangenheit. Möglicherweise war es zu dem Zeitpunkt, als ein Gefühl damals aufkam, nicht sicher, es auszudrücken. Deswegen haben wir es weggedrückt und in unseren Nerven- und Muskelzellen eingeschlossen. Es ist



jedoch immer noch da. Wenn der Partner nun einen unserer roten Knöpfe drückt und etwas sagt oder tut, was uns – in der Regel unbewusst – an die alte Situation erinnert, dann kommen diese Emotionen oftmals mit ziemlicher Wucht an die Oberfläche. Wenn wir darüber keine Bewusstheit haben, kann es schnell passieren, dass wir diese Emotionen auf unseren Partner projizieren und daraus ein Beziehungskampf entsteht. Wir machen ihm möglicherweise Vorwürfe (z. B. „ständig sagst Du... nie machst Du...“), ohne dass der Partner überhaupt weiß, was los ist.

Die schlechte Nachricht ist: dieses Muster wiederholt sich so lange, bis Du endlich diese Emotion aufgelöst hast. Das kann z. B. durch bewusste Gefühlsarbeit und das Auflösen alter Entscheidungen geschehen oder auch durch energetische Heilsitzungen, in denen Du das Thema anschaut (Hinweis: die Erfahrung zeigt, dass rein logisch-analytisches Nachdenken über das Thema die Ursache nicht behebt, da in dem Fall nur der Verstand - also der intellektuelle Körper - adressiert wird, die Emotionen jedoch im sogenannten emotionalen Körper und energetischen Körper feststecken).

Die gute Nachricht ist: Wenn Du bewusst durch diesen emotionalen Heilungsprozess hindurch gehen, bringt es Deine gesamte Beziehung auf eine völlig neue Ebene. Eine Beziehung ist wie ein symbiotisches System, eine Einheit. Sobald sich ein Teil eines symbiotischen Systems verändert, verändert sich das ganze System. Sobald Du etwas Altes in Dir auflöst und mutig den nächsten Schritt gehst, wird auch Dein\*e Partner\*in sich automatisch verändern. Wenn sich Deine Energie, Deine Schwingung ändert, passt sich Dein\*e Partner\*in an diese Schwingung an. Falls Du also bisher versucht hast, Deine\*n Partner\*in zu ändern (was wahrscheinlich sowieso nicht funktioniert hat), versuche einmal die andere Richtung: verändere Dich (Du bist mit dem Kurs ja gerade dabei 😊 ) und lassen Dich überraschen, was passiert.

### **Die Eltern-Emotion:**

Hierbei handelt es sich um Gefühle, die wir von anderen Menschen zu einem früheren Zeitpunkt übernommen haben. Das können Gefühle der Eltern sein, oder beispielsweise auch anderer Autoritäten (z. B. Lehrer), Institutionen, Marken oder Religionen. Wenn Deine Eltern z. B. über eine Person permanent schlecht geredet oder sich lustig gemacht haben, was passiert dann, wenn Du genau diese Person triffst? Es könnte sein, dass auch Du im ersten Moment denkst „Och neee, den kann ich jetzt gar nicht gebrauchen.“ Doch es ist in dem Fall eine Eltern-Emotion, ein Gefühl, dass Du von anderen übernommen hast. Es ist nicht Dein Gefühl, das im Hier und Jetzt entstanden ist. Oder wenn Du beispielsweise Deine\*n Partner\*in anpflaumst, während er/sie die Gläser vermeintlich „falsch“ abspült, weil Deine Mutter Deinen Vater auch immer dahingehend zurechtgewiesen hat, dann wäre auch das eine Eltern-Emotion. Spannend wird es insbesondere dann, wenn Dein Vater bzw. Deine Mutter ein entsprechendes Bild vom anderen Geschlecht hatte und ihnen das als Kind/Jugendliche(r) immer wieder lautstark mitgeteilt hat. Dann hast Du diese Einstellung und das damit einhergehende Gefühl möglicherweise von Deinen Eltern übernommen. Durch wessen Augen siehst Du tatsächlich Deine\*n Partner\*in? Durch die Augen Deiner Mutter? Durch die Augen Deines Vaters?



Auch bei dieser Art von Emotion geht es um die Bewusstheit. Es geht darum, klar zu unterscheiden, ob Du ungeprüft Gefühle und Glaubenssätze von anderen übernommen hast und diese Gefühlsmuster nun unbewusst in Deiner Beziehung abspulst.

