

Fokus: Erfüllende Beziehung

Intensität in Beziehung und was sie verhindert

Beziehung könnte so einfach sein, wenn es da nicht gelegentlich die Probleme mit dem Partner gäbe, oder? Viele Menschen wünschen sich eine nährnde, erfüllende Beziehung, finden sich jedoch stattdessen oftmals in einer gewöhnlichen Beziehung mit Problemen und Streitigkeiten wieder. Schuld daran ist meist fehlende Klarheit über den Mechanismus im Hintergrund, der die Schwierigkeiten generiert und sogenanntes niederes Drama liebt: Deine eigene Schattenseite, das kleine Monster in Dir; lass es uns den Gremlin nennen (ein Beispiel für eine bildliche Darstellung finden Sie am Ende des Artikels).

Der Gremlin ist der König Deiner eigenen Unterwelt. Jeder Mensch hat eine helle Seite und eine Schattenseite. Die helle Seite, dient bewusst sogenannten verantwortlichen Hellen Prinzipien wie Liebe, Klarheit, Schönheit, Gemeinschaft, Miteinander-Sein, Eleganz, Heilung, Möglichkeit, Güte, Großzügigkeit etc. während die Schattenseite, also der Gremlin, unbewusst sogenannten unverantwortlichen Schattenprinzipien dient, wie beispielsweise Zerstörung, Hass, Groll, Rechthaberei, Besserwisserei, Arroganz, Ignoranz, Demütigung, Manipulation, Trennung, etc. Keine der beiden Seiten ist besser oder schlechter. Die Wertung gut-schlecht bzw. richtig-falsch ist in sich bereits ein Schattenprinzip. Beide Seiten produzieren einfach nur bestimmte Resultate und die Frage ist, welche Resultate Du in Deiner Beziehung haben möchtest. Falls Du etwas anderes möchtest, als die gegenwärtige Situation, dann ist es möglicherweise an der Zeit, Dir Deine Schattenseite einmal genauer anzuschauen und die Frage zu stellen, wer denn eigentlich ein Problem hat in der Beziehung.

Einige mögen vielleicht sagen, dass sie kein Problem haben, sondern der Partner das Problem IST. Wenn er/sie sich nur anders verhalten würde, dann – ja dann wäre alles einfacher und es würde ihnen besser gehen. Durch die Deklaration „Mein Partner IST das Problem“ machst Du Deinen Partner jedoch bereits zum Schwein. In dem Moment ist Dein Gremlin aktiv, übernimmt das Steuer und zerstört Beziehung. Das kann durch kleine, harmlos scheinende Worte und Gedanken passieren oder massiv durch das Heraufbeschwören von größeren Streits.

Die Lieblingsspeise des Gremlins besteht darin, Nähe, Vertrautheit und Beziehung zu zerstören und Probleme zu erzeugen. Das ist das, was ein Gremlin gerne tut. Es ist hilfreich, sich einmal die unterschiedlichen Arten des Problem-Besitzums bewusst zu machen, indem Du Dir die Frage stellst wer ein Problem haben kann. Es gibt 3 Varianten:

1. Ich habe ein Problem

Wenn Du ein Problem hast, dann kannst Du damit tun und lassen, was Du willst. Du kannst Dein Problem lösen, es ausschmücken und größer machen oder es liegen lassen in der Hoffnung, dass es sich von selbst erledigt. Es ist Dein Problem und zwar nur Deins. Versuche also nicht, das Problem auf andere abzuwälzen. Es ist Dein Problem und es kehrt solange zu Dir zurück bis Du es bearbeitet und gelöst hast. Es ist jedoch hilfreich zu hinterfragen, ob es tatsächlich ein Problem gibt oder Dein Gremlin gerade ein „Pseudo-Problem“ generiert, um die Intensität von Nähe und Vertrautheit zu

vermeiden (und beispielsweise erst einmal aufräumen oder etwas erledigen muss, bevor er entspannt mit dem Partner zusammen sein kann).

