

JUTTA D. BLUME
BEZIEHUNGSSTATUS:
EIFERSÜCHTIG

VERTRAUEN LERNEN – DIE LIEBE RETTEN

DAS

EFFEKTIVE

SELBSTHILFE

PROGRAMM

JUTTA D. BLUME
BEZIEHUNGSSTATUS:
EIFERSÜCHTIG

VERTRAUEN LERNEN – DIE LIEBE RETTEN

INHALT

Vorwort

6

Eifersucht – eine unerwünschte Emotion

8

Eifersucht als Chance	8
Was ist eigentlich Eifersucht?	11
Ist meine Eifersucht noch normal?	15
Wie Veränderung gelingen kann	17
Das Unterbewusstsein umprogrammieren	18
Schritt 1: Sich selbst gegenüber verständnisvoll sein	18
Schritt 2: Die inneren Abläufe neugierig beobachten	20
Schritt 3: Das Ziel im Auge behalten	21
Was Eifersucht bezweckt	23

Wie Eifersucht (nicht) funktioniert

27

Wie äußert sich Eifersucht?	27
Eifersucht und ihre Folgen	29
Wie Eifersucht die Partnerschaft zerstört	31
Die Geborgenheit kommt abhanden	31
Die Kommunikation wird vergiftet	32
Loyalität und Treue schwinden	34
Innere Bilder verändern sich	35
Das Vertrauen wird strapaziert	36
Besitzansprüche sind kontraproduktiv	37
Zärtlichkeiten und Sexualität leiden	40
Die Liebe ist kein Tauschgeschäft	41
Die größte Gefahr: die Eifersucht selbst	42
Ein Wort zum Rechthaben	44

Bestandsaufnahme der Partnerschaft	46
Die Magie des Anfangs	47
Die Beziehungsqualität früher	49
Die Beziehungsqualität jetzt	52
Die Beziehungsqualität in Zukunft	57
Wie sieht Ihre Tendenz aus?	58
Eine Entscheidung treffen	59
Schließen Sie einen Vertrag mit sich ab	61
Den inneren Beobachter entwickeln	64
Der Blickwinkel entscheidet	64
Wie denken Sie über Ihren Partner?	65
Wie denken Sie über sich?	66
Wie denken Sie über Ihre Konkurrenz?	67
Eifersuchtsauslöser ermitteln	71
Unterscheiden lernen	73
Muster erkennen	75
Die Kindheit als Schlüssel	77
Analysieren Sie Ihre Reaktionen	81
Gefühlsreaktionen	82
Körperreaktionen	84
Verhaltensreaktionen	86
Die Eifersucht bewältigen	89
Entspannungsübungen	89
Körperorientierte Methoden	89
Innehalten, nicht ausagieren	94
Das Worst-Case-Szenario zu Ende drehen	94

Auf Überwachung und Kontrolle verzichten	96
Holodeck-Abenteuer	98
Sich selbst ein guter Heiler sein	100
Individuelle Seelenmedizin-Sätze entwickeln	100
Gefühle auf liebevolle Weise beantworten	104
Neue Interpretationen entwickeln	105

Eine Zukunft ohne Eifersucht **110**

Ziele formulieren	110
Ein gutes Gefühl ins Jetzt zaubern	113
Das persönliche Best-of-Szenario gestalten	119
Das gute Gefühl im Testlauf	120
Affirmationen nutzen	121
Realität erzeugen	124
Dem Unterbewusstsein Alternativen bieten	126
Das Gehirn neu programmieren	128
Die Partnerschaft aktiv verbessern	136
Geduld haben	138
Den Glauben an die Liebe des Partners stärken	138

Die eigene Unabhängigkeit stärken **143**

Die eigene Stabilität verbessern	143
Die Resilienz steigern	145
Positives Denken	145
Die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen	147
Ein gutes Selbstwertgefühl	149
Die Komfortzone verlassen	152
Selbstbewusstsein gezielt aufbauen	153

Projektionen über Bord werfen	158
Untreue beginnt im Kopf	159
Eigenliebe tut gut	160
Der Liebe würdig sein	165
Die eigene Attraktivität erhöhen	168
Die äußere Erscheinung verändern	169
Der Gute-Laune-Faktor	171
Das Ich-Gefühl pflegen	177
Mit anderen darüber sprechen	180

Grundregeln für eine gelungene Partnerschaft **182**

Die Kommunikation mit dem Partner	183
Selbstverantwortung üben	184
Reden, aber richtig!	186
Neutrale Gesprächspartner suchen	192
Mit Konflikten respektvoll umgehen	194
Wenn Sie ein Abenteuer hatten	197
Wenn Sie betrogen wurden	198
Wenn der Partner eifersüchtig ist	203
Do's and Don't's bei Eifersucht	204

Schlussgedanken **208**

Anhang **210**

Zum Weiterlesen	210
-----------------------	-----

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte Sie ganz herzlich willkommen heißen – schön, dass Sie hier sind!

Sie haben dieses Buch gekauft, weil es eine Lücke gibt zwischen dem Zustand, in dem Sie heute sind, und dem, in dem Sie sein möchten. Sie möchten etwas Neues entwickeln, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle neu gestalten, damit Sie sich wohler und selbstbewusster fühlen, mehr Lebensqualität haben. Denn am allermeisten leiden wir ja selbst unter unserer Eifersucht, dem Ärger, der Wut, der Angst oder der Verzweiflung, die damit verbunden sind. Es ist gut, dass Sie sich damit auseinandersetzen und beginnen, entgegenzusteuern. Denn es ist möglich!

Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Kluft zwischen Ihren jetzigen Denk- und Verhaltensgewohnheiten und Ihrem gewünschten Zustand kleiner zu machen. Jedes Kapitel dient dazu, Ihr Verständnis zu erweitern, warum wir manchmal so hartnäckig von quälenden Gefühlen wie Eifersucht, Wut oder Angst geplagt werden, warum unser Selbstwertgefühl dabei meist ein Schatten seiner selbst ist und wie wir das ändern können. Sie bekommen hoch wirksame Techniken und Übungen an die Hand, mit denen Sie nicht nur mehr Bewusstsein und Klarheit schaffen können, sondern direkt Ihr Unterbewusstsein ansteuern und mit nur ein klein wenig Übung sehr schnell etwas bewirken können.

In jedem Kapitel finden Sie Aufgaben, Gedankenanstregungen, Checklisten oder Fragebögen, die Sie dabei unterstützen, auf Entdeckungsreise in Ihr inneres Selbst zu gehen und auf eine tiefere Ebene vorzudringen. Sehen Sie sie als Einladung mitzumachen und nutzen Sie sie zu Ihrem ganz persönlichen Erfolgs-Coaching. Ich empfehle Ihnen von ganzem Herzen, diese Übungen tatsächlich durchzuführen, also die Fragen dort zu beantworten, die geistigen Anregungen zu durchdenken und sich Notizen – vielleicht in einem schönen, extra dafür gekauften Notizbuch oder einer Datei auf Ihrem Laptop oder Tablet – zu machen.

Denn je mehr Sie die Aufgabenstellungen dieses Buches mit Ihrem eigenen Empfinden und Erleben, Ihren eigenen Erfahrungen und Bildern verknüpfen, umso mehr erreichen Sie Ihr Unterbewusstsein. Und das brauchen Sie für die gewünschte Veränderungsarbeit unbedingt: Nur Lesen allein reicht nicht, denn Worte kommen nur in unserem Verstand an. Sie haben also die Wahl, ob Sie sich nur ein bisschen informieren möchten oder ob Sie schon ab der ersten Seite beginnen wollen, Ihr Leben zu verändern.

Der besseren Lesbarkeit halber finden Sie oft die Formulierung „der Partner“ oder „Ihr Lieblingsmensch“. Damit sind selbstverständlich alle Menschen unabhängig ihrer Geschlechtszugehörigkeit oder sexuellen Orientierung gemeint.

In diesem Sinne: Packen Sie es an!

Ihre

Jutta D. Blume

EIFERSUCHT – EINE UNERWÜNSCHTE EMOTION

Niemand gibt sie gern zu, die Eifersucht. Nicht mal vor sich selbst. „Eifersüchtig? Nein, was für ein Unsinn, ich doch nicht! Höchstens ein ganz kleines bisschen. Eigentlich ärgere ich mich ja nur über den anderen, weil ... Und das ist ja wohl völlig normal, so wie die Sachlage steht. Wenn hier einer nicht normal ist, dann mein Partner. Das würde jeder vernünftige Mensch sofort erkennen. So geht’s ja nun wirklich nicht ...“ – oder doch? Sehen wir uns einmal an, worum es bei der Eifersucht wirklich geht.

Eifersucht als Chance

Wir wollen sie weder haben noch wahrhaben, die Eifersucht, sie ist uns irgendwie peinlich. Sie fühlt sich an wie eine Schwäche, und wer will schon gern eine Schwäche zugeben? Viel lieber wollen wir cool und selbstbewusst wirken. So emotional zu sein und sich phasenweise kaum noch unter Kontrolle zu haben, ist uns unangenehm und kommt auch bei anderen möglicherweise nicht besonders reif und erwachsen rüber.

Die Eifersucht passt uns nicht wirklich ins Konzept – dabei ist sie auch nur eine Emotion aus der Palette der menschlichen Gefühle. Jeder kennt diese Emotion oder lernt sie im Laufe seines Lebens einmal kennen. Und doch schämen wir uns dafür. Haben wir sie oder hat sie nicht vielmehr uns? Es macht jedenfalls keinen Spaß, wenn sie auftaucht. Es ist scheußlich, und wir wollen sie so schnell wie möglich wieder loswerden.

Aber sie ist auch eine Chance, sich selbst mehr kennen- und hoffentlich auch lieben zu lernen. Eine Möglichkeit, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und über uns hinauszuwachsen, stärker denn je zu werden. Eine große Chance auf Heilung unseres inneren Kindes. Die Eifersucht ist eine Gelegenheit, sich selbst ganz innen drin „besser aufzustellen“, wenn man weiß, wie man damit umgeht und was dahintersteckt. Allerdings auch eine höchst unangenehme Chance, das gebe ich zu.

Bis zu einem gewissen Grad ist es ganz normal (im Sinne von weitverbreitet), dass es ab und zu mal ein bisschen „ziept“ und das Gefühl dann auch wieder abebbt. Der ganz normale Wahnsinn sozusagen. Immerhin zeigt es uns, dass uns der Partner wichtig ist und wir uns wünschen, für ihn etwas Besonderes zu sein. Und: So ein kleiner Eifersuchts-Zieper kann auch ein ganz erfrischendes Kompliment an den Partner sein.

Es hat also auf der einen Seite etwas mit Liebe zu tun, auf der anderen mit einer Form von Angst. Zum Beispiel, dass wir Angst haben, den Partner oder seine Aufmerksamkeit zu verlieren. Wir wünschen uns, dass er uns bleibt und wir ihm genauso wichtig sind wie umgekehrt. Unsere Eifersucht zeigt, dass wir ihn attraktiv finden und uns vorstellen können, dass ihn auch andere Menschen für attraktiv halten. Im Grunde ist es sogar ein Kompliment an unseren

Lieblingsmenschen und kann für die Beziehung ganz erfrischend sein. So empfindet der Partner unseren Hauch von Eifersucht vielleicht auch: als charmant und liebenswert, wie eine kleine Liebeserklärung. Die Eifersucht kann uns auch als heimliche, interne Mahnung dienen, uns wieder mehr um unseren Partner zu bemühen. So gesehen ist die Eifersucht eigentlich ein ganz konstruktives Gefühl.

Wenn wir uns jedoch in Emotionen und innere Szenarien bis hin zu Wutanfällen, Rachegedanken oder völliger Verzweiflung hineinsteigern und diese in unschönen Szenen mehr oder weniger unkontrolliert ausagieren, dann gefährden wir dadurch nicht nur unsere innere Balance, sondern langfristig auch unsere Beziehung und sollten uns schnellstmöglich Hilfe holen. Im Klartext: Wenn die belastenden Emotionen sehr häufig und intensiv auftreten, ist die Eifersucht ein Zeichen dafür, dass etwas geändert werden muss: entweder im Außen (z. B., wenn der Partner tatsächlich fremdgeht), oder (wenn er das nicht tut) in unserem Innenleben. Um dieses Innenleben geht es hier: darum, sich selbst besser kennenzulernen, sich annehmen zu können mit allen manchmal seltsamen Gefühlen, sich weiterzuentwickeln, um die übertriebene Eifersucht, unter der wir und unsere Partnerschaft extrem leiden, zu überwinden.

Es geht in diesem Buch also nicht um die Situation, wenn der Partner mit einem BH im Koffer von der Geschäftsreise zurückkommt, am Kragen Lippenstift hat und nach Parfum riecht, wenn die Sachlage also klar ist, sondern um dieses unbestimmte Gefühl, begründet oder nicht.

Was ist eigentlich Eifersucht?

Jeder Mensch hat seine eigene Definition davon, jeder spürt sie etwas anders. Eigentlich ist Eifersucht keine einheitliche Emotion, sondern eine Art Cocktail, in den jeder seine speziellen Zutaten in unterschiedlicher Dosierung hineinmixt.

AUFGABE



Was bedeutet Eifersucht für Sie? Welche Gefühle spielen bei Ihnen mit hinein? Notieren Sie, was Ihnen dazu einfällt.

Wie können wir die Eifersucht beschreiben? Sie ist mit der Angst verwandt. Einer Angst, die sich mehr in Richtung Verzweiflung und Schmerz oder mehr in Richtung Wut bewegen kann, so dass jeweils überwiegend diese anderen Gefühle spürbar sind. So gesehen ist die Eifersucht eigentlich weniger ein Liebesbeweis als vielmehr ein „Angst-Beweis“, denn Liebe ist ein schönes Gefühl, während Eifersucht das ganz klar nicht ist.

Die Schwerpunkte sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Mal steht die Verlustangst im Vordergrund, und das, obwohl wir genau wissen, dass wir den Partner nicht verlieren können, da wir ihn in Wahrheit auch nicht besitzen können. Ja, wir „haben“ einander, aber ohne ein Besitz voneinander zu sein. Eine Partnerschaft ist ein Pakt, der auf einer freiwilligen Entscheidung beruht. Unsere Eifersucht basiert genau genommen auf einer Illusion, nämlich der, den Partner festhalten zu können, ja zu müssen, um seine Liebe nicht zu verlieren. Dabei geschieht leider im „Eifer unserer Sucht“ genau das Gegenteil, denn eifersüchtiges Verhalten wirkt in den allermeisten Fällen abstoßend.

Mal steht auch eher die Angst vor dem Vergleich mit anderen im Fokus, bei dem wir schlechter abschneiden könnten, ja uns fast schon sicher sind, dass wir gegen den vermeintlichen oder tatsächlichen Konkurrenten förmlich abschmieren. Das macht es ja gerade so schrecklich, auch beschämend, und den vermeintlichen Konkurrenten so ungemein unsympathisch.

Wir vergleichen uns selbst mit jemand anderem und haben das Gefühl, dabei schlecht wegzukommen: Jemand ist vielleicht attraktiver, erfolgreicher, schöner, jünger oder was auch immer. Es fühlt sich ungerecht an, und wir sind das vermeintliche Opfer. Oder wir vergleichen das Verhalten unseres Lieblingsemenschen, das er uns gegenüber an den Tag legt, mit dem, das er jemand anderem gegenüber zeigt, und fühlen uns dabei schlecht behandelt: unverstanden, vernachlässigt oder sogar gedemütigt.

Auch unsere Angst, verletzt zu werden, spielt eine große Rolle. Wer schon öfter von diesem schrecklichen Zustand der Eifersucht gequält wurde oder schmerzhaft Erfahrungen in Beziehungen gemacht hat, weiß genau, was er nicht mehr will, und reagiert schon im Vorfeld äußerst sensibel. Manchmal hören wir dann vor lauter „Vor-Sicht“ geradezu das Gras wachsen. Das ist eigentlich nicht nur verständlich, sondern auch logisch. Denn unser Verstand merkt sich Verletzungen jeglicher Art, um uns in Zukunft vor ähnlichen Erfahrungen zu warnen – ein Zeichen von intelligentem Verhalten übrigens. Dummerweise kann unser Verstand nicht unterscheiden, wann es wirklich kritisch ist und wann nicht, so dass es hier oftmals zu einem Fehlalarm kommt. Bei übertriebener oder krankhafter Eifersucht jagt ein Fehlalarm den nächsten. Das ist mit der Überreaktion unseres Immunsystems zu vergleichen, wie sie bei einer Allergie der Fall ist.

