

Wiedergutmachung in Beziehungen

Von Krishnananda (Dr. Thomas Trobe) & Amana (Gitte Demant Trobe)

April 2011

Es ist voraussehbar, dass wir in jeglicher bedeutsamen Beziehung Konflikten, Enttäuschungen und Meinungsverschiedenheiten begegnen werden. Allzu oft reagieren wir auf solche Situationen, indem wir wütend werden und/oder uns entziehen und noch mehr Distanz und Schmerz erschaffen.

Um unsere Konflikte lösen zu können, brauchen wir die Bereitschaft und die Werkzeuge, diese Konflikte wiedergutzumachen, wenn sie auftauchen.

Ein Beispiel dazu:

Alicia nervt sich über Jacob, weil sie das Gefühl hat, er sei nicht da für sie. So wie sie es sieht, teilt er seine Gefühle nicht mit, macht zu und kommuniziert nicht einmal dann, wenn er irritiert ist. Sie empfindet die Intimität mit ihm als flau, weil er mechanisch und unverbunden geworden ist. Sobald sie Jacob bezüglich ihrer Frustration anzusprechen versucht, wird er noch verschlossener und distanzierter. Er sagt, er erlebe Druck, Erwartungen und Kritik von Alicia, was es für ihn noch schwieriger mache, sich zu öffnen. Er hat das Gefühl, es sei nie etwas genug für sie und hat kaum Hoffnung für die Beziehung. Sie streiten meistens und fühlen sich beide verletzt, missverstanden, nicht wertgeschätzt, ungeliebt, frustriert und wütend.

In einer solchen Situation richten wir normalerweise unsere Aufmerksamkeit ganz auf die Person, die uns emotional aktiviert hat, weil wir sie verändern wollen. Doch wenn wir in einem emotionalen Zustand mit der Absicht kommunizieren, den andern verändern zu wollen, wird es nur schlimmer.

Wir stellen euch einen anderen Ansatz vor.

Er umfasst zwei Phasen: den „Inneren Prozess“ und den „Wiedergutmachungsprozess“.

A) Der Innere Prozess

1. Zuerst mache dir bewusst, dass du aktiviert bist, und nimm wahr, was du in deinem Körper fühlst. Wir fühlen uns sehr unterschiedlich, wenn etwas in uns ausgelöst ist. Vielleicht fühlst du dich wütend, im Schock, verletzt, traurig, verzweifelt, deprimiert oder voller Scham.

2. Erlaube dir, die Emotion zu fühlen, indem du dir der Empfindungen in deinem Körper bewusst wirst. Nimm die Auswirkung auf deinen Atem und auf die Energie in deinem Körper wahr und fühle **den Zwang, nach außen zu gehen** und die andere Person anzugreifen, zu kritisieren, zu analysieren oder zu verurteilen und ihr zu sagen, dass sie nicht Recht hat und sich ändern sollte. Oder vielleicht neigst du auch eher dazu, dich selbst zu beschuldigen, sehr selbstkritisch zu sein oder deprimiert zu werden und die Energie und Motivation zu verlieren.

3. Frage dich, was deine **Erwartung** ist, die du in dieser Situation deinem Partner gegenüber hast. Und frage dich auch, was deine **Angst** ist, wenn deine Erwartung nicht erfüllt wird.

4. Frage dich, welches tiefe *Grundbedürfnis* du so gerne erfüllt haben möchtest. Hier ist eine Liste möglicher Grundbedürfnisse, die betroffen sein können:

- a) Das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz
- b) Das Bedürfnis nach Liebe und Verbindung
- c) Das Bedürfnis nach Autonomie und nach Unterstützung auf dem Weg dazu
- d) Das Bedürfnis, mit deinen Gefühlen ernst genommen zu werden
- e) Das Bedürfnis, mit Präsenz und Empfindsamkeit berührt zu werden
- f) Das Bedürfnis nach Respekt
- g) Das Bedürfnis, wirklich gehört zu werden
- h) Das Bedürfnis nach Ehrlichkeit
- i) Das Bedürfnis nach Verbindlichkeit
- j) Das Bedürfnis nach Entspannung und Verspieltheit.