### **Die Gremlin-Emotion:**

Diese Kategorie ist sehr trickreich. Denn in diesem konkreten Fall zaubert der König Deiner eigenen Unterwelt (Dein kleines Monster, Dein innerer Schweinehund, Dein Gremlin) in nullkommanichts ein vermeintliches Gefühl hervor, um z. B. mit dem Partner zu streiten und ihn zum Schwein machen zu können. Einfach so. Der Gremlin liebt nichts mehr, als Nähe und Beziehung zu zerstören und ein schönes niederes Drama zu inszenieren. Das ist seine Lieblingsspeise. Möglicherweise konntest Du schon einmal beobachten, wie ein Paar wild diskutiert und gestritten hat und hinterher gar nicht mehr wusste, worum es eigentlich ging und wie es dazu kam. Viele Grüße vom Gremlin!

Die einzige Chance die Gremlin-Emotion in den Griff zu bekommen ist, Bewusstheit über Deine Schattenseiten zu erlangen und Klarheit darüber, mit welchen subtilen – oder auch offensichtlichen – Worten und Handlungen Dein Gremlin versucht, Dein Leben und Deine Beziehung zu manipulieren. Schattenaspekte sind z. B. folgende: Rechthaberei, Manipulation, Neid, Eifersucht, Kontrolle, Habgier, Groll, Rache, Besserwisseri, Überheblichkeit, Arroganz, Ignoranz, etc. Die Liste von Schattenprinzipien ist endlos und jeder Mensch hat seine persönlichen Schattenaspekte. Um eine erfüllende Beziehung mit Deinem Partner zu führen, lade ich Dich ein, sich diesem Thema im Detail zu widmen, damit Du genau unterscheiden kannst, wann der Gremlin eine Emotion hervorzaubert, einfach nur um Nähe und Vertrautheit zu zerstören (*Du bekommst dazu auch noch weitere Unterscheidungen im Trainingsprogramm im Modul 3*). Sobald Du Klarheit über Deine Unterwelt hast, kannst Du Deinem Gremlin bewusst spannendere Aufgaben geben, als Deine Beziehung zu zerstören.

Wenn Du keine Klarheit über den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen hast, können Emotionen in Deiner Beziehung zu einer echten Falle werden. Gerade in einer Partnerschaft ist es enorm wertvoll, Klarheit über die drei Arten von Emotionen zu haben, um zu vermeiden, diese auf Deinen Partner zu projizieren und damit einen unnötigen Kampf anzuzetteln, der Liebe und Vertrautheit zerstört und die Beziehung anstrengend werden lässt. Mache Dir noch einmal bewusst. **Deine Emotionen haben nichts mit Deinem\*r Partner\*in zu tun, rein gar nichts!** Jeder hat sein Päckchen aus der Vergangenheit zu tragen. Die Frage ist letztendlich, wie bewusst Du damit umgehst.

Viele Menschen versuchen, ihre\*n Partner\*in dafür verantwortlich zu machen, dass sie glücklich sind. Der Partner soll es bitte richten und nach Möglichkeit auch die fehlende Liebe oder ähnliches aus der Kindheit wieder gut machen. Doch dieser Schuss geht gewaltig nach hinten los. Du kannst in einer Beziehung nur glücklich werden, wenn Du selbst glücklich und mit Dir im Reinen bist. Dein Partner kann das Loch aus der Vergangenheit nicht füllen. Er kann Dir lediglich den Raum geben, den Du brauchst, um aufkommende Emotionen zu heilen.



Was machen Sie aber nun, wenn Sie bisher automatisch genervt reagiert haben, sobald Ihr Partner z. B. in einem bestimmten Tonfall oder mit bestimmten Worten etwas formuliert hat oder Sie durch sein/ihr Verhalten in wiederkehrenden Situationen bisher auf die Palme gegangen sind (und sei es nur innerlich).

### **SCHRITT 1: Den Trigger wahrnehmen**

Zunächst einmal ist es entscheidend, dass Sie bewusst wahrnehmen, wann genau der rote Knopf gedrückt wird und welcher Mechanismus dann anspringt. Möglicherweise ist es auch ein Trigger, der in Ihnen einfach den ganzen Tag lang Traurigkeit, Wut, oder Angst auslöst. Nehmen Sie das als erstes wahr.

### **SCHRITT 2: „Stopp, es hat nichts mit ihm/ihr zu tun“**

Wenn Sie emotional aufgewühlt sind, lassen Sie Ihren Partner wissen, dass er etwas in Ihnen getriggert hat und Sie das gerne erst einmal sacken lassen möchten. Nehmen Sie sich eventuell ein wenig Zeit und gehen Sie spazieren, aber bleiben Sie um jeden Preis von dem Haken fern, Ihren Partner aus einem ersten emotionalen Schutzmechanismus heraus zum Schwein zu machen.

