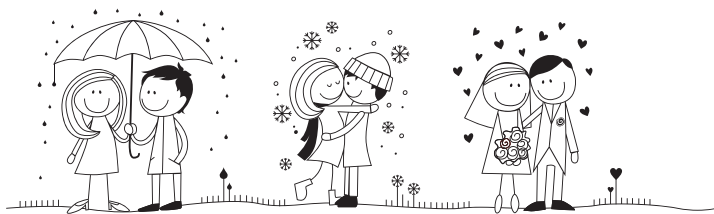


© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«  
(ISBN 978-3-86882-236-6)  
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Gabriela Friedrich



# Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst

Negative Beziehungsmuster  
erkennen und auflösen: So machen Sie  
nie wieder dieselben Fehler



# 1.

## Der unbekannte Dritte Oder: Das Unterbewusstsein als heimlicher Beziehungsaboteur

## Die Macht des Autopiloten – Implizit und dominant



Aktuell gibt es bei Amazon über 5000 Beziehungsratgeber. Frauen- und Männerzeitschriften machen Titelgeschichten, wie man einander findet, glücklich miteinander lebt, richtig streitet und grandiosen Sex hat. Dennoch lag die Scheidungsrate im Jahr 2009 bei rund einem Drittel aller Ehen. Woran liegt das? Sind all diese »Beziehungsrezepte« etwa schlecht? Bestimmt nicht. Lassen wir einmal unberücksichtigt, dass das Gefühl »Liebe« an sich unkontrollierbar ist, können wir mit den klugen Tipps der Experten unsere Chancen auf eine stabile, vertrauensvolle Bindung deutlich verbessern. Wenn wir sie denn in der Praxis anwenden. Und genau darin liegt die Krux: Manche Frauen wischen die Tipps einfach mit einem »Ich bin nun mal so!« beiseite, gerne gefolgt von: »Aber wenn ER sich ändert (oder: wenn ich den Richtigen finde), wird alles gut.« Das kann man machen. Immerhin ist diese Position komfortabel. Sie entbindet einen von der Notwendigkeit persönlicher Veränderung, spricht die Frau frei von Schuld für eventuelle Missstände – und bringt sie um die Macht, ihr Glück und ihr Liebesleben selbst zu gestalten.

Andere wollen ernsthaft an ihrer Beziehung arbeiten und machen dabei eine frustrierende Erfahrung: Mit Beziehungsratgebern verhält es sich ähnlich wie mit Diätbüchern: Selbst mit den besten Absichten ist es extrem schwer, die weisen Ratschläge im Alltag umzusetzen und sich »vernünftig« zu verhalten. Der innere Schweinehund, die Täglich-grüßt-das-Murmeltier-Reaktionsautomatismen und die Streit verursachenden Kommunikationsmuster übernehmen zu gerne die Regie.

Vielleicht haben Sie sich auch schon dabei ertappt, Dinge zu tun, von denen Sie eigentlich wussten, wie schädlich sie für Ihre Liebe waren? Aber in dem entsprechenden Moment konnten Sie nicht anders? Hinterher haben Sie dann mit sich gehadert und sich schuldig und hilflos gefühlt? Ja, kennen Sie das? Dann habe ich für Sie eine gute Nachricht: Sie dürfen aufhören, sich selbst zu zerfleischen, und Ihre Schuldgefühle loslassen.

Denn Ihr Handeln und Sprechen wurde in weiten Teilen von einem machtvollen Teil Ihres Hirns und dem darin angesammelten Psychomüll quasi fremdgesteuert. Dieser Teil beeinflusst immer dann Ihr Tun, wenn Sie spontan und ohne bewusstes Nachdenken agieren.