Es ist hilfreich zu verstehen, dass die Gefühle dann in uns auftauchen, **wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wird** – in anderen Worten, wenn wir uns des Bedürfnisses bewusst werden. Das ist wichtig zu sehen in Beziehungen, damit wir nicht dem Missverständnis erliegen zu denken, dass das Gefühl aufkommt wegen des Verhaltens der anderen Person. Dieses Verständnis hilft uns, wenn wir zum Wiedergutmachungsprozess kommen.

5. Der letzte Schritt des „Inneren Prozesses“ besteht darin, den Schmerz all der Situationen in der Vergangenheit zu fühlen, in denen das betreffende Bedürfnis nicht erfüllt wurde.

B) Der Wiedergutmachungsprozess

1. Wenn du nach innen gegangen bist und dir die Zeit genommen hast, um dich auf die obigen Fragen einzulassen, und wenn du dann das Gefühl hast, dich auf dein Gegenüber beziehen zu können **mit der klaren Absicht, Verbindung aufzunehmen und zu kommunizieren** – dann bist du bereit für die Wiedergutmachung. Verpflichte dich zuerst dir selbst gegenüber, **dich mitzuteilen, ohne zu beschuldigen, anzugreifen, zu analysieren, anzuklagen und ohne die andere Person verbessern oder verändern zu wollen.**

Falls du merkst, dass du noch irgendwas davon tun willst, gehe zum „Inneren Prozess“ zurück. Sprich wenn nötig zuerst mit einem vertrauten Freund oder einer Freundin, falls du nicht aus dem Zustand des Kind-Bewusstseins hinaustreten kannst.

2. Sage als Erstes zu deinem Gegenüber:

„Ich möchte dir etwas mitteilen. Bist du bereit, mir zuzuhören?“

Falls die andere Person nicht bereit ist in diesem Moment, kannst du sie bitten, dich wissen zu lassen, wenn sie bereit sein wird.

3. Wenn sie dann offen ist, dir zuzuhören, sage in deinen eigenen Worten:

„Ich fühle mich verletzt/getrennt/ärgerlich usw. und ich möchte mich wieder mit dir verbinden und wiedergutmachen. Wenn ich an die Situation zurückdenke, fühle ich...“

Halte dich kurz und drücke dich präzise aus. Beziehe dich auf eine ganz spezifische Handlung oder Aussage, die du erlebt hast und bleib bei den Fakten, ohne Interpretation oder Analyse. Vermeide es auch zu sagen: „Du hast bzw. es hat mich wütend, traurig etc. gemacht.“ Sage einfach: „Ich fühle...“. Wenn du dein Gefühl beschreibst, versuche möglichst einfach zu bleiben, z.B.: „Ich fühle mich verletzt / traurig / enttäuscht usw.“ An diesem Punkt kannst du auch darüber sprechen, was die Situation für Erinnerungen und Gefühle aus deiner Vergangenheit ausgelöst hat, damit die andere Person verstehen kann, dass dies dein Prozess ist. Nochmals: Halte es einfach und bleibe beim Wesentlichen.

4. Der nächste Schritt besteht darin, das Gefühl mit einem Grundbedürfnis zu verbinden. Du kannst z.B. sagen: *„Wenn ich an diese Situation denke, fühle ich mich..., weil ich ein grundlegendes Bedürfnis nach ... habe. Ich habe eine Wunde in Bezug auf dieses Bedürfnis, da es so oft in meiner Vergangenheit nicht erfüllt wurde.“*

Sag, was das Grundbedürfnis ist und, wenn es dir angemessen erscheint, beschreibe, wo deine Wunde damit herkommt und wie schmerzhaft und schwierig es für dich früher war. Sprich vielleicht auch von deiner Unsicherheit darüber, ob es dir überhaupt zusteht, das Bedürfnis erfüllt zu bekommen, und von deinen Ängsten, dass es nie erfüllt werden könnte.

5. Als Nächstes kannst du, wenn es passt, der Person gegenüber einen Wunsch äußern. Er könnte z.B. lauten: *„Vielleicht magst du mir sagen, was du mich sagen hörtest und wie du dich fühlst, wenn ich das sage.“*

Wenn du einen solchen Wunsch anbringst, vergewissere dich, dass es keine Forderung ist. Du erkennst den Unterschied an deiner Bereitschaft, auch ein „Nein“ anzunehmen.

