

Workshop Teil 2

Hallihallo! Sehr schön, ich freue mich, dass du dabei bist beim zweiten Teil. Das ist sehr gut, das ist für dich sehr gut, denn das zeigt, dass du am Ball bleibst, und das ist toll. Und vor allen Dingen ist es auch wichtig. Du unterscheidest dich jetzt hiermit auch schon von sehr, sehr vielen, die in dem Forum unterwegs sind, die auf der Webseite unterwegs sind, die Kommentare abgeben auf der Narzissmus- und Bindungsangst-Seite. Hier sind sehr viele, die suchen immer noch. Die suchen nach dem „Was ist da los?“, unterhalten sich, sagen „Hier, schau mal, meiner hat das gesagt, deiner das“, aber die kommen natürlich so nicht weiter. Und du bist den Schritt gegangen, du hast dich hier angemeldet, du hast auch Geld in die Hand genommen, um einfach an dir zu arbeiten. Und das ist wirklich, wirklich gut. Und ich gebe mein Bestes und hoffe, dass der zweite Teil dir sehr, sehr viel bringt.

Es geht in dem Teil darum: Warum tut das so weh? Warum ist das so heftig? Warum ist das so überdimensional, so galaktisch, dieses Gefühl, dieses Scheißgefühl nach der Trennung, kurz vor der Trennung, auch während der Beziehung? Und warum genau ist DIR das passiert? Warum bist DU sozusagen von dieser Person auserwählt worden, missbraucht zu werden? Ich erkläre euch noch einmal ganz kurz zu Beginn dieser Lektion den Begriff Missbrauch - das hat jetzt nichts mit körperlichem Missbrauch, mit Vergewaltigung oder so zu tun, sondern, es ist in Deutschland noch nicht so verbreitet, das so zu nennen, aber es geht hier um den emotionalen Missbrauch, um psychologischen Missbrauch, einfach um dieses benutzt werden, ausgesaugt werden, leergequetscht werden, dass einem das Geld aus der Tasche gesaugt wird und so weiter. Das ist missbräuchlich. Also, jemand benutzt dich, um seine Ziele zu erlangen. DAS ist Missbrauch. Also, warum hat es DICH getroffen? Und warum tut es so weh?

Viele, die aus so einer toxischen Beziehung, aus einer missbräuchlichen Beziehung rauskommen, wundern sich tatsächlich. Also, das sind fast alle, die sagen „Das kann doch gar nicht sein, Mann! Das war doch einfach nur eine Beziehung mit einer Person.“ Meistens dauern diese Beziehungen auch gar nicht so lange, so im Schnitt 1-1,5 Jahre, und dann ist man sozusagen als Partner eines toxischen Partners - oftmals auch Opfer genannt, nur du bist jetzt kein Opfer mehr, erinnere dich daran, du bist der Gewinner, du bist nämlich da raus. Wenn du diesen Kurz dir anhörst, bist du definitiv der Gewinner. Und zwar nicht der Gewinner in dieser Beziehung, sondern einfach der Gewinner für DICH. Du gehst hier den richtigen Weg, glaub mir. Es ist gut, dass du dir das jetzt gerade anhörst. Du musst jetzt auch hier nicht vor dem Bildschirm sitzen und dir das anschauen, es werden zwar immer wieder Folien eingeblendet, aber du kannst das gerne auch einfach herunterladen auf dein Handy, mitnehmen und in der U-Bahn oder Straßenbahn anhören oder während der Arbeit

von mir aus - solange du nicht bei mir arbeitest. Und dann höre es dir vielleicht auch öfter mal an. Okay. Die Zeit ist also relativ kurz, die man da in der Beziehung verweilt. Manchmal ist man aber auch tatsächlich länger in Beziehungen, und es gibt ja auch hier teilweise so 8, 9 oder 10 Jahre. Und da muss man vielleicht dann nochmal gezielter schauen, da liegt eventuell sogar ein Co-Narzissmus vor. Das erkläre ich jetzt noch nicht, ich werde später entweder etwas dazu sagen oder ich lasse euch etwas zukommen. Vielleicht bist du ja auch jemand, der sich hier informiert, weil du jemanden kennst, dem es total schlecht und scheiße geht, und wenn jemand so gar nicht da rauskommt aus so einer Sache, dann kann das tatsächlich mit Co-Narzissmus zu tun haben, was auch bedeutet, dass da sozusagen beide narzisstisch sind. Und das ist also wirklich ein ganz grausames Verhältnis. Das kann manchmal funktionieren, aber meistens nicht. Wenn es nicht funktioniert, dann ist es halt wirklich zerstörend. Da lasse ich euch etwas zukommen. Wahrscheinlich wird ein Co-Narzisst sich das hier gar nicht anhören. Daher ist es eher so gedacht, wenn du jemanden kennst und motivieren möchtest, hier, hör dir das mal an, lies dir das mal durch - dafür ist das gedacht. Aber das ist jetzt erst mal unwichtig.

Diese toxischen Beziehungen haben auf jeden Fall einen enormen Einfluss auf euch, auf euer Leben, auf eure Emotionen, auf eure Freundschaften, auf den Beruf, auf eure Gesundheit. Fast jeder, der das einmal erlebt hat, sagt, so etwas Krasses, Abartiges, Verletzendes will ich NIE WIEDER erleben. Eigentlich sagt das jeder, der Kontakt mit mir aufnimmt, mit dem ich schon gesprochen habe. Ich habe ja auch schon diverse Beratungen und Coachings durchgeführt. Es ist generell so: Keiner will das nochmal erleben. Lasst euch aber gesagt sein, und seht es tatsächlich als kleine Warnung: Wer da einmal in solch einer toxischen Beziehung drin war, wird wahrscheinlich - und das mit enorm großer Wahrscheinlichkeit - immer, immer wieder und nochmal und nochmal in so eine Beziehung geraten. Das kann so oft sein, dass es am Ende sozusagen schon als normal empfunden wird, aber generell sollten dann schon die Alarmglocken läuten, wenn einem so etwas öfter passiert. Und woran das liegt, das werden wir hier klären in diesem Workshop, in diesem zweiten Teil.

Jetzt sage ich dir auch noch etwas, das du wahrscheinlich gar nicht hören willst. Jetzt wird es etwas ungemütlich. Das wird es hin und wieder tatsächlich auch, aber deshalb arbeiten wir ja jetzt daran. Wir schauen jetzt überhaupt nicht mehr auf den Ex-Partner. Das haben wir geklärt. Du hast es in der ersten Lektion angeschaut, hast wahrscheinlich davor auch schon irrsinnig viel recherchiert. Sondern wir schauen jetzt mal: Was hast du damit zu tun? Was verantwortest du, was ist dein Part, dass es dazu gekommen ist? Vielleicht denkst du jetzt „Hey stopp, Mauro, ich habe meine gesamte Energie da reingesteckt, ich habe extrem viel vertragen, ich habe mein ganzes Geld ihm gegeben und so weiter, also stopp!“ Da sage ich

jetzt aber auch mal stopp! Ja, sicherlich, das hast du wahrscheinlich tatsächlich getan oder einiges davon. Es kann sein, muss es aber nicht, aber es ist sogar recht wahrscheinlich, dass du es dir ausgesucht hast, in so einer Beziehung zu verweilen. Klingt verrückt, ich weiß. Gib mir die Chance, es dir zu erklären. Was könnte der Grund sein, dass es sozusagen dich erwischt hat, dass du da hin bist, dass du da geblieben bist? In der Regel hat das mit den Grenzen zu tun, die du steckst, also mit deinen persönlichen Grenzen. Es gibt da im Deutschen keinen schönen Begriff für, aber im Englischen sagt man die „Ego boundaries“, also deine Persönlichkeitsgrenze, die Grenze, die du um dich herum hast. Ich erkläre das jetzt nicht voll psychologisch, sondern allgemein, dass man es versteht. Ich werde es nachher noch einmal ein bisschen versinnbildlichen. So, diese Grenzen sind wahrscheinlich bei dir porös. Durchlässig. Eigentlich müssten die stabil und dicht sein, und du kannst die öffnen, wann du willst, lässt es rein und machst wieder zu. Aber bei einer porösen Persönlichkeitsgrenze, da kommt halt alles rein und wann es will. Und das resultiert oft oder fast immer aus einem missbräuchlichen Erziehungsstil, in dem man aufgewachsen ist. Woraus übrigens auch zum Beispiel der Narzissmus entsteht, wie wir wissen, durch entweder zu viel oder zu wenig Zuneigung. Beides wird in der Kindheit angelegt, damit es sich dann sozusagen im Erwachsenenalter treffen kann. Also, der eine wird sozusagen vorbereitet, zukünftiges Opfer zu werden, der andere wird der Narzisst, und im Erwachsenenalter - zack - passen die dann perfekt zusammen. Also, du weißt wie ich das meine. Natürlich passen sie nicht zusammen, sondern es ist äußerst destruktiv, wenn das beides aufeinander trifft. Aber es ist nun einmal so. Und es zieht sich auch - im Grunde genommen, sinnbildlich gesagt - es zieht sich gegenseitig an. Und mir ist auch aufgefallen, wenn ich das zu Personen sage, die gerade in einer missbräuchlichen, toxischen Beziehung waren, gerade raus sind bzw. vielleicht noch drin stecken, das ist fast schon wie ein Reflex und total auffällig, dass die behaupten, es war auf gar keinen Fall so. „Nein, bei mir war alles super! Meine Kindheit, die war toll. Bei mir gab es keine Probleme. Meine Eltern waren toll!“ Und zwar ist es so, dass die natürlich gar nichts anderes kennen. Nur, weil sie nicht von sich behaupten können „Hey, mir wurden nicht die Fingernägel herausgezogen oder irgendwelche heißen Zigaretten auf dem Arm ausgedrückt“ denken die, dass sie nicht missbraucht wurden bzw. sexuell angefasst oder noch Schlimmeres. Und es geht dabei eben um diese kränkende, diese emotionale Verstümmelung, um das Missachtende der Eltern in der Kindheit. Zum Beispiel der Vater oder die Mutter, die einfach keine Zeit hat für das Kind. Oder der Vater ist Narzisst bzw. die Mutter ist Borderlinerin und behandelt dementsprechend das Kind, um sich selber erst mal voranzubringen, weil diese Menschen kümmern sich ja im Grunde genommen einfach nur um sich und nutzen andere dazu, dass es ihnen gut geht. Und dabei entsteht dieser Missbrauch. Leider passiert der halt auch, ohne dass die wissen, was sie da tun. Dennoch passiert der. Und man kann da natürlich auch

