

02 | 2023

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



## AKTIVSPORT & ENTSPANNUNG

Mehr **Gelassenheit** im Alltag durch körperliche Aktivität

## DETOX YOUR LIFE

Dein Mindset für ein **gesundes Umfeld**

## Darm

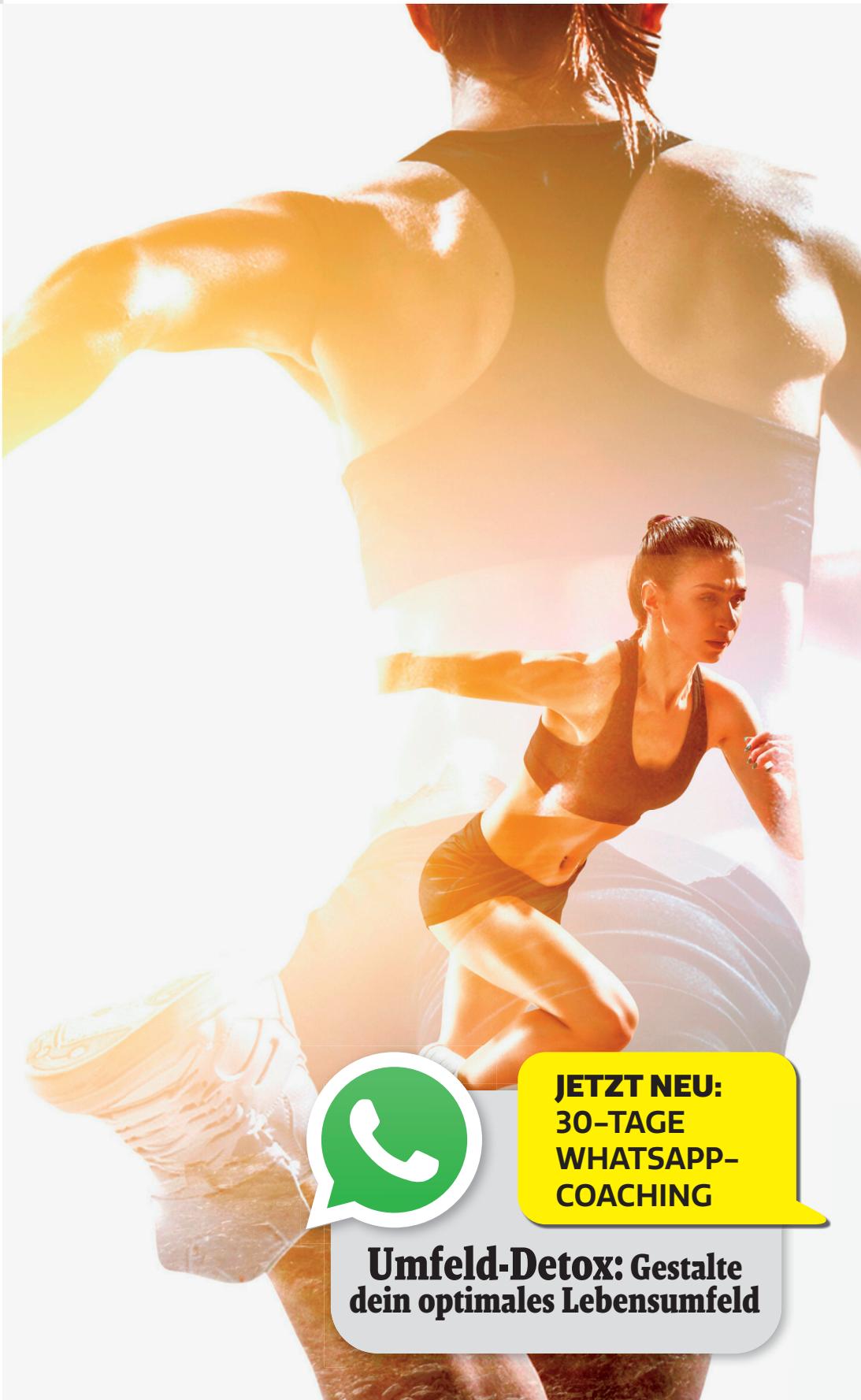
Wie wirkt **entzündungshemmende** Ernährung?