6. Lade jetzt dein Gegenüber ein, sich mitzuteilen und die gleichen Schritte durchzugehen. Dieser Prozess lädt uns ein, uns in unser erwachsenes Bewusstsein zu begeben, aus dem heraus wir Verantwortung für unsere Bedürfnisse und Verletzungen übernehmen. Im Bewusstseinszustand des Kindes hören wir nicht wirklich zu. Vielmehr sind wir ungeduldig darauf aus, unseren Standpunkt zu vertreten und verteidigen uns, besonders wenn wir uns schuldig oder im Unrecht fühlen. Das Kind will Recht haben!

Fazit

Manchmal geht es einfach darum, uns zu entscheiden, in den Zustand des erwachsenen Bewusstseins zu wechseln. Und manchmal brauchen wir etwas Zeit mit uns selbst, um uns zu beruhigen, bis wir fähig sind zuzuhören. Im Zustand des Erwachsenen öffnen wir unser Herz, um aufnehmen zu können, was die andere Person uns sagt und um ihre Gefühle und Bedürfnisse mitzufühlen, während sie sich mitteilt. Doch es ist wichtig, zuerst auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu hören. Wir nehmen gleichsam unser verletztes Kind in unser Herz und halten und lieben es.

Als Jacob und Alicia *den Inneren und den Wiedergutmachungsprozess* durcharbeiteten, entdeckten beide, wie ihr Zusammensein viele ihrer tiefsten Ängste aktivierte, ihre Grundbedürfnisse nicht erfüllt zu bekommen. Bei Jakob war es das Bedürfnis, unterstützt und wertgeschätzt zu werden und der riesige Schmerz darüber, dass diese Bedürfnisse in der Vergangenheit nicht befriedigt worden waren. Bei Alicia war es das tiefe Bedürfnis nach Verbindung und Präsenz, das sie in ihrer Kindheit vermisst hatte. Als sie in der Lage waren, ihre eigenen Verletzungen und Bedürfnisse zu verstehen, zu fühlen und liebevoll mit ihnen zu sein, konnten sie ihre Ängste und Schmerzen mit der Bereitschaft zuzuhören und in einer Haltung von Offenheit miteinander teilen – und ihre Herzen öffneten sich wieder füreinander.

DIE GRÜNDER DER LEARNING LOVE SEMINARE

Krishnananda und Amana leiten seit 1995 zusammen Seminare. Ihre Arbeit hat sich aus der langjährigen Erfahrung ihrer eigenen Liebesbeziehung entwickelt und ist inspiriert von den Lehren ihres spirituellen Meisters Osho. Bei der **Learning Love** Arbeit geht es darum zu lernen, wie wir unser Leben in Liebe, Kreativität und innerer Stille leben können.



Krishnananda
(Thomas Trobe, M.D.)

Krishnananda ist in Harvard und an der Universität von Kalifornien ausgebildeter Psychiater. In den frühen 1980er Jahren begann er mit der Leitung von Seminaren und 1997 erschufen er und Amana zusammen die **Learning Love** Arbeit.



Amana
(Gitte Demant Trobe)

Amana ist Psychotherapeutin, zertifiziert in Cranio Sacral Balancing und ausgebildet in Beratung, Lichtpunktur und Arbeit mit dem inneren Kind. Sie hat ihren eigenen einzigartigen Stil mit Menschen zu arbeiten entwickelt, welcher intuitive Wahrnehmung und Meditation integriert.

Über Ihre Arbeit und Erfahrung haben Sie bisher vier Bücher veröffentlicht, die in insgesamt 11 Sprachen übersetzt wurden:

- **"Face to Face with Fear"** (auf Deutsch "Liebeskummer lohnt sich doch")
- **"Stepping Out of Fear"** (auf Deutsch "Liebe ist (k)ein Kinderspiel")
- **"From Fantasy Trust to Real Trust – Identifying and Healing Our Wound of Mistrust"** (auf Deutsch "Vertrauen ist gut, Selbstvertrauen ist besser")
- **"When Sex Become Intimate – How Sexuality Changes as Intimacy Deepens"** (auf Deutsch "Wenn Sex intim wird: Die drei Stufen zur verbindlichen Partnerschaft").

Krishnananda und Amana leiten Workshops an verschiedensten Orten der Welt, u.a. im Emmental in der Schweiz und in Köln und sind in Sedona, Arizona zu Hause.

Alle Informationen und Workshopdaten sind (auch auf Deutsch) zu finden unter:

<http://www.learningloveinstitute.com>