nichts machen, man kann da nicht abhauen, man ist zwingend da drin, weil man ja das Kind dieser Eltern ist. Und jemand, der so etwas durch hat, so eine Kindheit, wo er ständig entweder Gewalt oder harten Worten, Schlägen und so weiter ausgesetzt ist, diese Person wird hart. Die haben solche Grenzen, die sind sozusagen so weit entfernt, das heißt eher tragen so viel Schmerz im Gegensatz zu einem, der gesund aufgewachsen ist, dass es schon nicht mehr gesund ist. Also, die sind einfach zu resistent, lassen zu viel mit sich machen. Und dann wird natürlich alles heruntergespielt. Man kennt das ja nicht anders, da man die Kindheit sozusagen so überleben musste. Die denken dann tatsächlich, dass sie überhaupt nicht missbräuchlich aufgewachsen sind und, wie gesagt, verteidigen das auch noch total. Ich bin kein Therapeut, und ich mische mich da dann natürlich auch nicht ein in diese Geschichten, die damals waren. Das muss jemand machen, der richtig Ahnung hat. Aber dennoch ist es extremst auffallend für mich, und der Moment, wo ich den Rat ausspreche, dass der- oder diejenige da genauer nachschauen muss, ist tatsächlich so - da wird erst mal geschluckt. Aber wie gesagt, es ist nicht meine Aufgabe. Hier in diesem Kurs könnt ihr erst mal für euch abchecken, klären und für euch definieren, ob es sich lohnt, eine Therapie zu machen oder ob ihr da auch ohne Therapie rauskommt. Aber lohnen tut es sich auf jeden Fall, die Therapie, selbst wenn man gar nichts hat, wenn man auch nicht in einer toxischen Beziehung war, macht so etwas definitiv mal Sinn. Die Krankenkasse zahlt sowas ja auch. Wenn man will, geht das auf jeden Fall. Es ist immer eine schöne Ausrede, nee, geht nicht, hab keine Zeit, hab kein Geld und so weiter. Aber wenn man dann mal überlegt, wie viel Geld auch verloren wird, wenn man in so einer Beziehung landet, dann ist die Therapie ein Klacks. Also, Kinder brauchen mehr als Nahrung und ein Dach über dem Kopf, logischerweise. Sie brauchen auch schon überhaupt gar nicht, missachtet zu werden, missbraucht zu werden, abgewertet zu werden, geschlagen zu werden oder den Sündenbock zu spielen, gemobbt zu werden und so weiter. Der Begriff „Sündenbock“ ist sicherlich ins Mainstream-Deutsch übergegangen, aber ist natürlich ein ganz wichtiger Aspekt bei der ganzen Geschichte, weil der Sündenbock - geschichtlich gesehen war das ja so, in der prätestamentären Phase war das glaube ich sogar, wo die noch an mehrere Götter und so geglaubt haben, da wurde der Bock genommen, auf den wurden alle Sünden übertragen, und dann wurde der in die Wüste geschickt, um dort zu verhungern und zu sterben. Und damit sind dann sozusagen die Sünden auch gestorben. So ein Sündenbock in der Familie ist ja im Grunde genommen auch nichts anderes. Da kann ganz schön krasser Schaden angerichtet werden.

Aber dazu komme ich auch noch einmal. Ich wollte jetzt noch etwas sagen zu diesen porösen Grenzen, also zu der porösen Persönlichkeitsgrenze. Porös bedeutet natürlich: es hat Löcher. Und diese Löcher kommen daher, also meistens, dass die Eltern deine Grenzen nicht respektiert haben und dich eventuell emotional misshandelt haben - also jetzt mal weg

von dem Gedanken sexuell, was natürlich auch vorkommt und mit Abstand die krasseste Sache überhaupt ist, aber wenn dem so war, dann solltest du tatsächlich eine Therapie machen. Und du wirst nachher sicherlich auch soweit das Wissen haben, dass du nochmal in dich gehen kannst, dich reflektieren kannst und darüber nachdenkst, „Hey, vielleicht war da doch was, vielleicht hat mein Vater andauernd gesagt, dass ich nichts wert bin“ und so weiter und so fort. Also, da hoffe ich, dass ich euch da hinführen kann.

Also, viele sind sich einfach dessen nicht bewusst, dass sie misshandelt wurden. Weil sie natürlich diese Definition auch nicht kennen, emotionale Misshandlung. Bei Misshandlung denkt man halt immer gleich an ganz was Schlimmes, an Schläge und so weiter. Und diese poröse Grenze, die da sozusagen überall ihre Löcher hat, weil du es einfach auch nicht gelernt hast, die öffnet dich für solche Beziehungen, für solche Partner. Die kommen da durch. Die finden diese Löcher und kommen da durch, und dann geht es los. Du wirst ausgebeutet, ausgesaugt, verletzt, ausgenutzt, verarscht, hintergangen, betrogen und so weiter. Und du wunderst dich dann, wieso, was ist nur los? Personen, die souveräne Persönlichkeiten sind, die auch sozusagen gesund aufgewachsen sind, die Eltern hatten, die sie gefördert haben, die aufgepasst haben, was sie wie sagen und die Grenzen respektiert haben und so weiter, die also eine dichte Persönlichkeitsgrenze entwickelt haben, die sagen zu so einem toxischen Partner „Hau ab! Verpiss dich! Da ist die Tür! Da gehst du raus und da kommst du nie, nie wieder rein!“ Vielleicht ist es noch nicht der richtige Moment, aber in ein paar Wochen oder Monaten, wenn du zurückdenkst, was da mit dir gemacht wurde, was gesagt wurde und so weiter, wie du betrogen wurdest und so fort, dann wirst du dich wundern, warum du da nicht einfach „Nein! Stopp!“ gesagt hast. Und das ist das Problem dieser porösen Grenzen.

So. Anscheinend hast du genauso wie ich damals nicht gesagt „Hau ab!“, ansonsten würdest du jetzt nicht hier sitzen und diesen Kurs anhören. Also, wir - ich rede mal von wir, weil ich habe damit ja auch zu tun gehabt - wir haben auf jeden Fall eventuell etwas entwickelt - und das klingt jetzt wirklich grausam - so etwas wie eine Co-Abhängigkeit. Man nennt es tatsächlich Co-Abhängigkeit. Und Co-Abhängigkeit ist nicht als eigene Störung oder Krankheit definiert, was schon mal sehr gut ist, also wir haben jetzt keine Persönlichkeitsstörung, aber trotzdem ist das nicht gut. Die Co-Abhängigkeit kennt man vielleicht aus dem Alkoholismus, das hat auch mit dem Helfer-Syndrom zu tun, wenn man sozusagen - obwohl man es selber nicht ist - sich dem anpasst, was der Partner macht, ihm alles recht macht, alles schön macht. Du bist der Helfer und du bist der Aufpasse, du bist der Reparierer, du kümmerst dich darum, dass wenn irgendwas war, dass das wieder gut wird für denjenigen. Und du bist derjenige, der immer zuerst das Geld bringt, der zuerst bezahlt, teilweise sogar obwohl der andere mehr Geld hat. Du bist der Mülleimer für seinen