2. Der andere hat ein Problem

Wenn der andere, also Dein*e Partner*in, ein Problem hat, dann lasse ihn/sie bitte sein/ihr Problem haben. Es ist nicht Dein Problem. Dein Partner hat hart dafür gearbeitet, dieses Problem zu haben. Wenn Du nun hergehen und sein/ihr Problem lösen, dann muss sich Dein*e Partner*in ein neues Problem suchen, um das zu lernen, was er/sie zu lernen hat. Wenn Du das Problem löst, dann versuchst Du die andere Person zu retten und das ist respektlos. In dem Moment ist der Gremlin aktiv, denn Retten ist nichts anderes, als das Aufdrängen von ungefragter Hilfe. Die Botschaft, die Du in dem Moment unterschwellig kommunizierst, lautet „Du bist nicht okay, Du kannst es nicht, also mache ich es für Dich“. Du machst Dein*e Partner*in unbewusst klein und zum Schwein, indem Du ihm/ihr nicht zutraust, das Problem selbst lösen zu können. Etwas anderes ist es, wenn Dein*e Partner*in Dich um Hilfe BITTET. Dann ist es durchaus angemessen, zu helfen und zu unterstützen. Der Unterschied liegt in dem Fall darin, dass durch die Bitte Deiner*s Partner*in eine Notwendigkeit erzeugt wird und Du ihn/sie dann nicht rettst.

Was ist nun die dritte Möglichkeit in Bezug auf Problembesitztum? Einige haben möglicherweise als erstes im Kopf „Wir haben ein Problem“ sei die dritte Möglichkeit. Die Sache ist jedoch die: Es gibt kein WIR, wenn es um Verantwortung geht. Nimm einmal den einfachen Satz „Ja, dann müssen wir das mal machen“ (z. B. dann müssen wir mal aufräumen). Wer macht es tatsächlich? Wer ist WIR? Richtig, niemand. Gerade in einer Partnerschaft ist es hilfreich, sich diese Unterscheidung bewusst zu machen. Beide Partner können dasselbe Problem haben, doch nur jeder einzelne kann Verantwortung für seinen Teil der Lösung übernehmen.

Was kann also die dritte Möglichkeit beim Problembesitztum sein? Entweder ich habe ein Problem oder der andere hat ein Problem oder...?

3. Es gibt kein Problem

Lass das einmal sacken. Es gibt kein Problem! Kannst Du Dir das vorstellen? Wenn es kein Problem gibt, ist das die Zeit, die Gesellschaft des anderen einfach nur zu genießen und in Harmonie miteinander zu sein. Genau in dem Moment steigt jedoch der Intensitätsgrad in der Beziehung, die Intensität von Nähe und Vertrautheit, die es ermöglicht, eine außergewöhnliche Beziehung aufzubauen. In solchen Momenten werden die Partner und die Beziehung genährt. Das wiederum kann sich für Deine Box (DeinEgo, das einen geschickten Überlebens- und Verteidigungsmechanismus entwickelt hat) jedoch sehr gefährlich anfühlen, denn wenn die Intensität in Beziehung steigt, können Gefühle hochkommen, die Deine Verletzlichkeit preisgeben und Du könntest neues Gebiet betreten, das Dir Angst macht und Deine Beziehung auf eine neue Ebene bringt. Kein Problem zu haben und die Gesellschaft des Partners zu genießen ist genau deswegen für den Gremlin ein echtes Problem, da es seine Spezialität ist, Beziehung zu zerstören. Wenn es kein Problem gibt, hat der Gremlin Angst, aus Mangel an niederem Drama (dem oft ablaufenden Täter-Retter-Opfer Spiel) zu verhungern. Somit ist der Gremlin sehr clever darin, in Lichtgeschwindigkeit aus dem Nichts heraus ein neues Problem zu erzeugen, um diese Intensität in Beziehung zu vermeiden. Resultat: Du kehrst zur gewöhnlichen Beziehung zurück und erzeugst weiter niederes Drama in Form von Rechthaberei, Streiterei, Besserwisserei, Ignoranz, Rumnörgeln am Partner,

Rückzug, Isolation, Schmallen, Grollen, etc. Der Gremlin ist extrem schnell darin, zig Gründe zu finden, Beziehung nicht zu intensiv werden zu lassen.

