



Friedhelm Gerd Manfred Neumann

Sei dein eigener  
Coach und Therapeut

Inspirierende Texte  
zur Charakter-Transformation

R. G. Fischer

Friedhelm Gerd Manfred Neumann  
Sei dein eigener Coach und Therapeut

Friedhelm Gerd Manfred Neumann

# Sei dein eigener Coach und Therapeut

Inspirierende Texte  
zur Charakter-Transformation

R. G. Fischer Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 by R. G. Fischer Verlag  
Orber Str. 30, D-60386 Frankfurt/Main  
Alle Rechte vorbehalten  
Schriftart: Times New Roman 11 pt  
Herstellung: rgf/bf/1B  
ISBN 978-3-8301-1886-2 PDF

Und glaube nicht,  
du kannst den Lauf der Liebe lenken,  
denn die Liebe, wenn sie dich für würdig hält,  
lenkt deinen Lauf.

*aus »Der Prophet« von Khalil Gibran*

Dadurch, dass wir uns selbst erneuern  
und unsere Beziehungen heilen,  
erneuern wir unser Land.

*Friedhelm Neumann*



Nur allzu gerne präsentiere ich die Zeichnung »Geborgenheit«, die ich von meiner lieben Freundin Ursula Thielke erworben habe (Foto: Daniela Földner).

# Inhalt

0. Über mich .....	9
1. Anleitung für die Therapie der eigenen Beziehungen .....	12
2. Lebenskrise Depression .....	27
3. Überlegungen und Visionen für die Welt von Morgen .....	46
4. Ich bin fertig geworden mit meiner starken Neigung zu ... .....	86
5. Offener Brief an unsere sechs Bundestagsfraktionen .....	92
6. Aufzählung meiner wichtigsten Lehrer und Meister .....	94
7. Auf dem Weg zu einem glaubwürdigen Christentum .....	98
8. Die Übel der Welt an der Wurzel packen und ausrotten .....	104
9. Meine November-Sprüche des Jahres 2020 .....	106
10. Siegeszug des Schönen .....	110
11. Tief empfundene Dankbarkeit ... .....	112
12. Mit mir ist alles viel angenehmer .....	116
13. Alltägliches Philosophieren .....	125
14. Bevor du urteilst, bedenke bitte: .....	132
15. Ich habe erfahren, dass .....	134
16. Lernen, mit den weniger guten Erfahrungen zurechtzukommen ....	136
17. Das genau Entgegengesetzte ist ebenfalls richtig und wahr .....	138
18. Der Wille unserer höheren Ordnung .....	141
19. Immer wieder auf zu neuen Ufern .....	151
20. Kleine Selbstbetrachtung .....	152
21. Bei mir kann wirkliche Seelenruhe ... .....	154
22. Zu meinem Selbstverständnis .....	155
23. Nun darf ich in erster Linie verkörpern: .....	156
24. Zufrieden und glücklich sein .....	158
25. Liebe Leute, .....	159
26. Meine Danksagung vom September 2021 .....	162
27. Genussvoll / genüsslich ... .....	168
28. Die größte Liebe gibt sich gleichgültig .....	171
29. Immer wieder weiß ich nicht .....	174
30. Dies ist (m)ein Moment .....	176
31. Ganz von selbst .....	179
32. Und so geht es weiter für mich .....	180





## 0. Über mich

Ich wurde am 21. März 1953 in Ludwigslust / Mecklenburg geboren und hatte mit besonders vielfältigen eigenen destruktiven Seiten fertigzuwerden, konnte dadurch aber auch besonders viel lernen und studieren. Angsterkrankung, Manien und Depressionen gehörten über lange Zeiträume hinweg zu meinem Weg.

Aufbauend auf Ausbildungen in Sozialtherapie, Integrativer Gestalt-Paartherapie, Telefonseelsorge und Hospizbegleitung sowie in Weiterführung der Erkenntnisse und Einsichten, die ich in meinen sieben Psychotherapien sammeln durfte, eignete ich mir ganz viel Fachwissen aus den Publikationen soundso vieler Therapie-Schulen und Geisteswissenschaften an.

Wohl bemerkt, das alles auf dem zweiten und dritten Bildungsweg. Ursprünglich bzw. zu DDR-Zeiten war ich als ein Maschinenbau-Ingenieur tätig, der mit sich selbst nicht zufrieden war.

Über dreißig Jahre hinweg betrieb ich Selbsterforschung, Selbsterkenntnis, Selbstreflexion, Selbstüberwindung, Selbstharmonisierung, Selbstvervollkommnung, Selbstkorrektur, Selbstoptimierung und Selbstverwirklichung, quasi bis zur Vergasung, als eine Art Hochleistungssport.

Leuten wie Peter Maffay, Hannes Wader, Reinhard Mey, Michael Steinbrecher und Domian nacheifern hat mir immer noch den »Rest« gegeben. Somit konnte ich bestens wachsen und reifen.

Ich biete Ihnen – oder darf ich dir sagen? – im Folgenden einen bunten Mix meiner eigenen Aufsätze, Briefe und anderen Texte zu den Themen:

- Beziehungsgestaltung und Beziehungstherapie,
- Überwindung von Destruktivität, Manie und Depressionen,
- konstruktiver Umgang mit Angst und Unsicherheit,
- Erlangung von Selbst-Harmonie,
- Erkenntnisse, Überlegungen und Visionen zu gesellschaftlichen Entwicklungen,
- Lebensweisheiten.

Vieles möchte mehrfach gelesen werden, eignet sich also überhaupt nicht zum Überfliegen. Auf alle Fälle empfehle ich ein etappenweises Vorgehen, in ganz kleinen Etappen.

Bitte bedenke, dass es sich bei dieser Textsammlung um das Ergebnis von dreißig Jahren Entwicklung handelt. Demzufolge kannst du nicht erwarten, dass du das alles innerhalb weniger Tage »schnallen« und umsetzen kannst.

Doch wenn du möchtest und wenn du bereit bist, dir ein Beispiel zu nehmen und mit ebensoviel Begeisterung forschst, lernst, übst und trainierst wie ich, kannst du dich innerhalb weniger Jahre selbst coachen und therapieren – für den Fall, dass du es in ähnlicher Weise wie ich mit massiven seelischen Problemen zu tun hast.

Zusätzlich noch die eine oder andere Psychotherapie absolvieren kann auf jeden Fall angeraten oder gar unbedingt notwendig sein. Wir können vieles alleine schaffen, doch besonders in akuten Phasen brauchen wir unbedingt professionelle Hilfe. Und diese steht in aller Regel ausreichend bereit. Auch Selbsthilfegruppen haben oft viel zu bieten.

Die Masse und die Intensität meiner Ausführungen droht dich hier und da womöglich zu überfordern. Bitte, bitte, lass dir sagen: Wir haben Zeit, viiiel Zeit.

Bis zu meiner Ehescheidung war ich 17 Jahre verheiratet und habe zwei Töchter und drei Enkelkinder. Und ich lebe in einer sehr wohl-tuenden Paarbeziehung, nachdem ich viele Jahre alleine war.

Dass alle meine Angelegenheiten bestens bzw. mit höchster Präzision geregelt und gesteuert werden, dafür muss ich nicht sonderlich Sorge tragen. Dafür sorgt Gott bzw. unsere höhere Ordnung.

Es heißt in einem Sprichwort: Je minder der Weise sich selbst gefällt, desto mehr schätzt ihn die Welt.

Ja, das ist leider so. Leider. Und ich setze mich voll darüber hinweg. Ohne mit der Wimper zu zucken. Ich gefalle mir in höchstem Maße.

Zwei Bücher sind bislang von mir erschienen:

1. »Mein Weg der Selbstüberwindung«, mit Biografie, R. G. Fischer Verlag, 2010 und
2. »In stiller Seelenharmonie, die Essenz intensiver Selbsterforschung und Selbstharmonisierung«, Verlagshaus Schlosser, 2020

Alle meine Bücher möchten dir Anregungen liefern, die dir helfen, deine eigene einzigartige Sicht auf dein Leben und auf diese Welt sowie auf deinen Entwicklungs- und Bewusstwerdungsprozess zu vervollkommen.

Es ist mir wichtig, dass du an keiner Stelle meine Ansichten bzw. meine Wahrheiten kritik- oder bedingungslos übernimmst, sondern immer in dich hineinspürst, ob dies auch deine Wahrheiten sein können.

Und los geht's. Bist du bereit?

# 1. Anleitung für die Therapie der eigenen Beziehungen

Egal, um welche deiner Beziehungen es sich handelt, gehe bitte, bitte den Konflikten und Krisen nicht aus dem Wege, sondern nutze sie zu deiner Weiterentwicklung bzw. zu deiner weiteren Bewusstwerdung, zu deinem weiteren Erwachen.

**Was hat es mit deinem Wert zu tun**, wie ein anderer sich gibt oder verhält? Oder wie ein anderer dich einschätzt, über dich urteilt, über dich denkt? Du bist göttlich und ein Segen für die Welt, so wie du bist.

Erlebst du dich in einem Konflikt, dann **bring** all deine Betroffenheit, Wut, Enttäuschung, Empörung, Verbitterung, Trauer, all dein Entsetzen, all deinen Groll, all deinen Zorn, all deine Not, all deinen Ärger, all deinen Schmerz und deinen Kummer sowie deine Wünsche, bring alles, was dir auf der Seele liegt, voll **zum Ausdruck**, ohne Anklage, Vorwurf oder Schuldzuweisung. Verkneife dir auch alles Moralisieren, Belehren, Maßregeln, Zurechtweisen, Bevormunden, Schimpfen, Jammern, Nörgeln und Kritisieren. Und keinerlei Geringschätzung oder Verachtung! Gewisse Verhaltensweisen missbilligen – ja, Menschen missbilligen – nein. Lass dich möglichst nicht dazu verleiten, eine Diagnose zu stellen oder irgendwie zu urteilen oder gar jemanden zu verurteilen.

Ich muss zugeben: Wenn du nicht gerade so psychologisch »vorbelastet« bist wie ich, wirst du es wahrscheinlich in einer heißen Phase nicht auf Anhieb hinbekommen, dich ohne Vorwurf, Anklage, Schuldzuweisung, Belehrung usw. auszudrücken. Also verständige dich möglichst mit deinem Beziehungs-Partner darauf, dass ihr in zwei Phasen streitet: a) in der Phase des Getümmels und b) in der Phase eines klärenden Gespräches. Für dieses klärende Gespräch solltet ihr euch jeweils auf einen Zeitpunkt verständigen, der euch beiden passt. Hier geht es dann darum, dass beide Seiten sich letztlich in allen wesentlichen Punkten verstanden fühlen. Dann geht es

zum Beispiel nicht nur darum, dass du die Wut verstehst oder die Aufregung, sondern auch die dahinter liegende gefühlte Kränkung und Demütigung. Aber es kann natürlich sein, dass ich auch jetzt schon wieder zu psychologisch bin. Macht einfach, was euch in den Sinn kommt. Hauptsache, ihr bleibt ehrlich.

Alle deine ehrlichen Gefühlsausbrüche sind Bestandteil deiner Liebe, sind Ausdrücke der Liebe. Kannst du das spüren?

**Sag, wie du dir vorkommst.** Angeschissen? Auf den Schlips getreten? Verarscht? Nicht für voll genommen? An den Rand gedrängt? Ausgeschlossen? Im Stich gelassen? Vernachlässigt? Zurückgewiesen? Gedemütigt? Beschämt oder bloßgestellt? Übergangen oder übersehen? Ignoriert? Ausgenutzt oder benutzt? Bedrängt? Beschnitten? Veralbert? Betrogen? An den Pranger gestellt? Irregeführt? Verstrickt? Ausgebeutet? Aufs Glatteis geführt? Hilflös? Ohnmächtig ausgeliefert? Unbeholfen? Inkompetent? Unvermögend? Boykottiert? Sabotiert? Frustriert? Sag, wie sauer du bist oder wie aufgebracht.

Du kannst auch ruhig **sagen, wie die andere Person dir vorkommt**, wie sie auf dich wirkt. Wie ein Moralapostel? Wie ein Oberlehrer? Wie ein Zurechtweiser? Wie ein Machthaber? Wie ein Streithammel / Kriegstreiber? Wie ein Antreiber? Wie ein Jammerlappen? Wie ein Lügenbold? Wie ein Traumtänzer? Wie ein Totalverweigerer? Wie ein Saboteur? Wie ein Unschuldengel? Wie ein Wichtigtuer / Schaumschläger? Wie ein Drangsalierer? Wie ein verantwortungsloser Schnösel? Wie der letzte Arsch? Wie der strengste Richter? Wie die personifizierte Lieblosigkeit / Rücksichtslosigkeit? Wie ein Miesmacher / Spielverderber? Wie ein Stinkstiefel? Wie eine Ulknudel? Wie ein Flegel? Wie die Axt im Walde? Wie der Elefant im Porzellanladen? Wie eine Mimose? Wie ein eingebildeter Pinsel? Wie ein Krümelkacker? Wie ein Geizhals? Wie ein Bösewicht? Sturer oder uneinsichtiger oder dümmer oder waghalsiger oder übermütiger oder anstrengender als die Polizei erlaubt?

**Sag, wie dir die Angelegenheit erscheint.** Makaber? Undurchsichtig bzw. unklar? Verwirren? Herausfordernd? Bedrohlich? Beängstigend? Furchterregend? Besorgniserregend? Deplatziert? Unverhältnismäßig? Unpassend? Unangebracht? Schockierend? Absurd? Verwirrend? Schwierig? Unvertretbar? Unhaltbar? Nicht zu ertragen? Nicht auszuhalten? Du erlebst eine Grenzüberschreitung? Dann mach das bitte unmissverständlich deutlich! Und ohne jede Diskussion. Du kannst zum Beispiel sagen: »So etwas will ich nicht noch mal hören«, oder: »So etwas lass ich mir nicht bieten.«

**Sag, was du auf jeden Fall brauchst, wonach dir zumute ist auch.** Inwieweit sind dir deine vielen Bedürfnisse bewusst und inwieweit hegst du noch den Anspruch, dass ein anderer für deren Erfüllung sorgen soll?

Merkst du, dass du dir mit diesem oder jenem Beziehungspartner das eine oder das andere Bedürfnis nicht erfüllen kannst, dann mach daraus bitte kein Drama, sondern schau in die Runde deiner Freunde und Bekannten. Mit niemandem kannst du dir alle deine Bedürfnisse erfüllen. Das Schachbrett des Lebens führt dich stets zusammen mit denjenigen Menschen, die dafür bestimmt sind, mit dir etwas zu teilen. Zum genau passenden Zeitpunkt.

**Wovor hast du am meisten Angst? Was kann passieren? Wonach sehnst du dich am meisten?**

**Welche Angst steckt hinter dem dich störenden Verhalten deines Beziehungs-Partners, welches unerfüllte Bedürfnis? Welcher wunde Punkt seiner oder deiner Seele ruft nach Berücksichtigung und Heilung?**

**Womit rechnest du, was siehst du auf dich zukommen? Bist du noch ein Schwarzseher?**

**Inwieweit ist dir deine Haltung jeweils bewusst, mit der du unterwegs bist? Und inwieweit bist du bemüht, diese zu optimieren?**

Unter allen Umständen pflege und bewahre bitte eine Haltung der unbedingten Dankbarkeit und Wertschätzung sowie des radika-

len Respekts und der unbedingten Hochachtung allem und jedem gegenüber. Mach dir stets bewusst, wozu du gerade herausgefordert wirst, was es gerade zu erkennen gilt, zu welcher Einsicht die aktuelle Situation dir womöglich verhelfen möchte, worin du dich gerade zu üben hast.

**Inwieweit bist du dir deiner womöglich ungünstigen Glaubenssätze bewusst? Transformiere sie bitte.**

Ein solcher unbewusster Glaubenssatz ist nicht selten: »Sobald mir ein Mensch bzw. ein Partner sehr nahe kommt, geht von diesem eine große Gefahr aus.«

**Inwieweit bist du dir der »alten Schuhe« bzw. der ungünstigen Denk- und Verhaltensmuster bewusst, in denen du noch steckst? Alles lässt sich transformieren.**

**Inwieweit bist du dir bewusst, was du gerade verkörperst, in welcher Rolle du dich gerade befindest? Inwieweit hast du im Blick, welche Gegenreaktionen du mit deinen Aktionen und Reaktionen provozierst?**

Inwieweit neigst du noch zu Rechthaberei, Fanatismus, Ideenbesessenheit, unrealistischer Selbsteinschätzung, unrealistischer Einschätzung von Situationen? Inwieweit neigst du noch zu Überbesorgtheit, Überempfindlichkeit, Mangel-Denken, Schwarz-weiß-Denken ... oder zum Aufbausuchen? Bist du noch über die Maßen triebgesteuert oder bist du schon geübt darin, deine Triebhaftigkeit zu regulieren? Wir haben in jeder Hinsicht zum rechten Maß zu finden, wie weit bist du diesbezüglich?

In jeder deiner Beziehungen kommt es also auf dich selbst an. Welche deiner ungünstigen Prägungen und Eigenarten hast du noch nicht ausreichend erkannt, unter die Lupe genommen, akzeptiert und transformiert? Was an oder in deiner Außenwelt / an deinen Beziehungspartnern kannst oder willst du noch nicht respektieren, akzeptieren, aushalten, ertragen, tolerieren und wertschätzen ... und was

sagt das über deinen Entwicklungsstand aus? Womit aus deiner Biografie bist du noch nicht ausgesöhnt / noch nicht im Reinen?

Du verstehst dies oder das nicht? Du möchtest mit diesem oder jenem Symptom entschieden besser klar kommen? Dann suche dir bitte kompetente Hilfe. Vielleicht hast du dich auch erst mal – unter Anleitung eines kompetenten Therapeuten – darin zu üben, eine rasende Wut oder einen blinden Hass oder eine abgrundtiefe Traurigkeit in dir wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Vielleicht möchte etwas in dir mal total ausrasten oder durchdrehen, schlagen, schreien ...

Du willst mit diesem oder jenem nichts am Hut haben, tust dich prinzipiell schwer mit dem Thema Verzeihen und Versöhnen? Dann lass dich fragen, wie oft du noch vor die gleichen Lektionen gestellt werden möchtest.

Doch es gibt auch ein zu frühes Verzeihen. Die Empörung und der Zorn über erlittenes Unrecht bzw. über eine erlittene Verletzung oder Kränkung oder über eine Bloßstellung oder Beschämung oder Misshandlung oder Grenzüberschreitung ... brauchen zunächst einmal ihren Raum und ihren Ausdruck.

Es gibt harmoniesüchtige Menschen, zu denen du hoffentlich nicht gehörst. Sie möchten prinzipiell vermeiden, dass der andere Mensch böse wird oder dass dieser sie ablehnt oder zurückweist oder etwas an ihnen auszusetzen hat. Das führt dann zum Beispiel dazu, dass sie ja sagen, wo sie nein sagen möchten, dass sie zustimmen, wo sie widersprechen möchten, dass sie sich auf Vereinbarungen einlassen, hinter denen sie nicht stehen. Sie gehen einem notwendigen Streit aus dem Weg, um die Beziehung nicht zu gefährden – und gerade dadurch gefährden sie die Beziehung. Dann heißt es, wie so oft im Leben: Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung.

Wenn dein Beziehungs-Partner dich anklagt, weil du ihn angegriffen oder sonst irgendwie verletzt hast und du bist dir gar keiner Schuld bewusst, hast die Situation ganz anders in Erinnerung als er, dann versuche bitte nicht, ihm etwas auszureden oder ihn eines Besseren



zu belehren. Versuche überhaupt nichts. **Erkenne einfach an**, dass er oder sie sich angegriffen bzw. verletzt fühlt durch deine Äußerung oder durch deine Aktion. Und wenn du es ganz gut machen willst, dann entschuldigst du dich gar von Herzen. Es ist eben nicht entscheidend, wie du es gemeint hast, sondern entscheidend ist, wie es angekommen ist bzw. wie er / sie es erlebt hat.

Und dann ist es auch noch so, dass wir manchmal nicht wissen können, welche alte, offene, seelische Wunde da angetriggert worden ist. Vielleicht bist du entsetzt darüber, wie hochdramatisch dein Gegenüber auf eine deiner Äußerungen reagiert. Das kann, wie gesagt, daran liegen, dass die Situation dein Gegenüber gerade an etwas von früher erinnert, das seinerzeit nicht in rechter Weise verarbeitet werden konnte und nun auf Heilung drängt.

Wir haben nahezu ständig die unterschiedlichsten Stimmen bzw. einander widerstrebende Mitglieder eines »Inneren Teams« in unserer Brust. Bitte übe und trainiere dich darin, diese im Blick bzw. im Gefühl zu haben oder in den Blick / ins Gefühl zu bekommen. Manch eines unter ihnen fühlt sich übergangen und rächt sich immer wieder dafür, dass es ein Schattendasein zu führen hat, weil du es noch nicht in dein Bewusstsein integriert hast. Anstoßnahmen am Verhalten anderer können dir dabei eine Hilfe sein.

Viele Konflikte mit deinen Beziehungs-Partnern sind darauf zurückzuführen, dass du mit den Mitgliedern deines inneren Teams, dass du mit dir selbst noch nicht im Reinen bist. Dein Beziehungs-Partner verkörpert dann quasi eine deiner inneren Stimmen oder deren Gegenspieler. Lässt du die Auseinandersetzung in dir, in deinem Inneren erst einmal zu, braucht es den Streit mit deinem Beziehungs-Partner nicht mehr.

Bei so manchem Streit lohnt es sich sehr, zu fragen: »Worum geht es mir / worum geht es dir denn jetzt gerade **wirklich**?«

Für jede Auseinandersetzung möge gelten: Anerkennen, dass womöglich auch der Kontrahent Wichtiges und Bedenkenswertes zu sagen hat.

Welchem Mitglied deines inneren Teams gibst du an welcher Stelle Recht? Wie beurteilst du beispielsweise die eine oder andere Befürchtung einer deiner inneren Stimmen? Viele innere Konflikte lassen sich nicht von heute auf morgen lösen (grundlegende Lebensfragen und eingekerbte Verhaltensmuster zum Beispiel).

Viele Frauen stehen vor der Aufgabe, ihren inneren »Moralapostel« umzuwandeln in eine erwachsene Anwältin der eigenen Interessen. Und viele Männer stehen vor der Aufgabe, ihren passiv-aggressiven inneren »Unschuldengel« (Verweigerung, Unzuverlässigkeit ...) umzuwandeln in einen offenherzigen, erwachsenen Anwalt der eigenen Interessen, der sich offen und konstruktiv den Konflikten stellt. Ein solcher Mann sagt dann beispielsweise zu seiner Partnerin: »Auch wenn du dich in dieser und jener Frage in Haushalt und Familie besser auskennst als ich, bitte nimm mich ernst mit meinen Vorstellungen und Bedenken.«

Es gibt aber auch Konflikte zwischen dir und deinen Beziehungspartnern, die nötig sind, um sich immer wieder neu aufeinander einzustellen und gemeinsam nach den besten Wegen zu suchen.

Merkst du, dass euer Konflikt oder eure Krise sich immer weiter aufschaukelt, handelt es sich wahrscheinlich um eine Art **Teufelskreis**. Jeder verstärkt ungewollt und ohne es zu merken das unerwünschte Verhalten des anderen durch sein immer mehr desselben.

Beispiel: Je mehr sie fordert, bohrt, nachhakt, unterstellt, bevormundet und kritisiert, desto mehr entzieht und verweigert er sich. Und je mehr er sich entzieht und verweigert, desto mehr bedrängt sie ihn.

Dann heißt es vor allem **verstehen lernen**. Lerne dann bitte verstehen, dass dein Beziehungs-Partner aus seiner Sicht für sein Verhalten gute Gründe hat und lerne zu begreifen, wodurch du zur Eskalation des Konfliktes beiträgst. Anstatt deinen Partner zur Vernunft bringen zu wollen, erzähle ihm lieber, was sein Verhalten für dich bedeutet und was es in dir auslöst, und erzähle ihm, warum du dich so verhältst, wie du es tust. Und was du gerade brauchst und dir von ihm wünschst, kannst du natürlich auch gerne sagen.

Beide Seiten bringen letztlich in einem Teufelskreis vor allem die

robusten, wehrhaften und aggressiven Mitglieder des inneren Teams in Stellung und die verletzlichen Seiten werden immer weniger gezeigt. Das Gefühl von Notwehr führt auf beiden Seiten zu immer heftigerem Zuschlagen.

Wie gesagt, da hilft tatsächlich nur das Verstehen lernen. Vergegenwärtige dir bitte die Vorwürfe deines »Gegners«. Was könnte deren sachlicher und wahrer Inhalt sein? Welche deiner Verhaltensweisen werden durch seine Vorwürfe beschrieben? Und dann arbeite daran, dass du dich durch seine Vorwürfe nicht mehr so angegriffen erlebst, sondern dass du in ein tiefes Verstehen kommst. Welche Gefühle hat dein Verhalten bei ihm ausgelöst? Da brauchst du nicht lange zu überlegen oder zu fragen. Du weißt es. Und da machst du weiter. Somit bist du euer beider Psychotherapeut.

Was bei Teufelskreisen auch wichtig ist: Etwas anderes ausprobieren. Zum Beispiel ausprobieren, was passiert, wenn du einfach jetzt mal einen Schritt zugehst auf dein Gegenüber. Und dann noch einen. Und dann noch einen. Egal wie wehrhaft der andere bleibt.

Bitte halte dir stets vor Augen: Auch der mächtigste Angreifer fühlt sich wahrscheinlich ohnmächtig, verlassen und gekränkt oder bedroht.

Immer wieder geht es also um das Verstehen lernen. Warum zum Beispiel kannst du gerade diesen oder jenen Tonfall nicht ertragen? Woran erinnert er dich? Warum zieht es dir förmlich den Boden unter den Füßen weg, wenn dein Partner dich stehen lässt? Warum fallen bei dir sofort alle Klappen, wenn du kritisiert wirst? Stets bist du gefordert, zu »Aha-Sätzen« zu gelangen. Zum Beispiel »Aha, deshalb empfinde ich so.« oder »Aha, deshalb kann ich so etwas nur sehr schwer ertragen.«

Neigst du noch sehr dazu, auf Vorwürfe und Kritiken gereizt oder gehässig zu reagieren, dann hab bitte Geduld mit dir. Überhaupt habe bitte ganz viel Geduld mit dir bzw. mit euch. Entwicklung vollzieht sich halt stets prozesshaft.

**Das Verhalten bzw. die Äußerung deines Beziehungs-Partners bildet ja gewissermaßen den Reiz, der dich zur Reaktion**