Gehirnschiss. Du bist einfach der Zuhörer. Ja, du bist die Person mit einer langen Liste, die voll ist mit Entschuldigungen, warum dieser Mensch, der solch ein Schwein ist, kein Schwein ist. Du bist derjenige, der dies alles verteidigt. Du stehst da wie der Fels in der Brandung am Anfang und kümmerst dich. Deine Verantwortung ist vollkommen unwichtig, du bist einfach für diesen Menschen sozusagen da. Anstatt zu sagen „Wow, der ist aber ein Schwein! Da gehe ich mal lieber. So lasse ich mich nicht behandeln. Sowas sagt niemand zu mir, und wer das einmal gesagt hat, zu dem sage ich: fuck you, hau ab!“ Also, du siehst, du findest Entschuldigungen und versuchst, ihm oder ihr zu helfen. Und damit bewegt ihr euch sozusagen beide in eine Richtung, in die ihr euch eigentlich nicht bewegen solltet. Und wie kann das passieren, warum passiert das? Das ist ein riesengroßes Thema, und ich kann dir hier auch tatsächlich nur einen ganz kurzen Überblick geben, einen schnellen Überblick, und der ist auch im Ansatz nicht komplett, und wissenschaftlich ist der mit Sicherheit auch nicht belastbar. Einfach als kleine Starthilfe für dich: Wenn du merkst „Oh, das interessiert mich aber!“, dann bekommst du von mir auch gerne Literaturempfehlungen bzw. gibt es ja auch das Internet, wo man sich ein bisschen weiter informieren kann. Aber ich statte euch schon so weit aus, dass es auf jeden Fall mal reicht, zu erkennen, okay, da hat der Mauro vielleicht irgendwie doch etwas entdeckt, da muss ich mich auch mal drum kümmern. Schau einfach mal zurück auf deine Familie, in der du aufgewachsen bist, frag dich, ob du gerecht behandelt worden bist. Sei ganz, ganz ehrlich zu dir. Ich meine, wurdest du so behandelt wie die anderen, so wie deine Geschwister? Falls du Geschwister hast. Oder warst du derjenige, der irgendwie die ganze Scheiße abbekommen hat, der immer Schuld war? Und wurdest du genauso bestraft wie die anderen bzw. umgekehrt? Oder gab es bei dir ein bisschen mehr davon? War dein Geschwister der Liebling der Familie und du der Sündenbock? Eine Person, die in der Familie der Sündenbock war, hat extremst große Chance, in eine Co-Abhängigkeit zu geraten bzw. co-abhängig zu werden, und das schon in der Kindheit, was sich dann im Erwachsenenalter auch erst bemerkbar macht. Ich nenne das jetzt auch mal so das „Helfer-Syndrom“, der Begriff ist vielleicht verbreiteter, oftmals wird der auch falsch verwendet bzw. wird er von der Wertigkeit falsch interpretiert. Manche sozusagen loben sich auch noch damit, dass sie sagen „Ja, ich habe halt das Helfer-Syndrom, so bin ich halt, ich bin halt so toll, ich helfe gerne, mir macht das Spaß“, aber das Helfer-Syndrom ist natürlich eine extremst ungesunde Sache. Denn das bedeutet, dass man das Wohlbefinden anderer immer über das eigene stellt, und da brauche ich nicht lange zu erklären, dass das ungesund ist. Du kannst dann einfach nicht nein sagen. Das ist wieder dieses Grenzenproblem. Du konzentrierst dich darauf, was die andere Person will. Und du hast Angst vor negativen Emotionen und vor den eigenen ebenfalls. Und du hast Angst davor, andere sitzen zu lassen bzw. sie zu enttäuschen, darum kümmerst du dich darum, dass das Zeug für die anderen fertig wird, und deins bleibt einfach auf der Strecke. Du kennst es nicht anders, weil du in

deiner Kindheit so handeln musstest, um Liebe zurückzubekommen von deinen Eltern, von deiner Mutter oder wem auch immer. Und, jetzt etwas ganz Besonderes: Du fühlst oftmals auch die Emotionen anderer Menschen, statt deiner eigenen. Das liegt daran, dass du, wenn du zum Beispiel eine Mutter hast, die extrem launisch und einfach zu verstimmen ist, und du kriegst von der ab und zu mal Schläge, wenn was nicht richtig war. Dann bist du natürlich ganz, ganz vorsichtig, achtest genauestens darauf, was du sagst, wie du es sagst, wann du es sagst, lernst es auch - hast so einen richtigen Zeitplan, „Zur Mittagszeit kann ich mal das und das sagen und dann das“ - und das ist natürlich so ein unterbewusster Plan, aber du bist nicht mehr du, du bist nicht das Kind, sondern du achtest ganz, ganz genau auf die Emotionen deiner Mutter in dem Fall, oder deiner Eltern, und erkennst sofort, wie die Gefühlsregung ist in dieser Person. Und dadurch lernst du auch, das nachher in anderen Menschen zu erkennen. Was teilweise Vorteile hat, aber andererseits in diesem Zusammenhang gar nicht so gut ist, denn du kümmerst dich dann einfach um die Probleme anderer statt um deine Probleme. Und du bist immer die erste Person, die Hilfe anbietet bzw. auch mal die Rechnung bezahlt logischerweise. Und spielst auch gerne mal die Rolle des „Friedensaufrechterhalters“, so nenne ich es mal. Das sind so Punkte, wenn dir das irgendwie bekannt vorkommt, dann haben wir auf jeden Fall schon mal eine Alarmglocke, die läutet. Vielleicht fällt es dir auch erst später ein, dass du so bist, vielleicht sagst du gerade „So ein Quatsch!“, aber höre es dir erst mal zu Ende an, mach die Übungen, und dann - wenn es nicht so ist, ist es natürlich umso besser, ich will es dir jetzt nicht einreden, dass es so ist. Es wird auch den einen oder anderen geben, der hier sagt „Naja, gut, war jetzt eine interessante Info, ist halt passiert“. Das gibt es auch, dass man einfach Pech hat und in so eine Beziehung gerät. Wenn man aber gesund ist, also emotional nicht so eine Belastung aus der Kindheit mit sich herumschleppt, dann ist man nicht lange bei so einem Partner. Dann wird man den Partner damit konfrontieren, und wer so ein bisschen weiter mitverfolgt hat, was ich alles schon gepostet habe - da ist ja auch eine riesengroße Wissensdatenbank inzwischen draus entstanden auf Facebook und im Blog oder in meinen Podcasts - der weiß, dass das dann auch sehr wahrscheinlich das Ende der Beziehung ist. Allein dazu könnte ich wahrscheinlich 2-3 Stunden etwas erzählen, warum das so ist, warum diese abrupten Trennungen, warum dieses Blockieren, dieses Verbannen, woran das liegt und so weiter, aber wir sind jetzt hier erst mal in dem Soforthilfe-Kurs. Das kann man danach durchaus mal in einem interessanten Interview vielleicht auch mit einem Partner bzw. auch mit einem Betroffenen mal machen. Aber jetzt sind wir erst mal hier.

Okay, wie kommt das, warum ist das so? Meistens liegt es daran, dass einer deiner Eltern, beide oder bzw. sogar die ganze Familie eine bestimmte oder einen Mix aus mehreren Persönlichkeitsstörungen in sich trägt. Also, ich muss jetzt mal kurz auf einen Psychoanalytiker zurückgreifen, tut mir leid, es dauert nicht lange, ich mache es ganz, ganz

kurz und nur ganz, ganz oberflächlich. Wahrscheinlich wisst ihr, wen ich meine, wenn ich es schon so sage, ja, ich meine jetzt tatsächlich Sigmund Freud. Ich weiß, er ist inzwischen auch nicht mehr so beliebt, er ist auch ein bisschen aus der Mode gekommen, aber ein paar Dinge hat er erforscht, die helfen uns bis heute weiter. Es ist zwar schon extrem lange her seit meinem Studium, ich hoffe, dass ich das jetzt noch so einigermaßen hinbekomme. Also ein ganz kurzer Exkurs: Die erste sexuelle Bindung, die wir im Leben erfahren - das ist emotional gemeint - zu einem anderen Menschen mit dem anderen Geschlecht, ist unser Elternteil des anderen Geschlechts. Bei mir als Mann ist es meine Mutter, als Frau ist es der Vater. Es muss nicht so sein, ich weiß, dass es jetzt keine Proteste gibt, das kann auch durch Missbrauch des gleichgeschlechtlichen Elternteils gestört werden, diese Theorie, aber das wäre jetzt mal zu kompliziert. Es geht jetzt erst mal nur um diesen Aspekt. Und der Elternteil mit dem anderen Geschlecht formt - laut Freud - in der Regel deinen Bindungsstil. Inzwischen weiß man auch, dass das nicht zu 100 % festgelegt wird in der Kindheit, dass sich das auch noch einmal weiter entwickelt, auch in der Pubertät und so weiter, und durch besondere Ereignisse oder Erfahrungen kann sich dieser Bindungsstil auch verändern. Aber die Wurzeln werden natürlich in der Kindheit gelegt. Also Bindungsstil ist sozusagen, wie du dich emotional in einer Beziehung an den Partner bindest bzw. binden kannst. Ideal ist so eine Kombination von niedriger Angst und niedriger Vermeidung. Das heißt du hast niedrige Angst, dich zu binden - Stichwort Bindungsangst - und niedrige Vermeidung heißt sozusagen, dass du das nicht aktiv vermeidest, eine Bindung einzugehen. Und das ist leider nicht immer der Fall, wie wir wahrscheinlich alle, die das hier gerade anhören, wissen. Und wenn du dazu wirklich auch ein bisschen mehr wissen willst, spreche ich an dieser Stelle einmal eine Buchempfehlung aus von der Stefanie Stahl, da könnt ihr euch das mal anschauen, das Buch, bzw. bei Amazon mal schauen, mal reinlesen. Also, nochmal: Der Junge hat eine Mutter, die zum Beispiel einen total turbulenten Lebensstil hat, das hat laut dieser Theorie dann zur Folge, dass die eigenen Beziehungen ebenfalls turbulent werden. Ist es jetzt ein homosexueller Mann, der eine Beziehung zum Vater hat, die turbulent ist, dann wird er später mit großer Wahrscheinlichkeit nach Männern suchen, die ebenfalls dafür sorgen, dass das turbulent wird. Ich weiß, das hier ist nur eine Theorie, das ist natürlich durch viele Faktoren beeinflussbar. Wenn einer stirbt, ein Elternteil wegfällt, zum Beispiel wenn der Vater abwesend war - wir gehen jetzt einfach mal bei dem Beispiel homosexueller Mann weiter - der Vater war abwesend, Kind wurde von der Mutter aufgezogen, die sehr uninteressiert war, dramatisch und narzisstisch abwertend und so weiter, rate mal, was jetzt dieser Mann wahrscheinlich für Männer sucht. Ich meine, er ist ja homosexuell, wurde von der Mutter aufgezogen, aber ich wollte damit nur sagen, das ist vollkommen unabhängig vom Geschlecht und davon, was für Präferenzen man da hat, sexuelle. Ich werde da auch jetzt gar nicht tiefer einsteigen, es war einfach nur ein ganz kleiner Teaser. Mir hat das damals,