## MENTAL LOAD

Wertschätzung für alle

## LEBENSQUALITÄT

Was **Interozeption** bedeutet



**JETZT NEU:  
30-TAGE  
WHATSAPP-  
COACHING**

**Umfeld-Detox: Gestalte  
dein optimales Lebenumfeld**

# DU MACHST MICH SO WÜTEND!

Konfliktlösungen – Mental Load | Alte Konfliktmuster verstehen und bearbeiten



#selbstverantwortung #bedürfnisse #beziehung  
#regulation #innerefreiheit

## Janina Weingarth

„Sie ist einfach nicht zuverlässig, das macht mich so wütend!“, erzählt Inga ihrem Bruder Felix. Ingas Freundin hatte vergessen, dass sie am nächsten Tag zu einem Brunch eingeladen waren, und hat sich mit einem Freund verabredet. Inga berichtet noch von weiteren Beispielen, die die Unzuverlässigkeit ihrer Freundin verdeutlichen. Auch zwei ihrer Kolleg\*innen sind nicht besonders zuverlässig, was immer wieder zu Streit im Team führt. „Zuverlässigkeit ist für mich einfach ein sehr hoher Wert.“

## Auf der Suche nach dem Konflikt im Inneren

Vielleicht kannst Du die oben beschriebene Situation sehr gut nachvollziehen und würdest ähnlich reagieren. Vielleicht lässt dich das Beispiel auch gänzlich kalt. Doch mit hoher Wahrscheinlichkeit gibt es auch bei dir bestimmte Auslöser, die immer wieder die gleiche emotionale Reaktion hervorrufen und häufig zu Streit oder zumindest zu Unstimmigkeiten führen.

Anstatt beim Thema Konflikte auf die Interaktions- und Kommunikationsebene zu schauen, wie es beispielsweise bei der Gewaltfreien Kommunikation der Fall ist, fokussieren wir uns hier nur darauf, was sich innerlich bei dir abspielt.

Bevor du weiterliest, nimm dir etwas zum Schreiben und notiere typische Situationen, in denen das Verhalten anderer Menschen negative Gefühle hervorruft. Verwende dafür folgenden Satzanfang in der du-Form: „Immer, wenn du...“ Im obigen Beispiel wäre es bei Inga also „Immer, wenn du unzuverlässig bist“. Bei den Beispielen muss kein Streit entstanden sein, der Fokus liegt auf deinen automatisierten emotionalen Reaktionen. Wir alle haben solche „roten Knöpfe“, die bestimmte Reaktionen in uns auslösen. Wir versuchen dann oft, unser Gegenüber dazu zu bringen, sich anders zu verhalten. Oder wir suchen uns Menschen in unserem Umfeld, die diese „roten Knöpfe“ gar nicht drücken. Es ist schließlich angenehmer, in Harmonie zu leben.

## Deine „roten Knöpfe“ als Schatzkarte

Es kann sich lohnen, wenn du deinen „roten Knöpfen“ nicht aus dem Weg gehst, sondern sie als Einladung siehst, dass es an dieser Stelle noch etwas zu verstehen und integrieren gilt. Das ist oft etwas mühsam und mit der Toleranz von Unlustgefühlen verbunden. Doch es lohnt sich, denn am anderen Ende des Weges warten eine größere innere Freiheit, ein höheres Verständnis von dir selbst und eine gesteigerte Lebendigkeit. Weniger Konflikte im Außen sind dann vielleicht ein positiver Nebeneffekt, aber nicht zwingend das primäre Ziel.

Wie also kannst du deine „roten Knöpfe“ als Ausgangspunkt für deine innere Schatzsuche verwenden? Ein Modell, das dich auf deiner inneren Erkundungsreise unterstützen kann, ist das

Modell der Beziehungsverklammerung in Verbindung mit dem Leitprozess Selbstverantwortung aus der Metatheorie der Veränderung.

Die Metatheorie der Veränderung ist ein Modell der Psychodynamik, das die psychischen/seelischen Bewegungen in 8 Leitprozesse unterteilt und als Basis diverse etablierte psychologische Theorien heranzieht. Der Leitprozess Selbstverantwortung stellt nun die Frage, ob ich einen Reiz innerlich reguliere oder im Außen ins Handeln komme.

In diesem Artikel fokussieren wir uns auf den Reiz und deine automatisierte innere Reaktion. Die Möglichkeit, im Außen zu handeln, betrachten wir an dieser Stelle nicht weiter.

Oft empfinden wir unsere Reaktionen auf eine Situation als selbstverständlich und naturgegeben richtig. „Da muss man doch wütend werden.“ Jedoch kann ein und dieselbe Situation bei einer Person stundenlange Wut auslösen, eine andere Person beschwert sich direkt und vergisst die Situation danach wieder und eine dritte Person nimmt es mit Humor und lächelt darüber.

**Wie schwierig die Situation oder die eigenen inneren Stimmen auch sein mögen, die Frage wie du auf etwas reagierst (also „antwortest“), liegt in deiner eigenen Verantwortung.**

Jemand anderes kann dir keine Gefühle machen, du erzeugst sie selbst!

## Die Beziehungsverklammerung – Teil 1

Aber wie entstehen eigentlich unsere emotionalen Reaktionen und damit ggf. auch Streitmuster? Um nicht in die Überforderung zu laufen, müssen wir einen Großteil der Entscheidungen, wie wir auf etwas reagieren, automatisieren und unbewusst halten. Wir lernen durch unsere Eltern und nahen Bezugspersonen, wie jemand anderes auf uns reagiert, und verinnerlichen dies als zu erwartende Reaktion. Im Laufe unseres Lebens kommen weitere Erfahrungen hinzu, mit denen wir entweder neue Erwartungen ausbilden oder die wir vielleicht auch ausblenden. Aus unseren vergangenen Erfahrungen entstehen so die Erwartungen der Gegenwart, der jeweils individuelle Bezugsrahmen.

Kommen wir zum Beispiel von Inga zurück, um zu verstehen, was es mit der Beziehungsverklammerung auf sich hat. „Sie ist einfach nicht zuverlässig, das macht mich so wütend!“, sagte sie über ihre Freundin. Etwas umformuliert könnte der Satz auch lauten: „Immer, wenn du unzuverlässig bist, werde ich wütend.“ Inga verklammert also ihre Reaktion der Wut mit dem Verhalten eines anderen Menschen, in diesem Fall der Unzuverlässigkeit ihrer Freundin. Um besser zu verstehen, welches alte Beziehungs muster hier verborgen liegt, führen wir den Satz noch etwas weiter aus. „Immer, wenn du unzuverlässig bist, werde ich wütend. Deshalb sollst du kooperativ und zuverlässig sein, damit ich wieder freundlich und unterstützend sein kann.“

## → Janina Weingarth

begleitet als Coach tiefgreifende persönliche Veränderungsprozesse. Der Kontakt mit ihr ist geprägt von aufrichtiger Empathie, einer lebendigen Präsenz und Unerschrockenheit auch bei existentiellen Themen.



Janina verbindet ein tiefes systemisches Organisationsverständnis mit fundiertem psychologischem Wissen. Sie bietet einen sicheren Raum für Reflexion und arbeitet neben systemischen Ansätzen auch mit gestalt- und körpertherapeutischen Elementen. Neben Yoga und Bewegung liebt die Diplomkauffrau und ehemalige Unternehmensberaterin die Natur, singt im Chor, interessiert sich für vielfältige psychologische und gesellschaftliche Themen und probiert sich immer wieder neu aus.

Kontakt: [www.comea.works](http://www.comea.works)

## Wo bist du verklammert? Teil 1

Bevor wir das Beispiel von Inga weiter analysieren, lade ich dich ein, ein eigenes Beispiel zu finden.

Welche Situationen oder Verhaltensweisen anderer Menschen sind typische „rote Knöpfe“ für dich?

Was macht dich regelmäßig wütend, enttäuscht, abwertend, schuldbewusst oder ähnliches? Was genau muss die andere Person tun, damit du wie genau emotional darauf reagierst?

*Immer wenn du \_\_\_\_\_, werde ich \_\_\_\_\_.  
Deshalb sollst Du \_\_\_\_\_, damit ich wieder \_\_\_\_\_.*

Such dir gerne direkt zwei oder drei verschiedene Muster, für die du auch jeweils konkrete Situationen als Beispiel im Kopf hast, und schreibe sie dir auf, bevor du weiterliest.

## Die Beziehungsverklammerung – Teil 2

Während viele von uns ihre eigenen „roten Knöpfe“ und Reaktionen darauf noch recht gut kennen, sind wir oft ahnungslos, was eigentlich genau dahinter liegt. Bei dieser Art der Beziehungsverklammerung geht es in den meisten Fällen um (Grund-)Bedürfnisse, die in der Vergangenheit wiederholt nicht befriedigt worden sind. Oft reichen diese emotional schmerzhaften Erfahrungen unbefriedigter Bedürfnisse zurück bis in die Kindheit. Wenn wir uns mit unseren Bedürfnissen an eine andere Person wenden und diese Bedürfnisse wiederholt ignoriert, abgelehnt, beschämmt oder schlicht nicht erkannt werden, dann wiederholt sich jedes Mal eine schmerzhafte seelische Erfahrung (kurz und plakativ als AUA zusammengefasst). Dieses AUA wollen wir unbewusst vermeiden und entwickeln daher Abwehrstrategien oder wählen unser Umfeld gleich so aus, dass keine Gefahr mehr droht. Problematisch daran ist jedoch, dass wir damit auch das

Bedürfnis unterdrücken oder ausblenden und so das Bedürfnis auch nicht gut regulieren können.

Spielen wir das Beispiel von Inga also weiter. „Immer, wenn du unzuverlässig bist, werde ich wütend. Deshalb sollst du kooperativ und zuverlässig sein, damit ich wieder freundlich und unterstützend sein kann. Denn sonst würde deutlich werden, wie viel Kontrolle ich benötige, um meine Ohnmachtsgefühle nicht spüren zu müssen.“ In diesem Fall sind also Ohnmachtsgefühle das AUA. Wenn Inga nun Zugang zu ihrem eigentlichen Bedürfnis bekommen möchte, muss sie lernen, Unlustgefühle wie z.B. Ohnmachtsgefühle zu tolerieren.

## Wo bist du verklammert? Teil 2

Nimm dir einen deiner in Teil 1 begonnenen Sätze, am besten den, der dich intuitiv als erstes anspricht. Ergänze nun auch den letzten Teil.

*Immer wenn Du \_\_\_\_\_, werde ich \_\_\_\_\_.  
Deshalb sollst Du \_\_\_\_\_, damit ich wieder \_\_\_\_\_.  
Denn sonst würde deutlich werden, \_\_\_\_\_.*

Das wird der schwierigste Teil deiner Schatzsuche. Versuche, offen zu sein, ob du hier einen Zugang zu deinen verborgenen Ängsten und dem AUA findest, oder vielleicht erst mal etwas ratlos zurückbleibst.

### **Erkenntnisse kann man nicht erzwingen, gehe also behutsam und nachsichtig mit dir selbst um.**

Du kannst versuchen, dich dem letzten Teil der Beziehungsverklammerung zu nähern, indem du dich intensiv in eine Beispiel-Situation deines Satzes hineinversetzt. Versuche nun, die Situation wie in Zeitlupe innerlich ablaufen zu lassen. Was genau hat die andere Person gesagt oder getan? Kannst du dich an den Moment erinnern, bevor du deine typische emotionale Reaktion wie Wut oder Enttäuschung gespürt hast? Was ist in diesem Moment in dir aufgekommen? Wo im Körper hast du es gespürt und wie genau hat es sich angefühlt?

Anschließend stelle dir vor, wie genau sich die Person verhalten müsste, damit du dich wieder entspannt / freundlich / überlegen (oder welches Gefühl es auch immer ist) fühlen kannst. Was genau vermeidest du durch dieses Gefühl? Welches Gefühl kommt in dir auf, wenn du dir vorstellst, dass sich diese Person nie wieder in der von dir gewünschten Weise verhalten würde? Fokussiere dich auch hier zuerst auf deine Körperwahrnehmung, bevor du versuchst, ein passendes Wort für dein Gefühl zu finden.

Sich selbst ohne professionelle Unterstützung auf die Schliche zu kommen, ist gerade bei tief sitzenden Mustern, oder wie in diesem Fall Beziehungsverklammerungen, eine Herausforderung. Doch du musst nicht sofort alles verstehen und die tiefsten Tiefen deines Unterbewusstseins erforschen, um mehr innere Freiheit und damit auch ein gesteigertes Wohlbefinden zu erlangen.

## Was kannst du also tun?

Unsere Ausgangslage waren alte Konfliktmuster, die sich bis heute zeigen. Kernelement der hier aufgeführten Konflikte ist es, die eigenen Gefühle dem Verhalten der anderen Person zuzuschreiben. Auch wenn du noch nicht mehr über deine Beziehungsverklammerung und dein persönliches AUA herausgefunden hast, kannst du anfangen, dich in emotionaler Selbstverantwortung zu üben.

Nachdem einer unserer „roten Knöpfe“ gedrückt wurde, beschäftigen wir uns in Gedanken meistens als erstes damit, was die andere Person uns genau angetan hat, wie sie sich anders verhalten müssen und warum unsere Reaktion gerechtfertigt ist.

### Versuche diesmal, diesen Gedankenfluss zu unterbrechen.

Beginne stattdessen, dir zu sagen: „Durch den Auslöser \_\_\_ (Verhalten der anderen Person), habe ich mich selbst \_\_\_ (deine Emotion) gemacht. Die andere Person kann mir keine Gefühle machen. Ich erzeuge diese Gefühle selbst aufgrund meiner eigenen Geschichte und der Erfahrungen, die ich gemacht habe. Ich darf diese Gefühle fühlen, aber sie liegen in meiner eigenen Verantwortung.“

Versuche, ob du mit der Zeit ein Gefühl von Verantwortung für deine emotionalen Reaktionen entwickeln kannst. Allein dieser Schritt wird vermutlich auch mit einem Gefühl von gestiegener Selbstbestimmung und innerer Freiheit einhergehen.

Du bist dann nämlich nicht mehr dem Verhalten der anderen Person ausgeliefert, sondern bleibst in der Selbstverantwortung.

Es ergibt oft erst an dieser Stelle Sinn, zu versuchen, bereits während der Situation einen anderen Umgang zu finden.

Du hast nun verinnerlicht, dass du selbst die Verantwortung für deine emotionale Reaktion hast. Wenn du dich nun das nächste Mal in so einer Situation befindest, versuche, einen Moment lang innezuhalten. Nimm wahr, wie das Gefühl in dir aufsteigt. Atme langsam und tief ein und vollständig aus und sage dir selbst: „Ich spüre gerade \_\_\_ (dein Gefühl).“

## SELBSTVERANTWORTUNG & ALTE KONFLIKTMUSTER

NEHME ICH HANDELND EINFLUSS IM AUßEN ODER REGULIERE ICH MEINE INNERE Betroffenheit?

Verantwortung:  
Wie antworte ich  
auf Reize, die mich  
erreichen?

Wenn ich innerliche Unlustgefühle  
aushalten kann  
→ Entsteht Freiheit  
↳ im Außen zu handeln, oder  
↳ im Innen zu regulieren



Beziehungsverklammerung (Symbiose: ich aktiviere deine Angste nicht und du nicht meine)

⇒ Vermeidung des AUA



Sketch@ comea auf Basis der Metatheorie der Veränderung, Hippias

## Fazit

Versuche, dir selbst mit einer fürsorglichen Haltung zu begegnen und nicht zu reagieren, solange du das Gefühl intensiv spürst. Wenn sich die Situation mit einer vertrauten Person abspielt, kannst du auch um eine Pause bitten, um dich zu sammeln.

Je mehr du dich in emotionaler Selbstverantwortung übst und je mehr du lernst, auch unangenehme Gefühle zu tolerieren, ohne ins Handeln zu kommen oder sie zu unterdrücken, desto näher kommst du deinem inneren Schatz.

Bei allen Hürden und Herausforderungen bin ich selbst immer sehr neugierig

darauf, mein eigenes Seelenleben zu erkunden und etwas über mich herauszufinden. Ich hoffe, es geht dir ähnlich und wünsche dir viel Spaß dabei!

healthstyle •

### Mehr zum Thema

Avery, Christopher (2018). The Responsibility Process: Wie Sie sich selbst und andere wirkungsvoll führen und coachen. dpunkt. verlag.

<https://bit.ly/metatheorie-selbstverantwortung>