Der Gremlin ist nicht gut und nicht schlecht. Der Gremlin ist einfach der Gremlin und tut, was ein Gremlin tut. Jeder Mensch trägt diese Schattenseite in sich. Die Frage ist, wer am Steuer Ihres Lebens und Ihrer Beziehung sitzt. Ist es Dein Gremlin, oder bist Du es? Machst Du Deine*n Partner*in zum Schwein oder zum König/zur Königin? Es ist eine Moment-zu-Moment Entscheidung. Wenn sich Dein Gremlin gerne von Beziehungszerstörung ernährt (das können kleine Grollpunkte sein, die Du unbewusst sammeln, oder größere Streits), dann ist es höchste Zeit dies zu beenden. Wie kann das gelingen? Nun, der erste Schritt besteht darin, Deinen Gremlin wie einen Hund an die Leine zu nehmen und einen bewussten Fütterungsplan zu erstellen. Der Gremlin hat bisher Beziehung und intime Momente schnell zerstört, weil es seine Lieblingsessenseite ist.

Experiment 1: Nehmen Sie Ihren Gremlin an die Leine.

SCHRITT 1:

Nimm ein Blatt Papier und schreiben Sie als Titel „Gremlin Lieblingsessen“ auf. Erstelle dann eine Liste mit allem, was Dein Gremlin gerne mag, z. B.

- Geschichten erfinden, dass Dein*e Partner*in ein*e Idiot*in ist (es entweder denken oder es ihm/ihr auch spüren lassen)
- Deine*n Partner*in geschickt manipulieren (durch Worte, Gesten, Handlungen)
- Intensive intime und vertraute Momente durch Witze zerstören
- Den Partner vor anderen bloßstellen (z. B. indem Sie seine Erzählungen korrigieren)
- Dinge, die Dein*e Partner*in bereits erledigt hat, noch einmal nachkorrigieren (z. B. das Besteck auf dem Tisch richtig hinrücken)
- am Partner herumrörgeln und ihm/ihr vorhalten, was er alles schon wieder vergessen hat oder nicht richtig gemacht hat
- Übermäßig Schokolade, Chips, Kuchen oder sonstiges ungesundes Zeug füttern
- Unordnung und Chaos in der gemeinsamen Wohnung kreieren.
- Tratsch und Klatsch
- Videos anschauen
- Fernsehen schauen
- Computerspiele spielen
- Espresso/Kaffee trinken
- Rauchen bzw. sonstige Drogen
- Alkohol trinken (z. B. um „runterzukommen“ bzw. nicht fühlen und die Intensität nicht aushalten zu müssen)

Dies sind nur einige Beispiele. Erstelle Deine eigene Liste und sei spezifisch darin, wie Dein Gremlin gerne Intensität in Beziehung zerstört, auch wenn es schmerzhaft ist, das zuzugeben.

SCHRITT 2:

Im zweiten Schritt streiche jene Lieblingsessen, die Deiner Beziehung schaden und die Dir Energie rauben. Dein Gremlin wird diese Übung hassen. Das was Du gerade tust, ist Verantwortung für Deine

Schattenseite zu übernehmen und der Gremlin wird panische Angst haben, aus Mangel an niederem Beziehungsdrama zu verhungern. Das mag er doch schließlich so gerne. Umso wichtiger ist es, dass Du einen bewussten Fütterungsplan erstellst und 3-4 Dinge aus der Liste auswählst, die Dein Gremlin mag, die Dir und Deiner Beziehung jedoch nicht schaden bzw. keine Energie entziehen.

Sobald Du die 3-4 Dinge ausgewählt hast, lege einen bewussten und disziplinierten Fütterungsplan fest. Lege z. B. fest, dass Dein Gremlin von Freitag 17 Uhr bis Samstag 17 Uhr so viel Kuchen essen und Videos schauen darf, wie er mag. Aber eben ausschließlich in dieser Zeitspanne. Du kannst auch einen anderen Tag wählen. Wenn Du jedoch festlegst, dass Dein Gremlin jeden Tag nachmittags Schokolade und Kaffee bekommt, rate einmal, wer am Steuer sitzt. Schränke die Fütterung bewusst auf maximal 2 Zeiträume ein und gib ihm dann ausreichend von dem ausgewählten Futter. Dann weiß Dein Gremlin, dass Du Dich um ihn kümmerst und er nicht verhungert.