als ich das nochmal aufgefrischt habe, extrem viel gebracht, auch zu verstehen einerseits, was bei mir los war, aber auch bei meiner Partnerin, dieses diagonale Verhältnis Tochter-Vater, das sozusagen bis heute unglaublich abartig ist. Also diese symbiotische Bindung, wo das Kind vom Vater noch gesteuert wird, und das ist von außen betrachtet eine ganz schlimme Sache. Aber klar, da passt es halt. Und wenn ich mich betrachte, was bei mir los war, was ich jetzt hier sicherlich nicht großartig erzählen werde - es geht ja um euch - aber da war es genauso. Also, da war meine Mutter diejenige, die dazu beigetragen hat, dass ich poröse Persönlichkeitsgrenzen habe. So, schreibt das doch einfach mal nach der Lektion in euer Notizbuch. Überlegt euch, gibt es da irgendwas? Was war denn mit meinem gegengeschlechtlichen Elternteil? Und dann einfach mal so ein paar Stichwörter aufschreiben. Vielleicht brauchen wir die später nochmal. Es braucht gar nicht so viel dazu, dass diese Persönlichkeitsgrenze porös wird. Also, es reicht schon, wenn eine Mutter launisch ist, abwertet, immer wieder mal so ein bisschen - kennt ja sicherlich der eine oder andere auch – „ Du kannst das eh nicht, und die anderen sind besser, und wir oder unsere Familie ist nicht so viel wert, darum nein, da darfst du nicht hin, da gehen nur die Reichen hin...“ Leider werden hier auch schon diese Persönlichkeitsgrenzen zerstört, und dieser Junge wird mit hoher Wahrscheinlichkeit bei einem Partner landen, der ähnlich ist bzw. ähnlich ist wie die Mutter meine ich, nicht wie er, und - komplexes Problem, komme ich noch drauf zu sprechen. Eigentlich kann ich es jetzt auch schnell sagen: Es ist so, dass man nach etwas sucht, das man kennt. Und man fühlt sich da dann auch, auch wenn es nicht so ganz bewusst ist, aber man fühlt sich da irgendwie wohl bei so einem Partner, denn das erinnert an die Mutter. Und dass man damit abschließen will, also nicht mit dem, was passiert ist, sondern dass man es einfach schaffen will, etwas erreichen will, was man bei der Mutter nicht geschafft hat. Das ist so, also du bist in einer Co-Abhängigkeit, hast das Helfer-Syndrom und fühlst dich hingezogen zu einem Partner, der missbräuchlich ist, der sozusagen der Ersatz für deine Mutter oder deinen Vater ist. Das ist das auf das Minimalste heruntergebrochene Modell. Es gibt da auch viele Aussagen von Opfern aus narzisstischem Missbrauch: „Mir war klar, dass der missbräuchlich ist, aber es hat sich irgendwie so vertraut angefühlt.“ Das haben wirklich schon ein paar Frauen zu mir gesagt, „Mauro, ich weiß auch nicht, ich weiß, dass der ein riesengroßes Arschloch ist, aber ich habe mich noch nie so wohl gefühlt bei einem Mann wie bei dem. Das muss doch ganz was Besonderes sein.“ Da ist tatsächlich etwas, das lässt uns uns gut fühlen, angekommen, wie zu Hause. Das ist schön. Sinnbildlich aber ist es so, du liegst auf dem Boden, mit dem Gesicht auf dem Boden, und jemand hat seinen Stiefel auf dein Gesicht gedrückt und du sagst „Oh wow, das fühlt sich aber gut an!“, du wirst missbraucht und fühlst dich gut dabei. Und das wiederum sorgt dafür, dass man da eben auch länger verweilt als man sollte. Ja, das ist gemütlich, gemobbt zu werden, es ist gemütlich, sich selber zu ignorieren und nur für den anderen da zu sein. Es

fühlt sich so gut an, mich für den anderen aufzuopfern. Also, im Grunde genommen, aus der Ferne betrachtet ist es so. Aber wenn es sich gemütlich und vertraut anfühlt, ist es dennoch extrem ungesund.

Vielleicht sind wir ja gerade an einem Punkt, wo du sagst „Mauro, wie vermessen ist das denn? Wie kannst du behaupten, dass ich missbräuchlich aufgewachsen bin? Dass ich co-abhängig bin? Dass ich das Helfer-Syndrom habe?“ Stopp, natürlich habe ich das nicht behauptet. Ich kenne dich ja gar nicht, wie soll ich das denn auch behaupten? Es ist auch nicht so, dass das jeder hat, aber das sind die Punkte, die abgeklärt werden müssen. Und ich kenne keine einzige Person, die in einer toxischen, missbräuchlichen Beziehung war, die keine Probleme mit ihren Eltern hatte. Keine einzige Person von denen, und ich kenne inzwischen sehr viele. Es sind Hunderte. Und wahrscheinlich schon bei Tausenden ohne ich, dass es so ist. Und das ist halt Teil meiner Arbeit inzwischen, und daher lege ich hier gerade auch so viel Wert auf diesen Teil. Ich habe mich auch schon mit zahlreichen Profis unterhalten, weil ich natürlich auch so ein bisschen überprüfen lasse, was ich mache, weil ich natürlich jetzt auch hier in ein heikles, sensibles Thema eintrete und auch aufpassen muss, dass ich nicht in diese therapeutische Schiene reingehe, weil das darf ich nicht, kann ich nicht, will ich nicht. Aber in den Gesprächen mit den Profis, die halt auch schon sehr, sehr viele Patienten hatten oder Kunden oder was auch immer, wie man die nennt, bestätigen sie das. Das ist einfach so. In den meisten Fällen, und natürlich ist jeder Fall individuell, und wahrscheinlich denkt jetzt auch jeder hier „Mein Fall ist aber viel spezieller! Da ist es ganz anders, das kann man ja gar nicht so vergleichen, weil da war ja das und das, und der hat das und das gesagt und... Nein, das ist bei uns auch viel intensiver als bei den anderen.“ Glaubt mir, es läuft fast immer nach einem Schema ab. Das ist ganz klar und deutlich zu erkennen, wenn man der Sache auf den Grund geht. Wenn man das so ein bisschen wegfiltert, mal drauf schaut, was war da los? Ich bin mir sicher, wenn ihr da mit einem Profi zusammensitzt und das mal durcharbeitet, dann wird einfach glasklar sein, was da passiert ist. Und woran es liegt. Und dann kann man an sich arbeiten, und erst dann hat man nämlich die Chance, nicht wieder an solche Personen zu geraten.

Wir sind also somit dafür prädestiniert - das dürft ihr nicht vergessen - wir sind prädestiniert, bei diesen Menschen zu landen. Was genau meine ich, wenn ich vom missbräuchlichen Erziehungsstil rede? Von emotionalem Missbrauch? Es handelt sich dabei um viele, viele kleine Dinge. Wenn ich jetzt zum Beispiel einen Schlag ins Gesicht bekomme von irgendjemandem, dann tut das weh und wahrscheinlich trânt noch das Auge und die Wange wird rot, und ich kann sagen „Hier, schau, der Typ hier, der hat mich geschlagen!“, und ich kann zu anderen gehen und das zeigen, und die sagen „Oh ja, dein Gesicht ist ja rot und geschwollen, das ist ein böser Typ!“, also das ist sozusagen jetzt eine klassische Handlung,

ein körperlicher Missbrauch - ich werde geschlagen. Aber: Wenn ich immer so ein bisschen herablassend mit dir umgehe, ich lüge dich an, aber du kannst es nicht so genau erfassen, hat der jetzt gelogen, war das Spaß? Oder was ist da los? Und ich halte dich permanent auf Trab mit komischen Reaktionen, mit Aussagen, die mehrdeutig sind, wo du dir noch Stunden danach Gedanken machst oder Tage, oder ich schreibe die eine Nachricht per WhatsApp, die einfach dreideutig ist, und du versuchst herauszubekommen, was meint der, wie meint der das, so oder so? Ach, jetzt hat der mir den Smiley geschickt, mit dem geraden Mund, was hat das denn zu bedeuten? Und das sind auch diese „Mikrokränkungen“, so nennt man die in der Fachsprache. Da gibt es ein tolles Buch von Reinhard Haller, „Die Macht der Kränkung“. Mikrokränkung ist, wenn ein Mensch permanent immer etwas Kleines kritisiert und das wirklich den ganzen Tag. Ich erinnere mich da an meine Geschichte, an den Elternteil meiner Ex, an den Vater, der war so einer. Der hat die ganze Zeit einfach nur gesagt „Die Ärsche“ und „Alle anderen sind schlecht“ und „Die können doch nichts, nur ich kann was“. Ich habe mal ein Streichholz angezündet, um den Ofen anzuzünden, und dann kam „Hör mal, können die da bei euch da oben im Osten überhaupt mit Streichhölzern umgehen?“ Und das war permanent, und man bekommt einfach von solch einem Menschen auch kein Lob. Man kann noch so gut sein, und man kann selbst Höchstleistungen bringen. Also, man macht den besten Universitätsabschluss aller Zeiten und wird vom Präsidenten geehrt und alle sind sprachlos, wie kann das sein, wie kann jemand so gut sein in so kurzer Zeit und auch vielleicht noch sogar in einem anderen Land, in einer anderen Sprache, und man hat nur um einen halben Punkt die volle Punktzahl verfehlt und geht dann damit zu seinem narzisstischen Vater und zeigt das. Und der schaut sich das dann an, und es ist schon klar, was der jetzt sagt. Der sagt nicht „Toll, Schatz, super!“ und umarmt sie und gibt ihr einen Kuss, sondern „Was war denn da mit dem halben Punkt? Wieso hast du den nicht auch noch? Du hättest doch die volle Punktzahl machen können.“ Also, das ist Missbrauch. Hier wertet der Vater die Tochter ab, um besser dazustehen, weil er damit nicht klar kommt. Er hat natürlich nicht den besten Abschluss aller Zeiten, mit Sicherheit nicht. Was fällt mir noch ein: Ach ja, solche Gewalthandlungen, solche grenzwertigen, wo man sozusagen ein Kind anpackt und schüttelt, aber nicht wirklich schlägt, da jagt man natürlich einem Kind irrsinnig Angst ein. Oder einfach ein Kind anbrüllen - hier lauert die Gefahr, in diesen vielen kleinen Dingen. Und man merkt es gar nicht, dass man missbräuchlich behandelt wird. Also, das ist euch wahrscheinlich auch jetzt in eurer Beziehung passiert, aber wir reden ja gerade noch über die Kindheit. Das ist übrigens auch eine Technik, um jemanden in den Wahnsinn zu treiben. Ich bitte dich, dazu hier auch noch einmal den Bonustrack, den ich euch aufgenommen habe, zum Thema Gaslighting anzuhören. Den packe ich auch in den Workshop in den zweiten Teil hinein. Nicht jetzt bitte, erst mal das hier zu Ende hören, und dann gehe ich da noch einmal genauer auf dieses Thema ein. So, wie gesagt, ich bin nicht