WIE UNTERSCHIEDET SICH NEID VON EIFERSUCHT?

Eifersucht und Neid fühlen sich ähnlich an, haben aber verschiedene Auslöser. Bei Neid möchten wir etwas haben, das ein anderer besitzt oder bekommt, während wir bei Eifersucht etwas behalten wollen, das vermeintlich uns gehört und gerade durch einen Dritten gefährdet scheint.

Man könnte es auch so formulieren: Bei der Eifersucht haben wir Angst, dass unsere Liebesbeziehung von außen bedroht sein könnte. Beim Neid leiden wir darunter, dass jemand anderes etwas besitzt, das wir auch gern hätten.

Bei beidem liegt der Schwerpunkt unserer Aufmerksamkeit auf dem Negativen, dem Mangel, auf dem Fehlen oder der empfundenen Gefahr anstatt auf dem, was wir haben. Und als Reaktion darauf fühlen wir uns vom Leben oder dem Partner schlecht behandelt, nörgeln und beschweren uns und sind dementsprechend unzufrieden.

Oftmals geht es auch um die Angst, den Sonderstatus zu verlieren oder vom Partner nicht, nicht mehr oder nicht genug beachtet oder geliebt zu werden, jemand anderem gegenüber zurückstehen zu müssen, auf einmal nur noch „zweite Wahl“ zu sein. Eine andere Facette ist die, dass jemand von unserem Partner etwas bekommt (Aufmerksamkeit, Anerkennung, ein warmes Lächeln, Zeit, Zuneigung), das unserer Ansicht nach nicht dieser Person in dieser Form, sondern ausschließlich uns zusteht, denn „das ist (gefühl) unseres!“ Und dem Partner gegenüber kann sehr schnell eine große Wut aufkommen, wenn er etwas verschenkt, das nicht ihm, sondern in Wahrheit vermeintlich uns zusteht. So jedenfalls kann es sich anfühlen.

Eigentlich ist es schon erstaunlich, oder? Wir denken, wir würden für den anderen sterben, aber wir halten es keine fünf Minuten aus, wenn er mit jemand anderem offenbar gerade eine gute Zeit verbringt. Unter Liebe verstehen wir im Zustand der Eifersucht eine Art „Monopol“, ein Recht, vielleicht sogar einen Besitzanspruch auf den Partner: auf ein bestimmtes Verhalten und auf bestimmte Gefühle. Liebe wird dann zu einer Forderung von uns an unseren Lieblingsmenschen, oft verbunden mit einer großen Empörung.

Der Fokus liegt bei der Eifersucht darauf, das einzufordern, was uns vermeintlich zusteht, und nicht darauf, dem anderen das zu schenken, was er gerade braucht, z. B. unser Vertrauen, ein Gefühl von Zusammengehörigkeit oder Toleranz.

Unsere Angst vor dem Morgen verdirbt uns das Heute, und das oft so gründlich, dass es dadurch zu Stress und Trennung kommt, obwohl wir gerade das doch vermeiden wollen. Wir haben vielleicht auch Angst, vor der Familie und vor Außenstehenden blöd dazustehen, und glauben, andere würden über uns lachen.

Spätestens an dieser Stelle merken wir, dass es sich bei der Eifersucht – auch wenn sie noch so verbreitet und damit „normal“ ist – nicht unbedingt um das vernünftigste unserer Gefühle handelt. Denn natürlich wissen wir, dass wir niemandem vorschreiben können, wem er ein Lächeln oder einen Teil seiner Zeit, Zuneigung und Aufmerksamkeit schenkt. Doch dieser heftige, innere Aufruhr spricht eine andere Sprache und hat eine erstaunliche Tendenz, sich spontanen Ausdruck zu verleihen, oft noch bevor wir eine Chance haben, in Ruhe darüber nachzudenken und uns vernünftig zu verhalten.