Sobald Du merkst, dass eine Emotion an die Oberfläche kommt, versuche nicht, an den Haken zu gehen, indem Du die Emotion wegdrücken oder Deinen emotionalen Müll auf Deine\*n Partner\*in ablädst. Eine Möglichkeit ist, dass Du sofort die Bremse reinhaust und zu Dir sagst „Stopp, es hat nichts mit ihm/ihr zu tun“. Halte inne. Atme zweimal tief durch. Sage Dir den Satz vielleicht noch dreimal, um den Automatismus zu umgehen. Wenn Du die Bremse in dem Moment, wo die Emotion Dich packt, nicht trittst, passiert es nur allzu leicht, dass Du Deinem\*r Partner\*in Worte an den Kopf schmeißt, mit denen Du ihn/sie zum Schwein machst, ja sogar verletzt, Nähe und Vertrautheit zerstörst und es später bereuest. Dein Gremlin ist sehr clever und schnell darin, Worte zu gebrauchen, die Nähe und Vertrautheit zerstören. Und er ist gleichermaßen schnell darin, alte Emotionen als willkommenes Fressen zu nehmen, um ein niederes Drama zu inszenieren. Doch das im Nachhinein wieder hinzubiegen, was Du in einer emotional geladenen Situation gesagt hast, ist meist sehr viel aufwändiger. Sei wachsam. Du kannst Deine\*n Partner\*in auch stillschweigend zum Schwein machen, indem Du heimliche Grollpunkte gegen ihn/sie sammelst und nur in Deinem Kopf die Beschimpfungen ablaufen. Das ist energetisch gesehen das Gleiche.

### **SCHRITT 3: Worum geht es wirklich?**

Wenn Du den Automatismus erfolgreich gestoppt hast, kannst Du die Frage stellen „Worum geht es wirklich? Was ist der tatsächliche Ursprung?“ Warum verletzen die Worte oder Handlungen Deiner\*s Partners\*in Dich möglicherweise so massiv? Warum bist Du so wütend, traurig, ängstlich? Wer hat vielleicht schon einmal ähnliches zu Dir gesagt? Achte auf alle körperlichen Reaktionen und Bilder, die in Ihnen auftauchen. Wen oder was projizierst Du in dem Moment auf Deine\*n Partner\*in? Ist es eine alte Erfahrung aus einer anderen Beziehung oder aus der Kindheit? Ist es eine Zurechtweisung, die Du von Deinem Vater oft gehört hast? Was projizierst Du gerade auf Deine\*n Partner\*in? Bleibe komplett bei Dir.



Der ein oder andere mag jetzt sagen „Haha, sehr witzig, und damit soll es getan sein?“ Nein, damit ist es nicht getan. Doch der erste Schritt zur Veränderung, ist der Schritt zur Bewusstheit über das, was passiert. Das geschieht durch Aufmerksamkeit und Selbstbeobachtung.

Ziehe einmal in Betracht, dass Dein\*e Partner\*in Dir ein großes Geschenk macht, wenn er alte Emotionen in Dir triggert. Es geht darum zu erkennen „Aha, da kommt gerade eine alte Verletzung hoch.“ Dann kannst Du für Dich den nächsten Schritt machen und Dich an die Heilung der alten Wunde begeben. Das kann entweder durch ein offenes, verletzendes Gespräch mit dem Partner passieren, oder – bei größeren Verletzungen - in einem geschützten Raum, wo Du beispielsweise bewusste Gefühlsarbeit machen kannst oder eine andere Form von Heilung möglich ist. Achte darauf, Deinen Beziehungsraum nicht dazu benutzen, mit Deinem Partner Deine ganzen Heilungsprozesse zu durchlaufen. Dein Beziehungsraum ist sehr kostbar und heilig und es ist sinnvoll, emotionalen Ballast mit Hilfe von anderen Menschen als Deinem Partner aufzuräumen. Nutze die kostbare Zeit mit Deinem Partner stattdessen, um Nähe, Intimität und Miteinander-Sein geschehen zu lassen und zu genießen.

Mache Dir bewusst, dass Dein Partner Dein Spiegel ist. Er zeigt Dir genau die Punkte, die noch zu heilen sind, oder wo Du wachsen kannst. Betrachte es als Geschenk. Denn wahrhaft authentisch und verletzlich in Beziehung zu sein und gemeinsam miteinander zu wachsen ist eines der größten Geschenke. Und das könnte möglicherweise wahre Erfüllung ausmachen. Was machst aber nun, wenn Du bisher automatisch genervt reagiert hast, sobald Dein Partner z. B. in einem bestimmten Tonfall oder mit bestimmten Worten etwas formuliert hat oder Du durch sein Verhalten in wiederkehrenden Situationen bisher auf die Palme gegangen bist (und sei es nur innerlich)?

Herzliche Grüße,  
Deine Nicola Neumann-Mangoldt