der Experte, ich kann dir nur helfen, sozusagen aus diesem Loch, in dem du dich befindest nach dieser missbräuchlichen Beziehung, herauszuziehen und dir so erst mal so weit zu helfen, dass du wieder knien kannst, um dann langsam auf die Beine zu kommen. Aber dann musst du tatsächlich weiterarbeiten, aber ab dann wird es auch wesentlich einfacher. Wenn du das erst mal so abgecheckt hast und auch eingesehen hast „Okay, der ist krank, ich habe da ein paar Dinge in mir, die muss ich klären“, dann geht es auch ganz rasant nach vorne und jeden Tag wird es besser. Jeden Tag wird es besser. Und du wirst auch wieder aufwachen und gar nicht mehr an ihn oder sie denken, und deine Freunde werden zurückkehren und so weiter und so fort. Also, bleib dran, es lohnt sich! Und meine Erfahrungen spielen hier übrigens auch eine relativ große Rolle, so wie ich mir geholfen habe, versuche ich jetzt, dir zu helfen. Und zwar hat mich da auch meine Therapeutin drauf gebracht, die meinte „Mensch Mauro, du bist da so schnell rausgekommen, du hast es so supergut gemacht, du solltest den Leuten deinen Weg aufzeigen.“ Und dadurch, dass ich euch Dinge vorgebe, könnt ihr schneller werden und schneller wieder auf den Beinen sein. Aber, das ist Quatsch, geht bloß nicht zu einer Hypnose-Geschichte oder zu irgend so einem Kram, oder zu einem Horoskop-Guru oder so einen Scheiß, das sind Schäden, die sitzen so tief, und das sind Narben, die gehen nicht einfach so weg.

So. Leider kommt es in Familien halt tatsächlich vor, dass eine Person ausgewählt wird, auf die alle zeigen. Hier, der Kranke, hier, der Gestörte - wir sind wieder beim Thema Sündenbock - und da gibt es sogar einen Fachbegriff, man nennt diese Person auch den „ausgeschlossenen Patienten“. Das hat nichts mit dem identifizierten Patienten zu tun. Wer schon länger hier bei mir gelesen hat, den identifizierten Patienten habe ich schon des Öfteren genannt, und ihr solltet nach diesem Begriff ja auch googlen, ich bin mir auch sicher, dass ihr das wahrscheinlich alle gemacht habt, und dennoch werde ich mal ganz kurz vorlesen, was ich damals geschrieben habe, schon vor längerer Zeit. Und zwar ging es darum, dass jemand gepostet hat, dass wenn man mit dem Wissen, das man irgendwann zwangsläufig hat - ihr baut ja gerade auch Wissen auf - zu Freunden geht und denen erklärt, was da genau los ist, und dass man dann sozusagen selber als der oder die Verrückte abgestempelt wird. Man merkt dann auch teilweise, wie Personen sich von einem abwenden und damit nichts zu tun haben wollen. Das muss nicht so sein, das kann aber so sein. Ich will euch da nur vorwarnen, wenn ihr jetzt ein bisschen mehr Wissen habt und da einfach fitter werdet, dann ist das einfach erst mal eine Reaktion, die könnte passieren. Aber es handelt sich hier wieder um so einen Teufelskreislauf, und wenn man den verstanden hat, ist es auch gar nicht mehr so schlimm. Denn irgendwann kapiert das auch eure Freunde. Die kennen sich damit natürlich alle nicht aus, genauso wie sich viele Therapeuten nicht damit auskennen. Die wissen nicht, was es bedeutet, ihr habt eine richtige posttraumatische Belastungsstörung in euch drin, wahrscheinlich. Und die Außenstehenden sehen einfach

Folgendes, ich lese mal vor: Du bist außer dir, kommst mit komischen Theorien über Narzissmus und Bindungsangst, erzählst Geschehnisse aus eurer Beziehung, die natürlich überhaupt gar nichts zu der charismatischen Person, die immer charmant, gut aussehend und fröhlich ist, passen. Und der Narzisst muss dann nur noch sagen „Seht ihr, der spinnt doch!“ Und der Narzisst sagt „Hey, schau, ich mache doch gar nichts! Der kommt einfach mit der Trennung nicht klar, der muss zum Psychologen.“ Bücher und Texte, die man dem Narzissten zukommen lässt, werden als sinnloses Psychozeug auf Bildzeitungs-Niveau abgestempelt und hier drauf verwiesen, „Der/Die spinnt doch, schreibt mir hier einen Brief über 20 Seiten, das ist Stalking, ich muss wohl die Polizei und einen Anwalt einschalten“. Stefanie Stahl, die Autorin von dem Buch, das ich gerade empfohlen habe, die nennt das die „Tarnkappe der äußerlichen Ruhe“. Dieses Verhalten kann seinen Interaktionspartner - also euch - so in Rage bringen, dass letztlich dieser als der Schuldige dasteht, weil er in seiner hilflosen Wut um sich schlägt. In der psychologischen Fachsprache wird Letzterer als der identifizierte Patient bezeichnet. Das heißt, derjenige, der die Symptome zeigt, hier also Wut und Aggression, der steht dann in den Augen der Beteiligten als der Psycho da, und nicht der Passiv-aggressive, der durch seine unterschwellige Manipulation ein gedeihliches Miteinander boykottiert. So, diese beiden Begriffe - der ausgeschlossene Patient ist Sündenbock, der gemobbt wird, und der identifizierte Patient ist das, was ich euch gerade gesagt habe. Also zwei sehr wichtige Begriffe. Man muss sich die nicht merken, es reicht, wenn man weiß, dass es da irgendsowas gibt und das ungefähr nachvollziehen kann.

Warum habe ich das an dieser Stelle erwähnt? Der Kreislauf geht nämlich weiter und weiter. Ihr seid jetzt natürlich wieder der Böse und der Kranke. Und im Grund genommen, wenn ihr jetzt in so einer Beziehung landet, alles geht in die Brüche, alles ist scheiße, kann es sein, dass das wenn die Eltern noch leben, dass dann halt wieder Salz in die Wunden gestreut wird, „Siehst du Kind, habe ich dir doch schon immer gesagt, du kriegst ja nie was hin.“ So, und das muss durchbrochen werden, oder es passiert halt immer wieder, mit großer Wahrscheinlichkeit. Muss nicht sein, aber die Wahrscheinlichkeit ist einfach groß.

Ich komme jetzt noch auf einen ganz wichtigen Punkt. Wenn du in einem gesunden Umfeld aufwächst, dann bekommst du das Werkzeug in die Hand, dich zu einem mental gesunden Individuum zu entwickeln, der seine eigenen Träume und Ziele hat, der weiß, was Liebe und Zuneigung ist, und du kannst deine eigenen Ziele erreichen, auch definieren, und zwar getrennt bzw. losgelöst von der Familie. Das Band der familiären Bindung wurde also durchtrennt, und du bist ein Individuum, das sich auf andere Partner einlassen kann und dabei erfolgreich ist und niemandem Rechenschaft abgeben muss. Wenn du aber in einer Familie mit einem oder mehreren missbräuchlichen psychisch Kranken, zum Beispiel Borderlinern, Narzissten, dann ist das sicherlich nicht das gleiche Ergebnis, logischerweise.

Im Grunde bist du da vollgepumpt mit Schuld, Manipulation, unschönen Erlebnissen und so weiter und so fort. Vielleicht wollte ein Elternteil sogar, dass du dich schlecht fühlst, damit es sich selber besser fühlt. Hochgradige Manipulation und Ausnutzung ist das. Wenn man natürlich in diese Person hineinschaut, weiß sie in dem Moment nicht, dass sie es macht, aber das ist scheißegal, es wurde trotzdem gemacht. Und das hat Folgen. Es gibt auch einen Namen dafür, und zwar ist das dann die „emotionale Verstrickung“. Das kann dann zu richtigen Störungen heranwachsen, zu richtigen Persönlichkeitsstörungen zum Beispiel, zu der symbiotischen Bindung, die ich immer wieder erwähne, die oftmals überhaupt gar nicht so groß zu finden ist. Wenn man gezielt danach googelt, findet man es, vielleicht habt ihr es ja auch schon gemacht. Bei der symbiotischen Bindung schafft es das Kind nicht, dieses Band der Bindung zu den Eltern zu durchtrennen. Es bleibt bestehen, und auch egal ob man 1.000 Kilometer entfernt wohnt, dieses Band ist da und äußert sich durch ständigen Kontakt zu den Eltern, jeden Tag anrufen, egal was man macht. Die Eltern entscheiden, welche Farbe soll der Fußboden in der Küche haben, welcher Baum soll gefällt werden, was für Klamotten hast du anzuziehen. Andererseits denkt das Kind, dadurch, dass es abhaut, weit weg geht, ist dieses Band durchbrochen, aber das geht nicht, das ist eine richtig krasse Persönlichkeitsstörung, und meistens hat man dann auch noch den narzisstischen Vater, der dafür eigentlich im Grunde genommen dann auch - wenn es Vater-Tochter-Beziehung jetzt ist - dafür verantwortlich ist, und überträgt den Narzissmus und so weiter. Also, es ist halt einfach scheiße, weil man ist dieser Sache einfach komplett ausgeliefert. Das Kind übernimmt sozusagen die ganzen Lasten und Probleme vom missbräuchlichen Elternteil und entwickelt keine stabilen Persönlichkeitsgrenzen, während es aufwächst.

Also, ich bin jetzt wieder zurück, ich gehe jetzt mal weg von der Persönlichkeitsstörung, symbiotische Bindung, ich bin jetzt wieder bei jemandem, der halt missbräuchlich aufgewachsen ist und dadurch diese porösen Persönlichkeitsgrenzen hat. Diese werden eben nicht entwickelt, wenn man so aufwächst. Also, diese Persönlichkeitsgrenzen, stellt euch das einfach so vor: es ist ein Ballon, der ist gefüllt mit reinstem Trinkwasser, und ihr sitzt im Zentrum dieses Ballons, ihr seid umgeben von dieser reinen Flüssigkeit, das ist euer Bereich. Und ihr treibt in schmutzigem Wasser, also das ganze Schlechte ist außen. Und wenn jetzt da irgendwo Löcher im Ballon sind, kommt dieses Dreckwasser rein, vermischt sich, und das saubere Wasser geht raus, und irgendwann ist halt nur noch sozusagen das Dreckwasser drin. Und ihr könntet aber, wenn ihr mit dem Ballon schwimmt und irgendwann wieder im sauberen Wasser seid, den natürlich auch aufmachen und neues Frischwasser reinlassen, aber so, wenn der porös ist, kommt halt alles rein. Sinnbildlich gesprochen finde ich das so eigentlich ganz nett erklärt. Und es kann gut sein, dass du das hast, so eine poröse Persönlichkeitsgrenze. Und ein Indiz dafür ist, ganz klar, dass du immer noch da sitzt und dir diesen Kurs anhörst. Eine Person mit einer starken Persönlichkeitsgrenze und einer

gesunden Kindheit, einem starken Selbstwertgefühl, landet hier eher nicht. Kann sein, aber wohl eher nicht. Denn sie sagen zum toxischen Partner - ich wiederhole mich - „Verpiss dich!“ Denk mal bitte ganz in Ruhe darüber nach: haben dich deine Eltern zu einer starken, emotional gesunden Person erzogen, die klar ihre Grenzen setzen kann, die als Individuum ihre Träume erfüllen kann, losgelöst von der Familie eine glückliche Familie aufbauen konnte, also jetzt, in diesem Moment, mit einem Partner, der hinter dir steht, der zu dir hält, der dich unterstützt und der dich so liebt, wie du bist - haben sie dich dazu herangezogen? Oder warst du der Sündenbock? Haben sie dich beschämt, haben sie dich geschlagen, haben sie dir gesagt, dass du nutzlos, weniger wert bist als andere, dass du eh nie etwas erreichen wirst, dass du immer arm bleiben wirst zum Beispiel? Borderliner zum Beispiel verkrüppeln ihre Kinder emotional, sie brechen ihnen die Beine sinnbildlich, damit die nicht wegrennen können. Denn der Borderliner leidet extremst unter Verlustangst. Beim Narzissten ist es wieder so, da kannst du kein Individuum sein, das lässt der Narzisst natürlich nicht zu. Du bist MEIN Kind, ICH habe dich gemacht, ICH bestimme über dich, ICH besitze dich, ich kann mit dir machen was ich will, wann immer ich will. Du hast gar nichts zu sagen. Kinder sind hier keine Individuen, sondern sie sind einfach nur Anhängsel. Das ist eine extremst kranke Beziehung bzw. Abhängigkeit. Es wird dem Kind damit so enorm viel Schaden zugefügt, das ist irreversibel. Das ist einfach ein Problem, das bleibt, das schleppt man mit sich herum, das kriegt man auch nicht mit einer Therapie ganz gelöst, aber man kann es sozusagen verarbeiten und integrieren. Und wenn du so aufwächst, bereitet dich das natürlich in keinster Weise darauf vor, da draußen in der großen, weiten Welt unbeschadet klarzukommen. Du bist potenzielles Opfer dieser Menschen. Ein Ziel - man nennt es ja auch „target“ auf Englisch, und das ist auch viel besser, du bist das Ziel - die scannen, und zack, da ist einer, den schnapp ich mir, den sauge ich aus, und dann kommt der Nächste, am besten schon parallel.

Es kann sein, dass es dir wirklich lange gut ging, dass alles super war, du hattest einen Job und du hattest hier und da eine Beziehung, hast dich halt getrennt, weil es irgendwie nicht gepasst hat oder du bist weggezogen, alles war okay. Freunde gut, alles super, dein Business läuft, und dann kommt auf einmal der Partner in dein Leben, der dann dieses Chaos verursacht, das jetzt so weh tut. Oder auch beruflich sollte man mal nachschauen, vielleicht bist du ja auch Unternehmerin oder Unternehmer und hattest auch schon da schlechte Erfahrungen mit Partnern gemacht, also mit Geschäftspartnern. Denn wenn man dafür prädestiniert ist, dann erwischt es einen auch da mit großer Wahrscheinlichkeit. Oder dass man irgendwie so einen superkrassen, beschissenen, narzisstischen Arschloch-Chef hat. Das ist mal echt eine gute Denkaufgabe, scanne das mal durch: warst du schon einmal in einer Beziehung mit einem Geschäftspartner, der dich ausgenutzt hat, der dich verarscht hat, der dich ausgesaugt hat, der dich hintergangen hat, der dein Können für sich in

Anspruch genommen hat? Dann ist das ganz genau das Gleiche. Solche Partner, die können die stärksten Personen umnieten. Der kann noch so erfolgreich, noch so was weiß ich sein, wenn man da an den Falschen gerät, dann kann man echt großes Pech haben im Leben. Es gibt da so einen Film, ich weiß gerade überhaupt nicht, wie der heißt, das ist so ein Vampirfilm. Ich glaube das ist ein skandinavischer Film. Da geht es darum, dass die Vampire nur dein Blut saugen können, wenn du sie zu dir nach Hause einlädst, und im Grunde genommen ist es das: Man lädt den Vampir zu sich ein, man lässt ihn durch seine Grenze hindurch, weil man eben nicht diese Grenze hat, die das abscannt, die das erkennt, da stimmt was nicht, der ist gefährlich, der will nichts Gutes von mir oder das ist sehr seltsam, was der macht. Und dann lässt man den rein, und dann bedient der sich. Wir haben die eingeladen zu uns. Andere laden die nicht ein, die sagen „No way! Go away!“ Ja, das ist tatsächlich so, dass das mit diesem Umnieten, das geht schon so weit, man ist da einfach in seine Einzelteile zerlegt. Und danach weiß man gar nicht mehr, was los ist, und wenn man da am Boden liegt, stellt sich der andere auch noch als das Opfer dar. Also, es wird noch superkrass einer oben drauf gesetzt. Der hat mein Leben zerstört, seinetwegen habe ich mein Zuhause aufgegeben, er mobbt mich, er ist cholerisch, er ist aggressiv, er wird vor's Gericht gezogen und es gibt einstweilige Verfügungen und Rechtsstreite, bis hin zur Familie wurde von einem ausgenutzt, und das ganze Geld ist weg, und es war alles so raffiniert gemacht, dass es einfach schon sinnlos ist, sich darum zu kümmern. Und man merkt dann auch „Hey, wow, das war von Anfang an irgendwie voll durchdacht, und das ist auch nicht das erste Mal passiert“, und wenn man ein bisschen nachforscht, wird man auch sehen, dass dieses „erste Mal“ - also, der Partner sagt das dann, „Das war das erst Mal, dass ich so einen schrecklichen Partner hatte, und alle meine anderen Beziehungen, die waren total normal und super!“, wenn man dann genauer hinschaut, war es immer genau die gleiche Scheiße. Und ja, wir haben diese Person reingelassen, wir sind schuld, wir sind ganz alleine selber schuld daran, dass wir sie reingelassen haben. Natürlich können wir nichts dafür, was uns in der Kindheit passiert ist. Aber wir können es jetzt erkennen, und wir können daran etwas ändern. Was wir nicht machen können, ist den Partner zu verändern. Never ever. Im Grunde genommen - ich habe mal irgendwann einen Beitrag geschrieben, den habe ich nie veröffentlicht - und zwar, das ist so vom Gefühl her wie in einen Fleischwolf zu fallen, und dann wird man da durchgedreht, und unten kommen diese Würstchen raus, und man ist erst mal so ein Haufen Nichts. Und diesen Haufen Nichts wieder zusammenzuführen zu dem Ich, das ist jetzt sozusagen deine Aufgabe. Und bei mir war es halt so, zum Glück hatte ich die nötige Ahnung und habe mich informiert, auch davor. Tatsächlich war ich nicht das erste Mal in einer toxischen Beziehung, sondern es war jetzt das dritte Mal. Und ich habe da natürlich auch schnell gewusst, wo muss ich nachschauen, und ich habe sie dann damit konfrontiert, habe es auch wirklich sehr vorsichtig gemacht und mit ganz viel Feingefühl. Aber es reicht

natürlich, zu sagen „Hey, ich glaube da stimmt was bei dir nicht“, das ist natürlich schon das Ende beim Narzissten, weil das will er nicht wissen. Und wenn da noch die ganze Familie narzisstisch ist, das geht natürlich überhaupt gar nicht. Wie gesagt, ein Narzisst, wenn man den aufdeckt, besteht tatsächlich die Gefahr, dass er in eine riesengroße Depression fällt oder sogar in eine Psychose, und die sind dann auch selbstmordgefährdet, und die schützen sich davor, die wissen, da ist dieses Loch, in das ich reinfallen kann, und darum blocken die auch so ab und hauen ab. Aber ich habe sie natürlich damit konfrontiert und was passiert ist - das war´s. Bumm, Aus, Schluss. Und mega Stress natürlich danach.

So. Das Beschämende dabei ist natürlich, ich bin wirklich, glaube ich, ein beliebter, recht erfolgreicher Typ, der ganz viel im Leben schon geschafft hat, viele Unternehmen aufgebaut hat, ich habe eine supertolle Tochter, da ist alles okay, aber ich kann mich nicht vor meiner Freundin schützen, vor einem kleinen, süßen, wunderschönen Mädchen kann ich mich nicht schützen. Diese Person hat mich komplett zerlegt. Und das ist extremst beschämend. Und wenn man dann noch als der Verursacher dargestellt wird und die andere Person stellt sich als Opfer hin, dann ist das noch beschämender. Ja, das ist natürlich dann allerhöchste Zeit, da rauszukommen. Und wenn sich hier irgendjemand jetzt damit identifizieren kann, dann bleib bitte am Ball. Das ist nämlich nicht normal, das ist absolut nicht normal. Und es passiert nicht ohne Grund und nicht zufällig. Garantiert nicht. Und jetzt kennst du ja inzwischen die Gründe und du weißt, dass du Einfluss darauf hast, dass es dir nicht mehr passiert.

Es gibt einige Erklärungen, und es werden auch immer wieder neue dazukommen, warum so etwas passiert, warum es manchmal zunimmt in der Gesellschaft, aber das ist in meinen Augen hier im Kurs erst mal total unwichtig. Es geht darum, zu verstehen, dass es schlimme Folgen hat, wenn Eltern ihre Kinder emotional verkruppeln, warum auch immer, egal. Auch wenn sie Narzissten sind und Narzissten in Konkurrenz mit dem Kind stehen und es bremsen, damit es nicht besser werden kann als man selber, oder die Mutter Borderlinerin ist und wenn das Kind sich zum Individuum entwickelt und anfängt zu krabbeln. Ich rede jetzt gerade von einer Mutter, die Borderlinerin ist: Das Kind ist jetzt so groß und kann anfangen zu krabbeln. Dann kann es sein, dass es von einer Borderline-Mutter schon als Verbannung empfunden wird, dass sie verbannt wird. Das ist alles irgendwie ganz großes Pech, weil man kann ja definitiv nichts dafür, dass die Mutter das hatte. Und genau, die Angst davor, verbannt zu werden oder alleine sein zu müssen, um diese zu eliminieren, schlägt sie ihr Kind oder sorgt absichtlich dafür, dass das Kind nicht eigenständig wird. Das muss man sich mal reinziehen, das ist echt krass! Aber das ist halt die Krankheit. Das Schlimme ist dabei, das Aller-, Allerschlimmste ist dabei, dass das Kind keine Chance hat, denn das Kind ist dieser Sache komplett ausgeliefert und vertraut natürlich vom Urinstinkt her darauf, dass das richtig ist, was die Mutter da macht. Vielleicht kennt ihr das vom Verhalten eurer Eltern,

wenigstens der eine oder andere, dass das einfach scheiße ist. Das macht man nicht. Das ist grenzverletzend. Einfach in den Raum reinkommen, ohne anzuklopfen. Oder das Handy vom Kind durchschauen. Das Tagebuch lesen. Meine Mutter hat einmal meine privaten Briefe gelesen, meine Liebesbriefe, die ich bekommen habe. Das ist einfach eine respektlose Grenzverletzung. Wie soll hier ein Kind lernen, wo Grenzen gesetzt werden? Oder die Sachen von einem anderen zu durchwühlen, zu schauen, rumzuschneffeln, wenn das Kind weg ist, überall in den Schubladen. Da ist halt definitiv kein Respekt da. Und das Kind ist damit natürlich bestens für den emotionalen Missbrauch vorbereitet für's Leben. Das ist echt nicht gut, Leute. Und wenn das bei euch auch so war, spielt es nicht einfach runter, das wird schon damit zu tun haben. Und dann, genau, habe ich vorhin ja schon mal erwähnt, im Erwachsenenalter setzen die kranken Eltern dann noch schön einen drauf, „Siehst du doch, das habe ich dir doch schon immer gesagt!“ Ätzend.

Was bedeutet das jetzt? Okay. Deine Fähigkeit, dein Durchsetzungsvermögen aufzubauen, wurde zerstört, bevor du diese toxische Person getroffen hast. Deine Fähigkeit, nein zu sagen, die wurde auch zerstört, bevor du diese toxische Person getroffen hast. Deine Fähigkeit, dich gegen andere Personen wehren zu können und deinen Standpunkt durchzusetzen, wurde ebenfalls zerstört, bevor du diese Person getroffen hast. Das ist alles DAVOR passiert. Nicht DIESE Person hat das gemacht, du warst schon so, und diese Person hat es nur entdeckt und gnadenlos ausgenutzt. Das ist auch der Grund, wie die da reingekommen sind und warum es sich jetzt auch so scheiße anfühlt. Da komme ich auch gleich nochmal dazu. Dein Schutzwall, der eigentlich auf dem Fundament dieser Erfahrungen aufgebaut wird, also durch gute Erfahrungen in der Kindheit baut man diesen Schutzwall auf und weiß, ah okay, das dürfen andere, das dürfen andere nicht, das ist bei dir halt einfach marode und durchlässig. Und da schlüpfen sie rein und vergiften das Innere in diesem Ballon.

Kommen wir zurück zur Frage vom Anfang: Warum tut das so weh? Das hat nichts mit der Beziehung zu tun, in der du gerade warst. Das ist ganz wichtig, und das wird dich unheimlich weiterbringen, wenn du das verstanden hast und wenn du nicht nur sagst „Ja, Mauro, okay“, sondern das musst du kapieren und verstanden haben. Du wurdest retraumatisiert von Schmerzen, die dir in der Kindheit zugefügt wurden. Da bin ich mir relativ sicher, dass das bei fast allen hinhaut. Genauso wie die Narzissten retraumatisiert werden und dann komische Dinge machen. Aber es geht ja um dich. Und dieser ganze Mix von Dingen, die in der Kindheit passiert sind, dir, mir, anderen - dieser permanente, latente Missbrauch, die missbräuchlichen Eltern, die Tatsache, dass du eventuell der Sündenbock warst, geschlagen wurdest und so weiter, das kann und wird auch meistens - jetzt kommt es, Achtung - eine posttraumatische Belastungsstörung hervorgerufen haben. Und zwar im Grunde sogar eine

komplexe posttraumatische Belastungsstörung. Klingt crazy, ist auch echt crazy und ist einfach auch ein echt dummes Ding, wenn man sowas hat. Ich erkläre das mal ganz kurz, habt ihr bestimmt auch schon mal im Fernsehen gehört, posttraumatische Belastungsstörungen und komplexe posttraumatische Belastungsstörungen. Und zwar: die posttraumatische Belastungsstörung, die bekommt man, wenn ein dramatisches Ereignis passiert, zum Beispiel die Erinnerungen an etwas, das passiert ist. Oftmals Soldaten haben so etwas, wenn sie im Krieg waren, auf eine Mine getreten sind, und dann wurde ihnen ein Bein abgerissen und noch 3-4 Kameraden von denen sind dabei gestorben, und die haben die ganze Sache überlebt, blutend auf dem Feld und dann im Helikopter und dann irgendwo in Afghanistan ins Krankenhaus - das ist ein dramatisches, ein traumatisierendes Erlebnis, und dieses Erlebnis verursacht Ängste. Und diese Ängste kommen hoch und man erinnert sich daran, aber man erinnert sich konkret an diesen Vorfall, wie war das, das ist explodiert und ich habe gesehen wie die da alle lagen, geblutet haben, und man hat einfach Herzrasen, Panikattacken, und das kann behandelt werden, und das wird auch behandelt. Ganz, ganz viele Soldaten sind in Behandlung wegen einer posttraumatischen Belastungsstörung, also Soldaten, die im Kampf waren. Jetzt die komplexe posttraumatische Belastungsstörung: da gibt es keine konkreten Erinnerungen, denn die basiert auf diesen vielen, vielen kleinen Kränkungen. Also wenn hier ein Flashback kommt, dann ist das einfach nur ein Gefühl von „Ich habe Angst! Hm, wieso habe ich Angst?“ Und dein Verstand sagt, ich weiß es nicht, du hast einfach Angst. Du bist komisch, hast Angst. Und das sind diese vielen kleinen Verletzungen, die sich aufsummiert haben. Du kannst also nicht gezielt ein Erlebnis benennen, was jetzt diese Angst hervorruft, sondern es ist einfach dieses gesamte Ding, das ist nicht erfassbar, weil, da hat der Vater das gesagt, da hat er dich nicht gelobt wegen deinem guten Zeugnis, dann hat er dir gesagt du kannst ja nicht mal ein Streichholz anzünden, und dann hat er dich wieder abgewertet, und dann hat die Mutter das gemacht und so weiter, das geht über Jahre. Das ist ein ganz komplexes Ding. Und das kriegt man alleine nicht gelöst. Zum Beispiel viele Menschen, die das Helfer-Syndrom haben, die haben - klar - poröse Persönlichkeitsgrenzen oder sind in einer Co-Abhängigkeit, die tragen oft eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung in sich, ohne es zu wissen. Und wenn du jetzt mit so einem Ding erst mal gut durch die Welt gekommen bist, weil alles ganz okay war, und dann kommst du an solch einen Partner, der sozusagen da „passt“, wie ich das am Anfang erklärt habe, dann wirst du retraumatisiert. Und DAS ist nämlich die Scheiße, die sich so scheiße anfühlt, weil es ist ja wirklich so - es ist grausam, dieses Gefühl, man denkt so „Das kann doch nicht sein, diese eine Person, was löst die denn in mir aus?“ Und dann wird das wieder fehlinterpretiert, „Oh, das muss ja Liebe sein, wenn ich für jemanden so leide!“ Aber nein, also, natürlich kann es auch sein, dass ich bei dir falsch liege, aber ich nehme an, dass eine sehr hohe Prozentzahl, also über 90 %, da werden die fündig werden. Und da muss

dann tatsächlich auch der Therapeut ran oder ein Coach. Aber eine Therapie ist in dem Fall tatsächlich wesentlich sinnvoller. Vielleicht gibt es ja auch den einen oder anderen, der einfach so in eine Depression verfällt, so ohne Grund, einfach so. Da ist Angst, Angst ohne Grund. Oder gibt es so Tage, an denen es so auf und ab geht, wo man nicht weiß „Was ist denn los?!“, und du fängst einfach mal an zu heulen und suchst irgendeinen Grund und irgendeinen Trigger, weil eine Freundin etwas zu dir gesagt hat, was Komisches, und auf einmal bist du völlig fertig und hast Angst, dass dich diese Freundin auch noch verlässt, und dann - ja, dann gehe ich davon aus, irgendsowas wird es schon sein. Aber das muss auch nicht sein, die kann auch schwächer sein, aber definitiv, wenn man da sucht, dann wird man auch fündig, und dann geht es auch darum, dann in einer Therapie das innere Kind zu retten. Das klingt total albern, ich habe mich auch davor gesträubt und gedacht „Oh nein, so einen Scheiß mache ich aber nicht!“, aber Leute, das ist total geil. Das ist super. Das ist so wichtig gewesen, ich habe so viel über mich gelernt und über andere, und ich weiß auf einmal, ich kann ganz viele Dinge erklären, warum mir was passiert ist. Also, es ist schon auf jeden Fall eine supergute Investition. Jedenfalls ist es gut möglich, dass wenn hier so der eine oder andere Punkt übereinstimmt, dass du in solch einem Umfeld aufgewachsen bist, von diesem unsichtbaren Missbrauch, es kann auch später passiert sein in der Pubertät - schau da einfach mal nach, check das ab. Und, ja, du bist eventuell in einem Umfeld unsichtbaren Missbrauchs aufgewachsen, aus dem du nicht, überhaupt nicht entkommen konntest. Und das ist ein ganz, ganz entscheidender Kontext bei komplexer posttraumatischer Belastungsstörung, dass du keine Chance hattest, dem Missbrauch zu entkommen. Denn so entsteht das. Denn wenn da einer auf eine Mine drauf tritt, dann verzieht man sich aus dem Gebiet, aber du kannst ja nicht einfach gehen und sagen „Mutter, du hast mich gerade missbräuchlich behandelt, ich gehe jetzt zu einer anderen Mutter!“ - geht ja nicht. Und zum Beispiel der politische Gefangene, der hat eher eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung als der Soldat, der auf eine Mine getreten ist. Stellt euch vor, ihr seid gefangen, politischer Gefangener, und ihr wisst nicht, was mit euch gemacht wird, ihr rechnet damit, dass ihr hingerichtet werdet, und dann ist jedes Geräusch, jedes Gespräch, das ihr draußen hört, beängstigend, ihr denkt immer „Heute, jetzt passiert es!“, oder wenn der Schlüssel im Schloss dreht - Adrenalin, Angst, permanent. Diese Schübe, dieses Auf und Ab, schlaflose Nächte. So, nur natürlich nicht ganz so offensichtlich, entsteht das eben auch in der Kindheit. Und das Entscheidende ist, diese konstante Angst erleben zu müssen. Gut, ich denke mal, das dürfte so erst mal ausreichen als Beispiele. Stellt euch einfach mal vor, ihr seid ein kleines Kind, und euer Vater brüllt euch immer an oder holt aus, aber schlägt euch nicht oder schüttelt euch. Und ihr seid ein kleines Kind, das ist ein Riese, der vor euch steht, der könnte euch töten! Also, wenn der einmal zuschlägt, so ein großer Vater, ja, wer weiß was da passiert? Oder stellt euch vor, ihr kommt ins

Wohnzimmer und da steht - kennt ihr „Lord of the Rings“, dieser Riese, dieser Steinhaufen, der da so gehen kann, dieser Troll - stellt euch vor, ihr kommt ins Wohnzimmer und da steht so ein Ding und schreit euch voll an, aber macht euch nichts. Und ich gehe mal davon aus, dass sich dabei wahrscheinlich der eine oder andere in die Hose machen wird, aber ja, so empfindet das Kind das. Da ist ein Riese, der schreit mich an, der hebt die Hand gegen mich, und jedes Mal, egal was ich sage, ich muss Angst haben, dass mich dieser Riese schlägt oder einsperrt oder in den dunklen Keller bringt. Genauso wie der politisch Gefangene im Knast. So, das waren jetzt erst mal die Punkte, jedenfalls alles nur im Überblick, die dazu führen, dass du prädestiniert dafür bist, in solch einer missbräuchlichen Beziehung zu landen. Wenn du nicht an dir arbeitest, ist die Chance sehr groß, dass es wieder passiert. Aber: Ich bin sehr stolz auf dich, denn du arbeitest an dir. Du hast es bis hierher geschafft, es sind nun schon 1,5 Stunden, die du mir zugehört hast. Ich danke dir auch für deine Zeit - allerdings ist es DEINE Zeit hier, mach was draus. Hör es dir vielleicht nochmal an, mach die Übungen, führe das Tagebuch bitte, mach die Aufgaben, die da drin stehen, auch wenn sich immer alles wiederholt, mach es, mach es, mach es, Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung. All diese Probleme, die ich hier angesprochen habe, die Co-Abhängigkeit, die poröse Persönlichkeitsgrenze, die komplexe posttraumatische Belastungsstörung, das Helfer-Syndrom und so weiter, was ich hier so alles erwähnt habe, das sind Probleme, die nicht so einfach abgelegt werden können. Und schon gar nicht einfach nur mal ein Buch oder einen Film anzuschauen. Ihr benötigt dafür Coaching oder besser noch eine Therapie. Und das wird auch mehrere Monate dauern, und je nach Fall, je schwieriger das Problem ist, je schlimmer das alles war, kann es auch noch viel länger dauern. Aber: Es lohnt sich! Und wahrscheinlich ist es für die meisten auch tatsächlich der einzige Weg. Es nützt nichts, euch in Foren darüber zu unterhalten, was für ein Arschloch euer Partner war und wie schlimm und noch weiter zu recherchieren und Wissenschaftler zu werden, die sich mit Narzissmus beschäftigen. Aber selbst dann seid ihr davor nicht gefeit, vielleicht dann sogar noch weniger, denn dann kommt ihr wieder an so einen. Und wenn ihr nicht dieses Ding in euch bearbeitet, dann werden die es weiterhin auch einfach haben.

Da fällt mir noch etwas ein, genau, da hatte ich mir eine Notiz gemacht hier: Am Anfang hatte ich noch etwas vom Co-Narzissmus erwähnt. Es ist unwahrscheinlich, dass hier gerade jemand mithört, der unter Co-Narzissmus leidet, aber es kann sein, dass ihr so jemanden kennt und so jemandem helfen wollt. Vielleicht seid ihr es auch selber und kriegt es jetzt gleich raus. Aber vielleicht wollt ihr auch jemanden echt darauf hinweisen, und dann wäre es vielleicht auch etwas zu viel verlangt, wenn ihr demjenigen sagt „Hier, hör dir mal den ganzen Kurs an“. Deshalb: Ich hab da was, das habe ich gerade im Kopf, das werde ich euch zur Verfügung stellen, und zwar auch auf dem Worksheet, auf dem Arbeitsblatt, da werde ich einen Link setzen auf eine Seite, über 5-6 kleine Artikelchen, die man liest und das

abchecken kann, ob das eventuell Thema bei dir ist oder bei einer Freundin, bei einem Freund.

Cool! Schau auch mal im Forum vorbei, auf Facebook, im Blog, achte auf die Podcasts, die ich rausgebe bzw. falls du noch nicht alle angehört hast, mach auch das begleitend. Schau dich auch woanders um, es gibt auch ein paar andere gute Leute, die zum Thema etwas sagen, auf Youtube. Wenn du Englisch kannst: Im englischsprachigen Raum gibt es auch sehr viel Material. Bleib einfach am Ball! Ich bin sehr stolz auf dich!

Dann bis demnächst zur Lektion Nummer 3. Ich danke dir! Bis bald!

Der Mauro