EIFERSUCHT IST INTERNATIONAL

Ethnologen bestätigen, dass Eifersucht in allen Kulturen vorkommt. Es handelt sich also um ein allgemeinemenschliches Phänomen, das in allen Teilen der Welt, in allen Schichten und Altersklassen auftritt.

Laut einer Studie des amerikanischen Psychologen David M. Buss sind Frauen übrigens eher eifersüchtig auf tatsächliches oder vorgestelltes „emotionales Fremdgehen“ (dass der Partner also jemand anderen lieber haben könnte), während Männer es viel schlimmer finden, wenn ihre Partnerin sexuell fremdgeht oder fremdzugehen scheint.

Ist meine Eifersucht noch normal?

Wann ist nun Eifersucht begründet und damit „normal“, quasi gesellschaftsfähig, und wann unbegründet und damit „unnormal“? Darüber kann man sich streiten – und das tun wir ja auch oft genug, nicht wahr? Hierfür gibt es tatsächlich keine einheitliche Definition, denn das kommt stark darauf an, was für das jeweilige Paar in Ordnung ist.

Für die meisten gilt allerdings, dass sie beim Partner auf einen beobachteten oder unstrittigen Austausch von körperlichen Zärtlichkeiten jedweder Intensität mit mehr oder weniger großer Eifersucht reagieren. Was jedoch die Aufmerksamkeit, die Zuneigung, die ein oder andere kurze freundliche Berührung, eine freundschaftliche Umarmung, ein Küsschen oder die miteinander verbrachte Zeit, die Intensität von Gesprächen, das Teilen von intimeren Inhalten usw. angeht, so ist dies bereits eine individuelle Grauzone, über die

keine eindeutige Einigkeit herrscht. Eifersucht ist jedenfalls immer eine schmerzhafteste Verstimmung, entweder ein bisschen oder richtig massiv.

Um noch einmal darauf zurückzukommen: Es ist fraglich, ob es überhaupt so etwas wie eine „normale“ und „unnormale“ Eifersucht gibt. Gibt es normale oder krankhafte Magenschmerzen? So gesehen muss die Antwort eher lauten: Es gibt noch tolerierbare Magenschmerzen, und es gibt welche, die unerträglich sind – und dies ist hochgradig individuell. Eifersucht ist auf jeden Fall, unabhängig von der Intensität, immer ein Signal dafür, dass wir gerade in einer negativen Gedankenspirale feststecken und darunter leiden.

Von unbegründeter Eifersucht spricht man in der Regel, wenn es sich um eine übertriebene, zerstörerische Emotionalität handelt, die aufgrund von bestimmten Details wie eine Welle über uns hereinbricht und in eine unbezähmbare Wut oder zu einem unkontrollierbaren Zusammenbruch führt.

Wer die Frage nach der Normalität stellt, möchte meist hören, dass er völlig normal ist, denn „unnormale“ zu sein, also nicht mehr zu der Gruppe der „meisten Menschen“ zu gehören, macht uns Angst. Dann wären wir alleine, Außenseiter. Unnormal zu sein ist eine Art der Abwertung. Es klingt, als würden wir spinnen – und wer will das schon?

Eins ist sicher klar: Am liebsten wäre es uns natürlich, wenn wir überhaupt keinen Anlass zu Eifersucht hätten – weder begründet noch unbegründet. Und wenn sie gerade in uns tobt, sind wir sowieso absolut sicher, dass unsere Reaktion begründet und damit völlig normal ist, ja dass jeder Mensch auf der Welt in unserer Situation nun genauso empfinden würde.

Vielleicht haben wir den Drang, einer Freundin oder einem Freund unsere Version des Geschehens zu erzählen, und finden dort meist auch Verständnis. Das tut uns gut, denn Verständnis tut immer irgendwie gut. Weil wir uns „normal“ fühlen können und nicht allein sind mit unserem Elend. Aber es ändert unseren scheußlichen Zustand nicht wirklich. Manche aus unserem Umfeld bekräftigen möglicherweise noch unser Verhalten, weil sie ja meist nur unsere Perspektive kennen, und dann werden wir nur noch rasender, was weder uns noch unserer Partnerschaft dienlich ist.

Wie Veränderung gelingen kann

Wir sind Gewohnheitstiere. Unser Unterbewusstsein spielt dabei eine nicht unmaßgebliche Rolle. Zeit unseres Lebens hat es nur eines im Sinn: unser Überleben zu gewährleisten. Es merkt sich jede Gefahr und jede unserer Verhaltensweisen. Wenn diese zum Überleben beigetragen hat, speichert unser Unterbewusstsein das als Erfolgsreaktion ab und spult sie bei ähnlichen Situationen einfach vollautomatisch wieder ab.

Vor allem, wenn wir in großer Aufregung sind, denkt das Unterbewusstsein, dass unser Überleben offenbar gerade gefährdet ist, und erlaubt daher keine höheren kreativen Denkvorgänge und Experimente. Schließlich könnte das zu lange dauern und ins Auge gehen. So läuft alles, wenn wir aufgeregt sind, immer extrem schnell und gewissermaßen wie von selbst ab. So schnell, dass wir den Eindruck gewinnen können, dass wir überhaupt keinen Einfluss auf den Ablauf haben.

Das Unterbewusstsein umprogrammieren

Doch das stimmt zum Glück nicht. Wir können solche Programme durchaus ändern. Wir müssen dazu die unangemessene Reaktion gezielt verlernen und eine neue Reaktion entwickeln und einüben, bis sie wieder Routine wird und unser Unterbewusstsein sie als ebenfalls dem Überleben dienlich akzeptiert. Dies dauert eine gewisse Zeit, doch dann hat unser Unterbewusstsein sie genauso gespeichert wie vorher die alte Reaktionsweise. Dies ist also unser Plan: eine Art von Umprogrammierung. Wie können wir diesen Prozess umsetzen?

Schritt 1: Sich selbst gegenüber verständnisvoll sein

Der erste Schritt für das schnelle Verlernen von unerwünschtem Verhalten und unangenehmen Emotionen ist es, dass wir versuchen, unseren internen, automatischen Abläufen gegenüber zunächst einmal eine möglichst wertfreie Haltung einzunehmen. Wir wollen sozusagen den Fuß in die Tür zum Unterbewusstsein bekommen, und das geht einfach viel besser, wenn wir dabei einigermaßen entspannt sind und uns keine Vorwürfe machen.

Es ist überhaupt nicht förderlich, wenn wir uns für unser unerwünschtes Verhalten verurteilen oder gar in die Pfanne hauen, denn dies erhöht den inneren Druck, und dieser wiederum hindert unser Gehirn daran, kreativ zu denken – und das führt erfahrungsgemäß zu noch mehr unerwünschtem Verhalten. All die unbeliebten Gefühle wie Angst, Wut, Eifersucht, Panik, Verzweiflung hängen mit einem erhöhten inneren Druck und Stresspegel zusammen. Wir können nicht entspannt und gleichzeitig panisch sein, das schließt

sich gegenseitig aus. Mit anderen Worten: Je gestresster wir sind, umso wahrscheinlicher stellt sich ein unangenehmes Gefühl ein.

So ist es logisch, dass wir, wenn wir mehr von den angenehmen Gefühlen erzeugen wollen, auch weniger inneren Druck in Form von kontraproduktiven Vorwürfen aufbauen sollten. Akzeptieren Sie sich einfach zu Beginn des Prozesses mitsamt Ihrer Eifersucht und machen Sie sich bewusst, dass Sie sie umso besser lenken können, je weniger Sie sich selbst dafür verurteilen.

Um Ihnen diese Sichtweise zu erleichtern, sehen Sie es mal so: Jeder von uns hat seine wunden Punkte und seltsamen Eigenheiten, man könnte sie liebevoll „Macken“ nennen. Es gibt niemanden auf der Welt, der sie nicht hat. Jeder spinnt hier und da auf seine Weise, und das ist in Ordnung so. Es steht uns also „dienstgradmäßig“ von Geburt an zu, ebenfalls Ecken und Kanten zu haben. Wo ist das Problem dabei? Es stellt uns vor die eine oder andere Herausforderung, aber wir haben dadurch die Chance, daran zu wachsen und uns zu entwickeln. Leben heißt Entwicklung, die ganze Evolution ist darauf aufgebaut. Wir sind also mitsamt unserer Macken voll im Plan des großen Spiels!

Kampf kostet Kraft. Je liebevoller und verständnisvoller wir also mit uns selbst umgehen können, umso mehr Energie haben wir für Veränderungsprozesse. Wir üben also zuallererst, mit uns selbst in Frieden zu kommen, egal wie – scheinbar – blöd wir uns gerade auf-führen.

FREUNDLICH ZU SICH SELBST SEIN

Es ist hilfreich, ein bisschen Verständnis für sich und dafür zu entwickeln, warum wir innerlich in manchen Momenten so furchtbar ängstlich oder rasend vor Wut sind, als ginge es ums nackte Überleben. Am schnellsten nämlich erzielen wir Veränderungen, indem wir aufhören, uns über uns selbst zu ärgern, und uns stattdessen einfach mögen, wie wir eben gerade sind. Mit der dadurch gesparten Energie können wir dann üben, unser Verhalten zu optimieren.

Die Chance der Eifersucht für uns selbst liegt tatsächlich darin, uns selbst besser kennenzulernen, uns von der Negativität zu befreien und uns ein besserer innerer Freund zu werden – das bringt uns auf Dauer viel mehr als das ewige Hadern.

Schritt 2: Die inneren Abläufe neugierig beobachten

Der zweite Schritt ist, dass wir unseren inneren Prozess wirklich immer wieder neugierig und bewusst beobachten, um ihn zu verstehen und sozusagen der Spezialist für unseren eigenen, ganz normalen Wahnsinn werden. Wenn wir uns nicht mehr darüber ärgern, ist dies ein außerordentlich spannender Teil des Veränderungsprozesses. Nach dem Motto: Wie kommt es eigentlich dazu, dass ich bei dieser Situation völlig ausflippe? Beobachten Sie den ablaufenden Prozess wie einen höchst unterhaltsamen, spannenden Film.

Zunächst wird uns diese Frage immer erst im Nachhinein in den Sinn kommen, aber wir können rückwirkend daraus wertvolle Schlüsse ziehen, die uns weiterhelfen. Später können wir diese Beobachtung bereits während der fast automatisch ablaufenden

Dynamik tun. Und noch einen Schritt später können wir dann eingreifen und die Automatik stoppen.

Das alles geht langsam und Schritt für Schritt. Jede Phase braucht die vorherige, also bringen Sie ein bisschen Mitgefühl für sich selbst, eine Portion Neugier sowie Geduld und Bereitschaft zum Üben mit. Autofahren haben Sie auch nicht an einem Tag gelernt, und ohne Übung geht es auch da nicht.

Schritt 3: Das Ziel im Auge behalten

Der dritte Schritt ist, dass Sie genau wissen, was Sie wollen, und sich auf das gewünschte Ziel konzentrieren und täglich damit befassen. Man hat herausgefunden, dass es für das Unterbewusstsein nicht reicht, zu wissen, was man nicht oder nicht mehr will. Viel effektiver erreichen wir unsere Ziele, wenn wir wissen, was genau wir stattdessen möchten.

Und nicht nur das, wir müssen uns auch regelmäßig damit befassen, es uns ausmalen, daran denken, uns vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn wir es erreicht haben, und es mit unserer Freude und unseren positiven Emotionen aufladen. Unser Ziel muss den weitaus größeren Raum einnehmen als die Gedanken an das, was uns innere Qual bereitet, und an das, wir nicht mehr wollen. Denn durch diese mental-emotionale Vorstellungskraft wird unser Unterbewusstsein langsam, aber sicher umgepolrt.

Man kann es folgendermaßen auf den Punkt bringen: Konzentrieren wir uns langfristig auf Probleme, Gefahren, unsere Schwächen oder unsere Eifersucht, werden diese „genährt“ und erscheinen uns damit immer schwerwiegender und unabwendbarer. Konzentrieren