Früher kannte man diesen inneren Autopiloten nur als »das Unterbewusstsein«, an dessen Existenz nicht nur Therapeuten glaubten. Es hieß, das Unterbewusstsein mache 90 Prozent der Psyche aus, der bewusste, kontrollierbare Teil in uns hingegen nur 10 Prozent. Mittlerweile hat die Neurowissenschaft den Sitz des Unterbewusstseins im Gehirn gefunden. Korrekter gesagt: Man weiß mittlerweile, dass es in unserem Gehirn tatsächlich zwei Systeme gibt, die völlig unterschiedlich arbeiten und denen bestimmte Hirnregionen zugeordnet werden können.

Da ist zum einen das sogenannte explizite System. Es zeichnet sich verantwortlich für das bewusste Nachdenken, arbeitet seriell (Schritt für Schritt) und relativ langsam: Pro Sekunde kann es nur 40 Bit (Informationseinheiten) verarbeiten. Zum anderen gibt es das blitzschnelle implizite System, das bis zu 11 Millionen Bits pro Sekunde verarbeiten kann. Es handelt weitestgehend unbewusst und nicht reflektiert. Zu diesem Autopiloten gehört beispielsweise die Amygdala (Mandelkern), das Emotionszentrum im Gehirn, und der Sitz der Intuition, die soge-

	Implizites System	Explizites System
Tempo der Informationsverarbeitung	11.000.000 Bit/Sekunde	40 Bit/Sekunde
Steuerung	... des Bauchgefühls	... der Ratio
Zweck	Effiziente Entscheidungen und Handlungen	Nachdenken, Analysieren, Zukunft planen
Hilfreich bei	Entscheidungen unter Zeitdruck, bei großen Informationsmengen oder bei Unsicherheiten aufgrund von Komplexität	in Ruhe getroffenen Entscheidungen mit wenigen Einflussfaktoren

Quelle: Dr. Christian Scheier, »Der Autopilot im Kopf«, 2008

© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«  
 (ISBN 978-3-86882-236-6)  
 2012 by mvvVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

nannten Basalganglien, die Meister im Mustern sind. Wenn Sie beispielsweise spüren, dass Ihr Liebster verärgert ist, obwohl er sich tunlichst bemüht, ruhig zu wirken, haben die Basalganglien einen guten Job gemacht.

Wie ungeheuer aufnahmefähig und machtvoll das implizite System ist, zeigt das folgende Experiment: Wissenschaftler baten Probanden, sich aufmerksam eine Fernsehsendung anzuschauen und die Handlung genau zu verfolgen. Währenddessen ließen sie auf demselben Bildschirm am unteren Rand ein Laufband mit den aktuellen Aktienkursen einblenden. Im Anschluss an die Sendung befragten sie die Zuschauer, an welche Aktien mit positiver Kursentwicklung sie sich erinnern konnten. Großes ergebnisloses Grübeln. Anscheinend hatte niemand genug auf die Einblendung geachtet, um sich die Aktien merken zu können. Als die Wissenschaftler dann aber eine Liste von Aktien ohne Angaben von Wert und Börsenentwicklung vorlegten und baten, daraus ein eigenes Portfolio zu bilden, wählten die Probanden zielsicher die Positionen aus, die auf dem Laufband mit einem Kursanstieg präsentiert worden waren, konnten aber keine konkreten Gründe für ihre Entscheidung angeben.

Das implizite System verfügt also über die Fähigkeit, eine Vielzahl von unbewussten Sinneseindrücken und Informationen wahrzunehmen und sie uns für unsere Entscheidungen zur Verfügung zu stellen. Das ist gut und hilfreich, wenn unsere Basalganglien bei der Begegnung mit einem Mann blitzschnell das Muster »mieser Knochen« entdecken und unser Bauchgefühl uns davon abhält, mit ihm eine Latte macchiato zu trinken oder ihn zu heiraten. Zum Problem wird es aber, wenn im Unterbewusstsein Sätze wie »Alle Männer sind Schweine« oder die Erfahrung, niemals gut genug zu sein und sich Liebe verdienen zu müssen, gespeichert sind. Solche Störmuster, die unsere Einstellungen, Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und das Selbst- und Weltbild betreffen, verhindern, dass wir unser Potenzial frei ausleben und eine erfolgreiche, erfüllende Liebesbeziehung leben. Genau das bezeichne ich als machtvollen Psychomüll. Und von der Sorte gibt es in jedem Kopf eine ganze Menge.

Haben Sie sich schon einmal mit der Frage beschäftigt, welche unbewusst aufgenommenen Informationen Ihre Partnerwahl beeinflussen? Wie



die unbewussten Programme Ihre Gefühle, Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen in Bezug auf Ihren Liebsten steuern (auch dann, wenn Sie glauben, sich völlig zu Recht aufzuregen)? Was die subjektive Wahrnehmung Ihrer (Beziehungs-)Realität – also die Bedeutung, die Sie den Geschehnissen geben – prägt? Und wie diese machtvollen Konditionierungen entstehen, denen Sie sich vielleicht hilflos ausgeliefert fühlen, weil sie zu irrationalen Reaktionen führen und es unmöglich machen, immer wiederkehrende Verhaltensroutinen zu durchbrechen? Genau dies werden wir in den folgenden Kapiteln erforschen. Besser noch: Sie werden Methoden kennenlernen, mit denen Sie all diese hinderlichen Prägungen loswerden und durch positive Einstellungen ersetzen können, um sich rundum gelassen, stark, sicher und liebenswert zu fühlen und entsprechend souverän zu agieren.

Denn Sie sind in Ihrer Partnerschaft nicht mit dem Mann Ihres Herzens alleine. Es sitzen immer zwei machtvolle Autopiloten mit am Tisch – Ihr eigener und der Ihres Partners. Auch sein Unterbewusstsein enthält genauso wie Ihres die Summe aller Eindrücke, prägenden Erinnerungen, Erfahrungen, Einstellungen, Glaubenssätze und Handlungswänge. Und genau das macht die Liebe so kompliziert. Während ER sich verhält wie ein liebloser Idiot, beeinflussen ihn möglicherweise sein gefühlskalter, innerlich längst verdrängter Vaters oder schmerzvolle, unverarbeitete Erfahrungen mit anderen Frauen, die ihn stachelig gemacht haben. Ganz nach dem Motto: Angriff ist die beste Verteidigung. Würden Sie ihn geradeheraus fragen, warum er sich Ihnen gegenüber so und nicht anders verhält, könnte er Ihnen diese tief liegenden Gründe vermutlich nicht nennen. Dennoch sind sie da und wirken sich auf Ihre Beziehung aus. (Kleiner Hinweis für die Frauen, die sich immer wieder für solche emotional verletzten Männer entscheiden: Nein, es ist nicht Ihr Job, ihn mit Ihrer Liebe zu heilen. Sie sind seine Partnerin und nicht seine Therapeutin oder sein Coach. Geben Sie ihm dieses Buch. Und wenn er dann nichts unternimmt, um seine Psyche zu entmüllen, gefällt er sich in der Rolle des lieblosen Idioten und wird sich nicht ändern.) Umgekehrt ist es genauso. Reagiert eine Frau verunsichert und fängt an zu klammern, liegt das häufig an emotionalen Wunden und Selbstzweifeln, die in der Kindheit oder in früheren Beziehungen entstanden sein können. (Es ist natürlich auch möglich, dass sie sich schlicht und

einfach einen Hardcore-Frosch als Partner ausgesucht hat, der lieblos und unzuverlässig ist. Dann aber stellt sich wiederum die Frage, wieso sie sich just für solch einen Partner entschieden hat – sie hätte schließlich auch »Nein« sagen können. Solchen verborgenen Gründen der Partnerwahl werden wir später noch nachgehen.)

Warum ist das so wichtig?, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Nun, zunächst einmal ist es wichtig zu realisieren, wie viele Faktoren, die das Miteinander eines Paares bestimmen, im Verborgenen liegen. Wir werden sie gemeinsam erforschen, aufdecken und mit einfachen Mentaltechniken ganz gezielt bearbeiten. Dabei passiert zweierlei: Wir beseitigen die hinderlichen Konditionierungen und ersetzen sie durch Gedanken, Gefühle und Verhaltensmöglichkeiten, die Sie so denken, fühlen und agieren lassen, wie es Ihrer Liebe und vor allem Ihnen selbst guttut. So machen Sie Ihr Unterbewusstsein zu einem starken Verbündeten für einen gelassenen, authentischen und damit auch zutiefst innigen Umgang miteinander. Denn erst wenn all die Schichten von Ängsten, Perfektionismus, Selbstzweifeln und Misstrauen weg sind, ist echte Nähe möglich. Nähe, Intensität, Verbundenheit und Leichtigkeit. Viele Konflikte lösen sich ganz von allein in Luft auf oder lassen sich weglachen. Das bedeutet nicht, dass Sie niemals wieder traurig sein oder Ihren Partner für den hinterletzten Menschen auf Erden halten werden. Das gehört dazu und ist normal. Wer jeden Tag immer nur glücklich ist und von keinem Problem mehr tangiert wird, muss entweder komplett vollgedröhnt oder amerikanischer Motivationstrainer sein. Will sagen: Sie werden trotz der vorgestellten Mentaltechniken ein ganz normaler Mensch mit Gefühlen bleiben. Bei meinen Klientinnen und Klienten beobachte ich dennoch entscheidende Veränderungen zum Guten: weil wesentliche innere Selbstzweifel verschwinden und emotionale Wunden heilen. Sie können die Prägungen und Strukturen, die dagegen arbeiten, das Liebespotenzial zu verwirklichen und in bewusster Achtsamkeit mit einem Menschen umzugehen, schonend und schnell loslassen und entwickeln mehr Gelassenheit und Klarheit. Das wiederum verändert unbewusst und frei von Anstrengung Ihr Verhalten. Die Folge: Das Miteinander gestaltet sich leichter und entspannter. Es passiert von ganz allein, weil das Sein sich in der Tiefe geändert hat.

Ehe wir mit dem inneren Hausputz beginnen, verschaffen wir uns zunächst einen Überblick über die möglichen Ursachen der mentalen und emotionalen Beziehungsstörer. Eine davon, mit der sich insbesondere toughere Menschen gelegentlich schwertun, ist die Kindheit. Schon der Vorschlag, den emotionalen Ballast der Kindheit anzuschauen und aufzuräumen, löst häufig Ablehnung aus. »Ich brauch doch keine Therapie«, höre ich dann, oder auch: »Ich bin doch nicht gestört.« Nicht zu vergessen: »Meine Kindheit war wohl okay – ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern.« Also lassen Sie uns die Gelegenheit nutzen und mit einigen Vorurteilen aufräumen: Jeder Mensch ist in irgendeiner Weise von seiner Kindheit geprägt. Ein kleines Kind ist, weil offen für alle Einflüsse, überaus verletzlich und existenziell auf die bedingungslose Liebe und Fürsorge der Eltern angewiesen, unfähig zu einer distanzierten Betrachtung der Erlebnisse. Also hinterlassen die Erfahrungen der ersten Lebensjahre immer Spuren. Früher arbeitete man diese, wenn sie sich als schwere Bürde entpuppten, mit der Unterstützung von Therapeuten auf. Heute gibt es eine Vielzahl von Methoden aus dem Feld der Energetischen Psychologie, mit denen sich selbst einige Spinnweben der Vergangenheit beseitigen lassen. Dazu gehört auch BSFF, eine Methode, auf die ich später noch eingehen werde. Aber – und dieser Hinweis ist wichtig: Schwere Traumata ebenso wie psychische Krankheiten gehören nach wie vor in die Hände von Profis. Bitte versuchen Sie auf gar keinen Fall, Erfahrungen von Missbrauch oder ähnliche extrem emotional aufgeladene Erlebnisse ohne professionelle Hilfe anzugehen. Sie brauchen jemanden, der Sie dabei kompetent begleitet, auffängt und aus extremen Emotionen wieder sicher herausführen kann.

Meist ist es aber gar nicht so furchtbar, was sich da in der Kindheit abgespielt hat, und mit etwas neugieriger Recherche in der eigenen Innenwelt treten die Ursachen der Prägungen schnell zutage: Als Kind beobachteten und verinnerlichten Sie im Elternhaus Geschlechterrollen und Paarverhalten. Sie erlebten Stärke bzw. Schwäche, Abhängigkeit bzw. Autarkie, Fürsorge bzw. Streit oder Gewalt. Sie fühlten sich bedingungslos liebenswert oder nie gut genug, sie mussten sich Anerkennung »erarbeiten« oder machten die schmerzvolle Erfahrung von Abschied durch Trennung oder Tod. Und und und. Vor allem Ablehnung, Verrat, Untreue und Verlassenwerden



verursachen tiefe emotionale Wunden, die sich erst später im Leben zeigen und Ihr Beziehungsverhalten überschatten. Manchmal ist es nur ein einziger abwertender Satz über das Äußere, der das ohnehin wackelige Selbstwertgefühl in Trümmer legt und bewirkt, sich nicht mehr attraktiv genug für einen tollen Mann zu fühlen. Oder aus erlittener Untreue und Verrat entsteht der Glaubenssatz, Männern nicht mehr trauen zu dürfen.

Die Gesellschaft und die Medien spielen ebenfalls eine große Rolle in Bezug auf unsere Selbstwahrnehmung, auf die Liebe und das andere Geschlecht. Wie viele Frauen können die ernst gemeinten Komplimente ihres Partners nicht annehmen und ihre individuelle Attraktivität genießen, weil sie sich an der Photoshop-Anorexie-Schönheit von Models und Schauspielerinnen messen? Im Extremfall führt das sogar dazu, dass sich manche das Recht auf eine glückliche Beziehung und einen liebenden Mann absprechen, weil sie glauben, ihr Po sei dafür zu dick, die Oberschenkel seien nicht glatt genug und sie selbst deshalb nicht liebenswert.

Romantische Spielfilme und Liebesromane sind ebenfalls wirkungsvolle Saboteure einer echten, alltagstauglichen Liebe, denn sie führen zu kolossal überhöhten Erwartungen an das Miteinander und vor allem an den Partner. Er soll bester Freund, ebenbürtiger Partner, liebevoller Vater, Seelenverwandter, mitreißend-einfühlsamer Geliebter, Tröster in der Not, beruflich und finanziell erfolgreich, dennoch stets verfügbar, immer loyal, zuverlässig und verständnisvoll, aber keinesfalls ein Weichei sein. Er soll die eigenen Wünsche erahnen und erfüllen, obwohl man sie selbst nicht kennt. Auch nach Jahren sollen das Feuer der Leidenschaft lodern und Schmetterlinge ständig flattern. Hmmmm, kommt Ihnen das vielleicht etwas viel verlangt vor? Genau – so kann es nicht funktionieren. Das, was einer Liebe Haltbarkeit verleiht, ist Vertrautheit, eine ordentliche Portion Vernunft, das richtige Konfliktverhalten und eine Menge Humor.

Das klingt vermutlich so sexy wie hautfarbene Bauchweg-Unterhosen, wirkt aber. Und damit es auch nach Jahren noch kribbelt und die Liebe frisch bleibt, beschäftigen wir uns im Verlauf des Buches natürlich auch mit genussvollem Beziehungsbalsam, dem Conditioner fürs Herz sozusagen.