Experiment 2: Nutze Deinen Gremlin , um den Gremlin zu entlarven

Dieses Experiment hört sich zunächst paradox an. Wenn der Gremlin in der Lage ist, Beziehung und Räume zu zerstören, könnte die intuitive Annahme sein, der Gremlin sei schlecht und gehöre eingesperrt. Doch das Gegenteil ist der Fall. Der Gremlin ist nicht gut oder schlecht. Er ist eine Naturgewalt und Du kannst ihn bewusst dafür nutzen, um zu kontrollieren, dass er sein Gremlin-Spiel nicht spielt und Du hohes Drama erzeugst, wo vorher nur niederes Drama in Deiner Beziehung war. Allein der Gremlin ist clever und schnell genug, um den Gremlin zu fangen. Nur der Gremlin selbst kennt seine gewieften Techniken, mit denen er normalerweise Beziehung zerstört und den Partner zum Schwein macht. Schlage den Gremlin also mit seinen eigenen Waffen. Nutze seine Gerissenheit, um niederes Drama in Beziehung zu vermeiden.

Gib Deinem Gremlin die Aufgabe, Dir umgehend Bescheid zu sagen, sobald er wieder kurz davor ist, gegen Deine*n Partner*in zuzuschlagen, ihn/sie zum Schwein zu machen, oder Nähe und Vertrautheit zu zerstören. Das ist eine sehr interessante Aufgabe für ihn und Du hast durch diese Information die Möglichkeit, rechtzeitig etwas anderes zu kreieren als niederes Drama.

Bitte gleichzeitig Deine*n Partner*in, Dir sofort Feedback zu geben, sobald Dein Gremlin aktiv wird. Idealerweise gebt Ihr Euch gegenseitig spielerisch Feedback, sobald einer der Gremlins das Steuer übernimmt, sodass Ihr beide mehr Bewusstheit über Eure Schattenseite bekommt.

Experiment 3: Nutze Deinen Gremlin, um hohes Drama zu erzeugen

Sobald Du Deinen Gremlin durch einen bewussten Fütterungsplan an die Leine genommen hast und er nicht mehr herumstreunt und in Deiner Beziehung wildert, kannst Du ihn für eine bewusste, verantwortliche Absicht einsetzen.

Du kannst Deinen Gremlin in Beziehung dafür nutzen, um z. B.

- Deine Disziplin zu schärfen
- mit beurteilendem Denken aufzuhören
- Deine*n Partner*in so sein zu lassen, wie er/sie ist (anstatt ihn/sie ändern und verbessern zu wollen)
- präsent und mit voller Aufmerksamkeit bei der anderen Person zu sein, wenn Ihr zusammen seid
- achtsam zu sein

- Deine Beziehung und Deine*n Partner*in wertzuschätzen
- bei Dir zu bleiben und Dein Zentrum zu behalten, anstatt Ihre Autorität an Deine*n Partner*in abzugeben und es ihm/ihr recht zu machen
- Grenzen zu setzen und sie aufrechtzuerhalten, um einen sicheren Beziehungsraum zu schaffen
- Experimente in Nähe und Intimität zu machen
- Ja, Du kannst den Gremlin sogar als eine Art Wachhund dafür benutzen, Momente voller Vertrautheit und Nähe zu schützen.

In diesen Beispielen setzt Du Deinen Gremlin für sogenanntes Hohes Drama ein, also einem Spiel, das verantwortlich und bewusst ist und hellen Prinzipien wie Liebe, Güte und Miteinander-Sein dient.

Der Gremlin ist eine Naturgewalt. Er ist eine zerstörerische, jedoch auch gleichzeitig nicht-lineare und kreative Kraft. Er ist ein Werkzeug, das für verantwortliche oder unverantwortliche Absichten eingesetzt werden kann. Welche Art von Beziehung möchtest Du kreieren?

Deine Beziehung ist kostbar. Die Liebe, Vertrautheit und Intimität in einer Beziehung sind kostbar. Lasse nicht zu, dass Dein Gremlin diese zerstört und Frust, Streit und niederes Drama erzeugt. Vielleicht hilft Dir als Erinnerungsfaktor folgendes Bild. Dies habe ich selbst bei mir in der Wohnung hängen, als Erinnerung dafür, dass Zerstörung von Beziehung für den unbewusst agierenden, frei herumstreunenden Gremlin tabu ist und definitiv nicht auf dem Speiseplan steht.



In diesem Sinne wünsche ich Dir eine nährende, erfüllende Zeit in Beziehung mit Deiner*m Partner*in

Herzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt