

Workshop Teil 3

Herzlich willkommen zum dritten Teil des Workshops! In diesem Teil geht es um das Thema Wut und wie man aus dem dunklen Realitätstunnel herauskommt. Der Begriff „Realitätstunnel“, da bin ich mir gar nicht so sicher, ob der richtig übersetzt ist, „Dark Reality Tunnel“, ja, entweder klingt es so ähnlich oder es ist ganz der originale Begriff. Es ist wieder mal so typisch, es ist extrem schwierig, manche Begriffe zu übersetzen, die meiner Meinung nach einfach im Englischen und Amerikanischen grandios sind, die auch die Sache gut erklären, und dann gibt es da halt wieder einmal nicht das passende Wort auf Deutsch. Wie auch immer, ist egal, ich erkläre diesen Begriff ganz ausführlich nachher, und daher glaube ich ist das dann auch egal, wie das ganz genau wirklich heißt. Aber das sind die beiden Themen: Wut und die Realität, der Fokus.

Warum bist du gerade wütend? Das ist die Frage. Wenn du den Kurs, den du ja gerade sozusagen machst bzw. daran teilnimmst, wenn du dich dazu entschieden hast, dann ist es sehr, sehr wahrscheinlich, dass du gerade oder vor gar nicht allzu langer Zeit in einer missbräuchlichen Beziehung warst. Und dann hoffe ich aber auch - ich hoffe es tatsächlich! - dass du wütend bist. Denn das ist die einzige gesunde Reaktion darauf. Du bist missbraucht worden, ausgenutzt, deine Kinder sind eventuell weg, du hast Gerichtsverfahren, es wird gelogen, es wurde betrogen, was weiß ich. Jeder einzelne Punkt von diesen Punkten ist genug Anlass, wütend zu sein. Das ist gut. Also, ich sage nicht, dass Wut an sich gut ist, aber in diesem Fall ist es vollkommen okay, wenn du wütend bist. Ich habe mit vielen Personen inzwischen gesprochen, und ich werde wirklich sehr oft - was heißt wirklich, im Grunde genommen tut es mir auch ein bisschen leid, dass ich nicht allem nachkommen kann, aber es ist einfach zu viel geworden, darum habe ich es eigentlich auch komplett abgebrochen, beratend tätig zu sein. Vielleicht mache ich das irgendwann mal wieder, aber jetzt erst mal gerade zur Zeit nicht. Das hier ist meine Beratung, diese Workshops, die Aufgaben, die Übungen und so weiter und so fort. Das ist mein Beitrag, damit erreiche ich die meisten Personen. Aber es gab auch die Zeit, wo ich auf diese ganzen Fragen eingegangen bin, und ich habe auch Face to Face beraten und mit Personen gesprochen, die gerade in einer Therapie waren und die mir einfach nur gesagt haben „Hey, das macht alles nur noch schlimmer“, haben wirklich abfällig über ihren Psychologen geredet, „Dieser Idiot, der hat doch keine Ahnung, und dann sitzen wir da und schweigen uns an, das ist so grausam“, wo ich denke hey Mann, das kann ja gar nicht sein. So eine Therapie, das muss doch etwas Angenehmes sein, da sollte ich gerne hingehen. Klar, aber es ist auch unangenehm, an sich zu arbeiten, an den Problemen und Fehlern der Vergangenheit. Okay, es ist halt so.

Ich möchte jetzt einfach, dass du wütend bist. Du sollst wütend sein. Nach einer missbräuchlichen Beziehung kann es sein, dass man taub ist für das, was einem empfohlen wird. Und man sozusagen sich von sich selbst losgelöst hat. Man ist sozusagen nicht mehr in seinem eigenen Körper und kann im Grunde nichts empfangen. Das ist so. Die sagen einem was, und das prallt an einem ab. Man ist da wie ausgeschaltet. Und dann kommen noch Freunde, die es sicherlich gut meinen - Freunde sind natürlich super krass wichtig, aber die haben natürlich keine Ahnung, die haben auf jeden Fall weniger Ahnung als ein Psychologe, die sagen sich dann nur, Mann, stell dich doch einfach mal nicht so an, das war doch nur eine Beziehung und der Typ ist doch eh ein Idiot. Und das ist schlecht, denn damit tragen sie dazu bei, dass du dich noch mehr nicht verstanden fühlst. Es ist ein riesengroßer Unterschied, ob man eine Beziehung hatte und dann hat es halt nicht geklappt, weil dem einen deine Füße nicht gefallen haben oder was weiß ich, und der hat sich von dir getrennt oder hat eine Neue kennengelernt. Das kann immer mal passieren. Aber nach einer missbräuchlichen Beziehung kann man nicht einfach sagen, komm, vergiss es einfach, Schwamm drüber, drauf geschissen. Das geht nicht. Das merkst du ja wahrscheinlich auch gerade. Und das ist eine kritische Situation, und wenn die zu lange andauert, wenn du da zu lange nicht rauskommst und zu lange taub bleibst und zu lange nicht empfänglich bist für Hilfe, die dir angeboten wird, bzw. es auch selber nicht schaffst dir zu helfen, dann musst du dir professionelle Hilfe suchen, und zwar möglichst schnell. Aber es gibt ja durchaus auch die Lösung der Selbsthilfe. Es gibt tolle Literatur, du hast jetzt hier diesen Kurs, was schon mal grandios ist, dass du hier teilnimmst, und der wird die Augen öffnen, der wird dir neue Wege zeigen, wird dich hoffentlich motivieren, neue Dinge auszuprobieren, dich fortzubilden und ganz besonders eben auch an dir zu arbeiten. An dir und damit auch an deiner Zukunft.

Wut zu empfinden und auch zu äußern kann dabei helfen, wieder zu sich zurück zu finden. Und die Wut ist berechtigt. Es geht jetzt nur noch um dich. Du bist wütend, weil du missbraucht wurdest. Und es ist scheißegal, was das Gegenüber dabei eventuell empfindet oder macht oder tut. Du hast Grund, wütend zu sein. So. Warum sind wir wütend? Naja, wir wurden missbraucht, du wurdest missbraucht, seelisch, moralisch, vielleicht sogar körperlich, vielleicht wurdest du geschlagen, was weiß ich, was da alles passieren kann. Du bist wütend, und wenn du nicht wütend bist und dir ist so etwas widerfahren, dann stimmt etwas nicht mit dir. Das ist ganz normal, man muss wütend sein. Wenn du nicht wütend bist, stimmt was nicht. Darauf kommen wir auch gleich nochmal zu sprechen. Du kommst nur weiter, wenn du in der Lage bist, darauf wütend zu sein, wenn du missbraucht wurdest. Also: Was ist das Problem mit der Wut? Wenn Wut zu lange im Körper festgehalten wird, dann richtet sie Schaden an, und zwar erheblichen Schaden. Wut ist ein Gefühl, es ist eine Energie im Körper. Wut ist aus evolutionärer Sicht dazu da, dir das Leben zu retten zum Beispiel. Wenn da der Säbelzahn tiger kommt, dann kommen auch diese Hormone hoch, du nimmst einen

Stein und wirfst ihn erst mal nach dem Säbelzahn tiger und versuchst einfach wegzurennen. Du verteidigst dein Leben. Oder wenn jemand von einem anderen Stamm deine Frau oder deinen Mann oder dein Kind klaut, dann wirst du wütend, nimmst einen Knüttel und rennst hinterher und schlägst ihn kaputt, damit er dein Kind wieder herausrückt. Darum: Wut ist auch evolutionär gesehen natürlich sinnvoll. Und sie dient dazu, dich zu schützen. Stell dir mal vor, du hast einen Hund oder einen Fuchs in einen Käfig eingesperrt. Ein Käfig, wie man ihn aus dem Zoo kennt, so ein kleiner Käfig, da ist er drin. Du hast einen schönen langen Stock, und jetzt stocherst du in diesem Käfig herum, damit quälst und folterst du so ein bisschen den Hund oder den Fuchs. Der wird natürlich wild, der wird zähnefletschend in den Stock reinbeißen, der wird aggressiv. Das machst du ein paarmal und lässt den Hund dann wieder frei oder den Fuchs, und bei dem Tier wird es so sein, dass der das vergessen wird mit der Zeit. Das ist passiert, das wird vielleicht noch ein bisschen ängstlich sein noch eine Zeit lang, aber irgendwann ist das weg. Und wenn der zu stark traumatisiert ist, wenn es dem Tier zu schlecht geht, dann verkriecht es sich irgendwo in eine Höhle und stirbt dort einfach. Das Problem bei uns Menschen ist, dass uns unsere Intelligenz hier einen Strich durch die Rechnung macht. Wir können es nicht einfach nur vergessen und dann war's das. Unsere Vorstellungskraft und Intelligenz arbeitet hier gegen uns. In einer missbräuchlichen Beziehung zu landen hat nichts mit geringer Intelligenz zu tun. Eher genau das Gegenteil, alle, mit denen ich bisher gesprochen habe, die mir geschrieben haben, das sind intelligente, das sind vernünftige, empathievoll Menschen gewesen, und das hat nichts mit Dummheit zu tun. Absolut überhaupt gar nichts. Intelligenz und Empathie, das sind zwei gute und wertvolle Eigenschaften, aber sie können eben auch dazu beitragen, das erlebte Trauma zu verstärken. Das Problem ist meistens immer das gleiche, es sind poröse Persönlichkeitsgrenzen. Dieses Schutzschild, das man eigentlich um sich hat, das hat Löcher. Da haben wir ja schon im zweiten Teil drüber gesprochen. Ein etwas schwaches Selbstwertgefühl, und Personen, die dafür anfällig sind, haben nicht die Fähigkeit, nein zu sagen oder nur ganz schwach ausgeprägt. Sie passen nicht auf sich selber auf, sondern eher auf andere. Ich nenne jetzt mal jeden einzelnen dieser Punkte einen blinden Fleck der Persönlichkeit. Das gibt es, das weiß ich selber nicht, aber andere erkennen das und nutzen das aus, diese blinden Flecke. Das Selbstschutzsystem solch einer Person ist abgeschaltet, einfach klick - aus. Alles ist offen, und da steht ein großes Schild dran: „Kommt alle rein, hier rein, durch dieses Loch, kommt rein, beutet mich aus, sehr gerne, bitte, ich sag eh nichts, und ich werde auch nicht wütend, ich werde die Wut überbrücken, dir passiert gar nichts, nimm alles!“ Entschuldigung, wenn ich das jetzt so übertrieben bildlich darstelle, aber im Grunde genommen ist es so. Und dieses Selbstschutzsystem muss wieder angeschaltet werden. Das ist ab sofort das Ziel deiner Mission! Du musst dich schützen! Du musst dieses Schild zumachen. Du sollst nicht komplett zu machen und alles abwehren und dich

verkriechen und vereinsamen, genau das sollst du nicht, aber wenn du dich zukünftig schützen willst und eine glückliche Beziehung mit einem gesunden, mit einem psychisch gesunden Menschen, der dich liebt, den du liebst und so weiter, was alles in eine gesunde Beziehung reingehört, wenn du das willst, dann musst du dieses Selbstschutzsystem reparieren. Ansonsten werden die immer, immer wieder da reinkommen.

Okay, zurück zur Wut. Wir sind wütend, weil wir missbraucht wurden. Das haben wir ja schon geklärt. Wie gesagt, nochmal: Früher hättest du halt einfach den Stein genommen, oder eine Keule, und hättest den Feind eliminiert. Bumm, übergezogen die Keule, einfach liegengelassen, weitergegangen, Problem gelöst. Was aber heute, jetzt gerade in der realen Welt, wirst du deinen Ex oder deine Ex über den Haufen schießen? Und dann für immer ins Gefängnis gehen? Natürlich, das will und soll und darf niemand machen, das ist nicht die Lösung. Das ist natürlich völliger Quatsch, das weißt du. Und auch so etwas Schlimmes zu unternehmen, den Ex sozusagen in der Öffentlichkeit bloßstellen, keine Ahnung, mit einem Sextape oder irgendwelchen Rachevideos oder irgendwelchen privaten Dingen, die man dann auf Facebook veröffentlicht oder irgendwo zur Arbeitsstelle schickt, was weiß ich, denjenigen einfach nochmal so im Nachhinein durch den Dreck ziehen, das ist vielleicht ein schöner Gedanke. Aber den Gedanken umzusetzen ist alles andere als schön oder als sinnvoll, das ist natürlich eine Katastrophe. Nein, tut das nicht, stopp! Denkt darüber nach, nutzt das als Ventil für eure Wut, stellt euch vor, wie schön es wäre, wenn du den nochmal irgendwie bestrafen könntest für diesen Scheiß, den er dir angetan hat, aber mach es nicht, okay? Weil damit begeben ihr euch auf das Niveau dieser Menschen. Weil DIE machen sowas. Die lügen, vor Gericht, die haben keine Skrupel, die erzählen in eurem Freundeskreis eh schon Scheiße über euch - sorry, das rutscht mir heute ein bisschen oft raus, aber es ist natürlich ein Scheißthema. Darum. Tut mir leid. Ja, das eine Ding, was ich mal vor kurzem noch erlebt habe, da kam eine Frau zu mir, die war völlig hinüber, die war komplett ausgeschaltet, die war einfach ein Häufchen Elend. Und die hatte eine ganz, ganz schlimme Beziehung mit einem Vollblutnarzissten hinter sich, und dann sagte sie zu mir „Mensch Mauro, jetzt hat der ja schon eine Neue. Also, ich werde die jetzt warnen. Das kann ich der nicht antun, die arme Frau! Ich muss der das sagen, was da los ist.“, wo ich dann auch einfach nur gesagt habe „Hey, hör mal zu: Warum um Himmels willen, was interessiert dich diese neue Frau? Was interessiert dich überhaupt noch dieser Typ? Schau mal, was der aus dir gemacht hat! Und du sitzt hier, kannst überhaupt gar nicht mehr, du bist einfach gerade nur noch ein Mensch, der aus allen Löchern pfeift und nicht mehr kann, nicht mehr weiß, wo oben und unten ist, und jetzt willst du losziehen und dich um jemand anders kümmern? Du musst dich um DICH kümmern!“ Da bin ich dann auch ein bisschen sauer geworden, also ich bin dann nicht so „Ja, hm, blabla...“, sondern da gibt’s halt konkret eine Antwort, und die Antwort war „Vergiss das, kümmer dich einfach nur um dich!“ Hat sie dann auch zum Glück

eingesehen und hat das dann auch nie gemacht, weil damit eröffnet man nur wieder neue Probleme, dann hat man wieder Kontakt und dann - macht das nicht! Einfach no way. Das ist eine Scheißidee. Ich war auch an dem Punkt und habe lange über Rache nachgedacht. Auch schon in drei Beziehungen und noch in einer Geschäftsbeziehung, ich habe darüber nachgedacht. Und das ist wirklich auch gut, solange man es nicht macht. Damit äußert man seine Wut. Ich habe mal eine E-Mail bekommen von dem Vater einer Ex-Beziehung von mir - diese E-Mail, das waren 5-6 Sätze, und die waren so hochgradig abartig, vernichtend, bössartig und krank, dass ich mich hingesezt habe und diese E-Mail beantwortet habe. Also, ich habe auf diese 5-6 Sätze geantwortet. Daraus sind 100 Seiten geworden, eine 100 Seiten lange Antwort. Und ich war auch - ich gebe das zu - ich war kurz davor und wollte dieses Ding losschicken, aber zum Glück habe ich das nicht getan. Stellt euch mal vor, ich hätte das getan! Was hätte ich denen an Futter gegeben! Das hätten die dann alles verwendet. Auch als wir dann vor Gericht waren, die hätten das als Beweismittel gebracht, dass ich gestört, dass ich krank bin, dass ich wahnsinnig bin und und und. Macht es nicht, nichts machen! Seid wütend, aber bitte unternimmt nichts. Dieser Mensch, der hat nichts mehr in eurem Leben verloren. Und für mich war das natürlich super, ich habe 100 Seiten geschrieben, ich habe reflektiert, ich habe das aufgearbeitet, ich habe mich vergewissert, okay, das ist komplett krank, das ganze Ding, das ganze Konstrukt an Menschen, das da in Verbindung war, die gegen mich vorgegangen sind, die sind alle komplett gestört in der Birne. Das war für mich so das Ergebnis. Und ja, dann habe ich das zum Glück nicht verschickt, aber ich habe jetzt diese 100 Seiten, und daraus wird jetzt ein Buch entstehen. Das hat nichts mit Rache zu tun oder sonstwas, da stehen natürlich keine Namen drin und wer und wie, aber die Erkenntnisse, die ich da rausgezogen habe, die gebe ich weiter. Und das geht erst später mal, wenn man das Ganze verarbeitet hat. Aber keine Kurzschlussreaktionen! Schützt euch vor zusätzlichem Stress mit solchen Menschen. Sie werden euch angreifen, ganz sicher.

Ich werde auch öfter gefragt, so nach dem Motto „Da gab es kein abschließendes Gespräch. Ich möchte da nochmal abrechnen mit dem oder mit der.“ Ja, es ist leider so: Dieses Gespräch wird es nie geben. Und wenn es das gibt, dann ist es einfach nur ein falsches, verlogenes, hinterhältiges Gespräch, das man sich echt sparen kann. Dann geh lieber eine Runde joggen, anstatt dich mit diesem Menschen nochmal zu treffen und zu versuchen, ein abschließendes Gespräch zu führen. Klar, man braucht das, aber du bist nun mal jetzt in einer toxischen Beziehung gewesen, und es ist nun mal ein Sonderstatus, hier geht nichts mit normal und „Lass uns doch nochmal sprechen, dann werden wir Freunde für's Leben und alles wird toll!“ Nein, das ist ganz, ganz hochgradig unwahrscheinlich. Darum lasst es einfach, es bringt nichts. Aber ihr müsst die Wut intelligent ablassen und nicht kurzschlussmäßig, was noch mehr Wut verursacht.

Ja, jetzt kommt vielleicht noch die Frage „Ich könnte ihm oder ihr doch einfach verzeihen. Soll ich das tun? Dann kann ich die Wut auch vergessen, dann ist es gut, der ist halt krank... Dann kann es mir ja wieder gut gehen.“ Und da sage ich dir: Nein, das sollst du auf keinen Fall. Mach das nicht. Ich kann es dir nicht vorschreiben, das ist nur meine Empfehlung, mach es nicht. Du hast nämlich ein Recht auf deine Wut. Man muss seinen Ex-Partner, der das alles mit einem gemacht hat, verurteilen dafür, was er getan hat. Es ist ein erwachsener Mensch, der frei herumläuft, der nicht eingestuft ist irgendwie, der ist nicht in einer geschlossenen Anstalt oder gilt offiziell als psychisch gestört, sondern er ist verantwortlich für alles, was er tut und macht, und wenn er jemanden missbraucht, misshandelt, ausbeutet, dann ist ER dafür vollkommen verantwortlich und dafür kann man - muss man - jemanden verurteilen. Scheißegal was er hat. Das ist absolut meine Meinung. Und das ist gut für die Genesung, für die Heilung. Aber macht das für euch. Das müsst ihr mit euch selber klären. Zur Unterstützung habt ihr ja meine Facebook-Seite und Podcasts, und es gibt viel, viel gute Literatur, es gibt auch inzwischen schon sehr gute Bücher, das empfehle ich ja auch alles weiter. Da mache ich ja gar kein Geheimnis draus, ganz im Gegenteil, ich will überhaupt kein Monopol, ich will, dass immer mehr das machen. Ich will, dass das endlich mal so richtig ins Bewusstsein und auch in die Köpfe von Richtern und Lehrern, aber auch von Direktoren kommt, die vielleicht erkennen, dass sie einen Lehrer haben, der eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat und die Kinder missbräuchlich behandelt. Das gibt es alles! Und meistens steigen die ja dann auch auf, und wenn sie dann noch aus der „dunklen Triade“ kommen - da habe ich ja auch schon drüber gesprochen - da ist es einfach in meinen Augen Bullshit, nicht diese Menschen zu verurteilen. So. Wenn ihr gerade in Behandlung bei solch einem Therapeuten seid oder der mit euch in dieser dünnen Suppe schwimmt, dann schwimmt entweder weiter mit diesem Therapeuten in dieser Suppe oder sucht euch einen neuen Therapeuten, der besser zu euch passt - das meine ich ernst. Für mich ist es ganz klar falsch, wenn jemand gerade am Ertrinken ist und nach Hilfe sucht, zu erklären, dass es bei der ganzen Sache keine Moral gibt, das ist falsch für mich! Es ist wichtig zu verstehen, was passiert ist, und es ist auch wichtig zu verstehen, dass es falsch ist, was da mit einem gemacht wurde. Perfekt ist es natürlich, wenn man einen Therapeuten hat, der schon selber in so einem missbräuchlichen Verhältnis war und das kennt und weiß, worauf es ankommt und auch den Weg da raus schon mal gefunden hat und das weiter vermitteln kann. Wenn ich jetzt sozusagen eine therapeutische Ausbildung machen würde und Psychologie studieren würde, dann wäre ich jetzt so einer. Aber bin ich nicht, und ich gebe hier sozusagen das Wissen weiter, wie ich aus der Nummer herausgekommen bin und wie es mir jetzt wirklich gut, viel, viel besser geht und ich einen wirklich coolen Schritt in meinem Leben gemacht habe. Das ist der Unterschied. Es ist falsch - ich wiederhole mich jetzt nochmal - es ist falsch, moralisch falsch, eine andere Person auszunutzen und entweder mit Gewalt oder

Hinterlist deren Ressourcen zu nehmen, die sie nicht freiwillig angeboten haben. Es ist moralisch falsch, jemanden in eine Situation zu bringen und deren Liebe für sich zu benutzen, deren Wunsch nach einer Beziehung, deren Wunsch, geliebt zu werden, gegen sie zu verwenden, indem man zum Beispiel deren Zeit stiehlt, deren Geld stiehlt, deren Ressourcen ausbeutet, die Emotionen, was auch immer. Das ist moralisch falsch! Wenn du in solch einer Beziehung warst, dann sage ich dir an dieser Stelle: Das, was da passiert ist, war moralisch falsch. Es ist dein Recht, jetzt abartig wütend zu sein, und deine Hassgefühle der Person gegenüber sind gut und gesund für dich. Glaub mir. Du bist auf einem guten Weg, da du bereits in der dritten Lektion dieses Kurses bist. Das ist wirklich super und ich bin stolz auf dich. Ich hoffe auch, dass du die ganzen Übungen gemacht hast und dass du sie immer wieder machst und hier immer wieder mal reinschaust, am Ball bleibst, dich weiterbildest, ein bisschen googelst und vielleicht auch mal das eine oder andere Buch kaufst und liest.

Egal wie du nach diesem Kurs weitermachst, ob du es zu 100 % geschafft hast, da raus zu kommen und es dir gut geht, oder ob du zu einem Psychotherapeuten gehst oder einem Traumatherapeuten, was ich in diesem Fall empfehle, was auch immer, du musst eine Sache meiner Meinung nach in deinem Leben ändern. Also, jeder, der so etwas erlebt hat. Und zwar muss sich deine philosophische Sichtweise auf dein Leben ändern. Hm, was meint er denn jetzt damit? Stell dir mal diese Frage, und dazu wird es auch eine Übung geben, die ist wieder auf dem Arbeitsblatt: Wie hätte ich eigentlich reagieren müssen? Ich bin mir sicher, es gibt ganz viele Ereignisse und Handlungen, auf die du, wenn du sie aus der Ferne betrachtest, anders hättest reagieren müssen. Ganz, ganz sicher. Ja, mach dir darüber mal Gedanken. Das musst du nicht jetzt machen, du kannst die Lektion erst mal zu Ende hören, ich erinnere dich dann in dem Arbeitsblatt daran. Du kannst dir absolut sicher sein, dass es in deiner Vorstellung der Realität in deinem Kopf Löcher gibt, die das Ganze Unheil reinlassen. Das ist einfach so. Das ist kein Voodoo oder sonstwas, aber so etwas passiert nicht ohne Grund. Du kannst nicht erkennen, was gerade passiert, das dich gefährdet. Das könnte so ein Loch sein. Du hast kein Selbstschutzsystem aufgebaut, deine Persönlichkeitsgrenze ist porös, da kommt jeder rein, besonders die, die dich ausnutzen wollen. Die sehen diese Löcher und sie schlüpfen durch, und wenn sie drin sind, vergiften sie dich. Dieser Filter bei der Auswahl eines Partners ist entweder nicht da oder falsch programmiert und lässt nur den Scheiß rein. Wie in einer Kläranlage, wo durch einen technischen Fehler in einem kaputten Filtersystem sich die Fäkalien vermischen mit dem Frischwasser aus dem Frischwassertank. Krasses Beispiel, aber im Grunde genommen ist es so. Das kommt rein und vergiftet, sinnbildlich gesehen. Und diesen Filter zu programmieren, das ist nicht einfach, den neu zu programmieren. Ich meine jetzt bei dir, in deinem Kopf, nicht in der Kläranlage. Das hat alles mit enorm großer Wahrscheinlichkeit mit

deiner Kindheit zu tun. Ich hatte das auch, ich war einfach nicht vorbereitet auf das Leben, auf das böse Leben. Ich wurde durch falsches Verhalten in Beziehungen falsch programmiert. Es war eine enorme Arbeit und ein Aufwand, das wieder hinzubekommen. Inzwischen bin ich dankbar, dass mich meine letzte Beziehung so extrem aus der Bahn ausgehebelt hat. Ich bin daran gewachsen, ich bin zwar an jeder Beziehung gewachsen, nur jetzt bei der letzten habe ich endlich mal gesagt „Okay, jetzt ändere etwas!“ Und ich empfehle niemandem, das auch so zu machen, sondern jeder sollte jetzt sofort, wenn das einmal passiert, sich gleich darum kümmern, es nicht nochmal passieren lassen. Und ich habe endlich sozusagen den Fehler im Code gefunden und gelöscht und neu programmiert, genau diese Chance hast du jetzt auch. Bleib also am Ball. Ich möchte nicht dramatisch werden, aber ich bin mir absolut sicher, dass die Kombination von einem Menschen mit porösen Persönlichkeitsgrenzen mit einem Narzissten bzw. einer Person mit einer Störung aus dem Cluster B tödlich sein kann, absolut, davon bin ich überzeugt. Die letzte toxische Frau in meinem Leben, die hat das fast geschafft. Also, das ist so richtig eine ernste Sache. Daher, wenn du merkst, dir reicht das hier alles nicht, dir reicht nicht die Lektüre, dir reichen nicht die Workshops, dir reichen nicht die Bücher und du landest immer wieder bei so einem oder dir geht es total schlecht, dann bitte suche einfach einen Therapeuten auf. Das ist heutzutage überhaupt gar kein Problem. Wenn du jetzt die Chance nicht nutzt und dich um dein Problem kümmerst, dann begibst du dich im Grunde sofort wieder in Gefahr, sobald du mit der Suche nach einem neuen Partner beginnst oder eventuell mit einem Geschäftspartner zusammen Unternehmen gründest. Momentan ist Alarmstufe Rot. Du musst dir vorstellen, du hast einen Tank, der muss aufgefüllt werden mit Liebe und Zuwendung und Wärme, wenn man in einer Beziehung ist, diese Einheit auch, dieses Verschmelzen und sich wohlfühlen und so weiter, und dieser Tank, der ist bei dir sowas von leer, der ist komplett leer. Der ist trocken. Und der wurde von deinem vergangenen Partner oder der vergangenen Partnerin ausgesaugt. Und jetzt bist du extrem empfänglich für jemanden, der Love-bombing betreibt, dich überschüttet mit Komplimenten, mit tollen, der dir das gibt, der wieder genau erkennt „Ach genau, da kann ich wieder was holen, wenn ich da jetzt einfach ein bisschen schön rede, mache, tue, dann bekomme ich da wieder ganz viel“. Und obwohl dieser Tank leer ist, der wird immer leerer und leerer, hast du dann wieder so eine Persönlichkeit am Hals, weil die erkennen das, die wissen, wo sie sich ihre Energie holen können, die sie brauchen. Daher macht es auch erst mal Sinn, da einen Break zu machen, und zwar diesen Break zu nutzen und sich um sich zu kümmern. Und wenn man das richtig bewusst macht, dann hat man auch erst mal überhaupt keine Lust auf einen neuen Partner, und das ist auch vollkommen okay und vollkommen gut. Auch das Alleinsein, dass man sich dann nach jemandem sehnt, das alles zu machen, das ist auch nicht schlimm oder so, das ist wenn man sich seine Wunden geleckt hat sozusagen, aus der Grube wieder

rauskommt, dann geht es ja auch wieder weiter, und zwar auf einem ganz anderen Niveau, auf einem viel hochwertigerem Niveau. Also: Alle, die gerade in so einer Beziehung waren, sind gefährdet, direkt wieder ins nächste Ding reinzulaufen, das mindestens genauso oder noch schlimmer manipulativ, ausnutzend, missbräuchlich und so weiter ist.

Also, du musst dich ändern, was deine Überzeugungen betrifft, was deine Vorstellungen betrifft, was dein Unterbewusstsein betrifft. Da sind Dinge am Laufen, die nicht okay sind, die müssen geändert werden. Und das geht definitiv hauptsächlich mit professioneller Hilfe. Und deine interne Karte der Realität muss sich ändern. Da kommst du nicht drum herum. Ich empfehle eh jedem mal, das auch zu besprechen, auch wenn er nicht in einer toxischen Beziehung war. Du musst das nicht machen, aber wie gesagt, mach es. Von nichts kommt nichts. Heutzutage ist es ja auch nicht so schwer, und wenn du nur über Youtube mal schaust, schau dir Videos zum Thema verschiedener Denkweisen an und Philosophien und wie diese unmittelbar mit Moral und Missbrauch zusammenhängen, da gibt es sehr, sehr viele, sehr gute Videos, sehr gutes Material, das kostet nichts außer Internetgebühren, und das ist auch wirklich nur eine Empfehlung und ich überlasse es dir an diesem Punkt vollkommen alleine, wie du das machst. Wichtig ist, dass du es bzw. irgendetwas machst, und zwar was Richtiges. Du musst da lockerer und entspannter werden, ganz besonders in deinem Kopf. Also das meine ich jetzt nicht abwertend, sondern da gibt es sogar so einen Begriff, du musst im Kopf wieder weicher werden, elastischer. Man nennt das in der Fachsprache die „neuronale Plastizität“. Stell dir mal vor, es ist wie so ein Stück Knete, wenn du ein Stück Knete hast und das so schön knetest und das so in der Hand hast, das ist dann warm und weich und lässt sich gut formen und Würstchen drehen. Und wenn man jetzt die Knete nimmt und die irgendwo an die Wand, an die Hauswand oder so klebt und lässt die da einfach kleben, dann wird die mit der Zeit hart und porös. Aber wenn du die dann wieder nimmst, die wieder aufwärmst und auch so ein bisschen mit der Feuchtigkeit deiner Hand wieder knetest, dann wird die wieder weicher und elastischer. Und so ähnlich kannst du dir das tatsächlich mit deinem Gehirn vorstellen. Wenn wir älter werden, dann friert diese neuronale Plastizität gerne mal etwas ein. Die neuronalen Verbindungen, diese Verbindungen im Gehirn, die Synapsen, die sehr wichtig sind, die bilden sich nicht mehr so schnell. Man nennt das dann auch, dass der Wesenszug einer Person dann sozusagen gesetzt ist. So sind wir halt. Da kann man nichts mehr dran ändern. Das ist jetzt eh zu spät. Das sind so typische Sprüche. Aber es ist nie zu spät, man kann auch noch im hohen Alter studieren und eine Professur angehen oder sonst irgendwas, das geht. Die meisten sind einfach nur zu faul und machen dann so einen Spruch wie „Ach, jetzt bin ich eh zu alt, mit 60, da mach ich mir keine Gedanken mehr, ist eh scheißegal“, dabei hat man ja noch 20-30 Jahre vor sich. Traurig. Aber ganz klar, es ist natürlich schwieriger. Je früher das ordentlich geformt ist, desto besser. Wenn du solch einen Schmerz, wie du ihn nach der Trennung von

einer toxischen Person erlebt hast, nie wieder erleben willst, dann hast du keine andere Wahl, als deine neuronale Plastizität zu trainieren. Ja, das ist so. Wenn du da keine Lust hast, dann kannst du jetzt eigentlich auch ausschalten und nichts machen. Aber ich denke mal, das ist nicht deine Intention, ansonsten hättest du nicht so lange zugehört. Also, bleib dran! Was ich davor getan habe, woran ich davor geglaubt habe und wie ich davor gehandelt habe, hat mich genau hier an diesen Punkt gebracht. Das ist harter Tobak, aber so ist das. Und damit das nicht nochmal passiert, musst du dich ändern, in all den bereits genannten Punkten. Du musst, ansonsten passiert das mit großer Sicherheit wieder. Ganz sicher sogar.

Wann sind wir am wütendsten? Das frage ich dich. Denk mal kurz nach. Wann bist du am wütendsten? Was denkst du? Wann bist du wirklich sauer? Ich glaube, du kannst auch anderer Meinung sein als ich, aber aus rein philosophischer Sicht würde ich sagen, wenn wir auf uns selber wütend sind oder sauer, dann sind wir am wütendsten. Das behaupte ich, und ich denke mal, dass ich da richtig liege. Nehmen wir den Missbrauch, den ich einmal erlebt habe als Beispiel. Ich war sauer auf mich. Richtig sauer. Warum war ich sauer auf mich? Naja, weil ich mich missbräuchlich behandeln gelassen habe. Und weil ich missbräuchlich behandelt wurde. Weil ich nicht nein gesagt habe, stopp! Du nutzt mich aus, hör auf, geh weg, lass mich in Ruhe! Warum bin ich dann sauer auf mich, wenn ich sozusagen missbräuchlich behandelt werde? Das ist die Frage. Habe ich ja gerade schon beantwortet. Weil man mich es zugelassen hat, das ist ganz einfach die Antwort. Weil ich das mit mir habe machen lassen. Und wenn man da mal drüber nachdenkt, auch im Nachhinein, wie konnte ich so dumm sein, wie konnte ich da nicht nein sagen, wieso habe ich das nicht gesehen? Ja, das sind wichtige Fragen, und das darf einen dann schon mal sauer machen. Irgendwann, wenn ihr da mit euren Freunden drüber redet, später, in ein oder zwei Jahren, und das erzählt, dann wird euch klar sein, wie irrsinnig wahnsinnig bescheuert das war. Aber deshalb bist du nicht bescheuert, keine Angst. Das ist ja ein hochkomplexer, ganz komplizierter Prozess, in dem du dringesteckt hast, und daher ist man aber danach trotzdem sauer auf sich. Ich habe mich nicht beschützt, ich habe nicht nein gesagt. Dadurch, dass ich nicht nein gesagt habe, habe ich meine missbräuchliche Partnerin dabei sogar bestärkt und ihr zugestimmt, mich auszubeuten. Ich habe nicht gesagt „Nein, das mache ich nicht“ sondern „Ja, okay, hier, mach einfach, hier, nimm, ja, alles, egal, nimm einfach“, und dadurch wurde sie natürlich auch ermutigt, immer weiter zu machen. Und da musste ich mir einfach irgendwann die Frage stellen, was - verdammt nochmal - stimmt mit mir nicht? Ich habe mich das gefragt, immer wieder. Das kann doch einfach nicht wahr sein, wieso passiert dir das jetzt zum vierten Mal, das kann nicht wahr sein. Was ist da los? Und diese Frage solltet ihr euch auch stellen. Und wenn ihr merkt, dass ihr euch diese Frage berechtigterweise stellt, dann seid ihr hier vollkommen richtig. Bei mir war das jedenfalls so, dass ich mir dieses „Was verdammt nochmal stimmt mit mir nicht?“, das war mir auch

bekannt aus anderen Beziehungen, aber auch aus dem geschäftlichen Bereich, wo ich auch schon mal Dingen zugestimmt habe, denen ich nicht hätte zustimmen soll, oder vertraut habe und dann hintergangen wurde. Das hätte ich vermeiden können, indem man einen Vertrag ordentlich schließt, aber nicht dieser Person blind vertraut, nur weil es mein Jugendfreund war, sondern dass man gerade da schaut und dann bewusst das im Kopf hat „Hey, es kann jeder irgendwie versuchen“. Denk da jetzt bitte auch du mal kurz nach. Dazu wird es eine Übung geben, auch auf dem Arbeitsblatt. Ist es dir inzwischen auch schon zum vermehrten Mal passiert, ist es dein erstes Erlebnis dieser Art oder gibt es da noch andere? Schreib das mal auf, aber die genaue Übung findest du dann auf dem Arbeitsblatt. Das ist noch ein wichtiger philosophischer Punkt zum Ärger und der Wut, die du in dir trägst. Gehen wir mal richtig tief rein. Das solltest du in den kommenden Wochen immer wieder machen, mit dem neuen Wissen, dass du irgendwann hoffentlich aneignest, indem du dich auf philosophischer Ebene mit anderen Denkweisen, großen Denkweisen, Gedichten, Sprüchen, Ratgebern oder was auch immer beschäftigt, solltest du das, was dir passiert ist, durchleuchten. Mit dem, was du da liest, und wenn du die richtige Literatur, die richtigen Bücher liest oder die Workshops und Videos dazu anschaust, dann werden diese Aha-Momente kommen, dann wirst du denken „Da schreibt ja jemand über mich gerade“. Und das sind die interessanten Momente. Und da macht es Sinn, drüber nachzudenken, wann ist dir das schon mal passiert? Halte das fest in deinem Workbook. Durch die missbräuchlichen Erfahrungen, die du gemacht hast, erlebst du wahrscheinlich, dass sich dein kompletter Sinn dafür, was Realität ist, was Beziehungen sind, was Liebe ist und was überhaupt Menschen sind, komplett verdreht hat. Das ist ein Schock! Aber da kommst du wieder raus, wenn du weiter an dir arbeitest. Das ist eine superspannende Zeit für dich, das ist echt, das macht auch wirklich Spaß. Allein die Idee, dass es solche Menschen wirklich gibt, die Idee, dass es Menschen gibt, die tatsächlich all diese abartigen Dinge anderen antun, das ist doch verrückt, oder? Und sie haben es mit dir gemacht, oder wenigstens eine Person hat das mit dir gemacht. Es fordert jemanden unendlich heraus, besonders den Sinn für die Realität. Auch unser Selbstwertgefühl wird bis ans Maximum herausgefordert, wenn wir uns jetzt da so mit beschäftigen. Es ist anstrengend. Aber lohnenswert, glaubt mir. Das ganz heftige daran ist, dass diese Menschen permanent daran gearbeitet haben, diese toxischen Menschen in eurem Fall, dass wir nicht mehr in der Lage sind, die Realität richtig werten zu können. Das ist Manipulation, das geht in Richtung Gehirnwäsche und so weiter. Im Grunde erlebt man so etwas tatsächlich, ja, ich glaube, das ist wirklich Gehirnwäsche. Das ist nicht so ganz gezielt, aber so ähnlich. Und im Laufe einer missbräuchlichen Beziehung und auch direkt danach wissen wir im Grunde gar nicht so genau, wer wir eigentlich sind. Das ist hart. Das Gehirn ist wie ausgequetscht. Es ist ein blöder Moment. Und dieser Kurs soll dabei helfen, dass du da jetzt aus diesem Schlamm herauskommst, du sollst auf die Knie, dich

hinknien, neben das Schlammloch, in das du reingefallen bist, aufstehen und losgehen, so schnell wie möglich von dem Schlammloch weg, und vor allem nie wieder in solch ein Loch reinfallen.

Ich glaube auch, dass Wut oftmals Traurigkeit ist. Traurigkeit, der nicht erlaubt wurde, sich zu äußern. Traurigkeit, die in einer Person gefangen gehalten wurde. Diese Traurigkeit kommt dann mit Wucht heraus, als Wut. Worüber sind wir traurig? Weshalb trauern wir? Achtung, jetzt müssen wir philosophisch noch tiefer gehen: Sind wir traurig, da wir noch nie Liebe erfahren durften? Sind wir traurig, weil wir eventuell denken, dass wir niemals Liebe in diesem Leben erfahren werden? Sind wir traurig und trauern wir, weil der kleine Junge oder das kleine Mädchen in dir oder mir sich nie sicher gefühlt hat? Sicher und in Geborgenheit? Sind wir traurig und trauern wir, weil diesen kleinen Kindern in uns noch nie gesagt wurde, dass sie liebenswert sind, dass sie etwas ganz Besonderes und Wertvolles sind? An dieser Stelle ist es erst mal unwichtig, ob du an das Modell mit dem inneren Kind glaubst oder nicht. Ich kann es dir nicht garantieren, aber ich bin so fest davon überzeugt, dass ich fast sagen würde, ich garantiere dir, dass bei dir so etwas in der Art in dir drin steckt. Das ist kein Voodoo, sondern das ist der aktuelle Stand der Psychologie, die inneren Kinder, verschiedene Kinder, verschiedene Persönlichkeiten, die man in sich trägt, einmal bist du die Mutter, dann bist du die Ärztin, wenn du von Beruf Ärztin bist, und dann bist du die Hausfrau, dann bist du die Ehefrau, dann bist du Ehefrau und Hausfrau gleichzeitig und die Mutter, wenn dein Kind etwas braucht, und dann bist du alles zusammen, das gibt es alles. Aber auch diese inneren Kinder, das ist im Unterbewusstsein sozusagen. Das ist der aktuelle Stand der Psychologie. Du trägst die Erinnerungen deiner Kindheit in dir, und diese Gefühle aus der Kindheit wirken sich bis heute in deinem Unterbewusstsein aus. Bist du traurig und trauerst, weil es dir nicht erlaubt war, ein Kind zu sein? Dir war es eventuell nicht erlaubt, deine eigene Person zu sein. Bist du deshalb traurig? Bist du traurig und trauerst, weil nicht nur diese letzte toxische Beziehung eine Täuschung war, sondern im Grunde deine ganze Identität und dein Selbstwert waren eine Täuschung. Und all die Jahre, die vergangen sind, bekommen wir nie wieder ersetzt. Die Zeit ist weg. Das ist echt krass. Aber es ist so. Und es soll ja auch jetzt besser werden. Aber diesen Fakt muss man wahrscheinlich als Tatsache in die Augen schauen. Wenn diese Wut gerade bei dir da ist, wenn du gerade trauerst, dann empfehle ich dir ernsthaft, das alles rauszulassen. Lass dieses dunkle und dreckige Reservoir von Wut, Trauer und Schmerz leerlaufen. Das muss alles aus dir raus. Weg damit! Achtung, hör jetzt genau hin, denn das ist wichtig: Sehr viele Betroffene, die genau hier in dieses Schema passen, machen einen ganz schlimmen Fehler, weil sie nicht anders können. Sie haben das Problem mit schmerzhaften Emotionen, dass sie Angst vor ihnen haben. Dafür gibt es auch einen Fachbegriff, ich weiß nicht mehr, der heißt ganz komisch. So ähnlich wie die Angst davor, sich übergeben zu müssen. Ist auch egal. Aber das ist natürlich

viel einfacher, sich nicht mit schmerzhaften Emotionen zu befassen, sondern sie wegzuschieben und sie zu ignorieren. Das ist viel, viel einfacher. Und dann einfach wieder ins nächste Ding rein, und das einfach so mit sich mit ziehen und die immer schön machen lassen. Das Unterbewusstsein arbeitet permanent mit, das haben wir ja vorhin noch gesehen, mit dem bewusst 7 Dinge pro Sekunde wahrnehmen, unbewusst ein paar Millionen pro Sekunde. Also, das Unterbewusstsein ist eine mächtige Maschine.

Und auch das ist fast immer ein Rudiment aus der Kindheit: Ich darf keine Emotionen zeigen, weil ich dann bestraft werde. Darum drücke ich es weg, damit meine Eltern zufrieden mit mir sind. Das ist nur ein Beispiel. Macht das so, dann sind sie zufrieden, dann bekomme ich Liebe, Zuneigung und Nähe. Und so lerne ich das, und das festigt sich, und das ziehe ich das ganze Leben mit mir durch, wenn ich das nicht unterbreche. Und das ist auch wirklich ein interessanter Ansatzpunkt für dich, dir mal intensiv Gedanken dazu zu machen. Wahrscheinlich wirst du fündig. Ein Gefühl wie „Ach, das war bei mir nicht so schlimm, bei mir ist das eh alles ganz anders“ ist eine rote Flagge hoch zehn, würde ich sagen. Das habe ich jetzt schon ein paarmal gehört, „Nee, nee, bei mir hat das nichts mit der Kindheit zu tun“. Also, wenn das jemand zu mir sagt, dann ist mir eigentlich klar, ok, da wird etwas verdrängt. Erstmals die Bereitschaft zu haben, in der Kindheit nachzuforschen, ist ja eigentlich nicht so schlimm, aber wenn jemand das so abblockt, kann es gut sein, dass da eben diese gewisse Angst vorhanden ist. Und in so einem Fall, wenn man das sozusagen so macht, hat man es über die Jahre perfekt gelernt, Emotionen zu unterdrücken. Das ist alles andere als perfekt. Aber man kann es, man beherrscht es perfekt. Und natürlich funktioniert das nicht, und diese Emotionen stauen sich an, immer, immer mehr. Das ist dann so ein eigenartiges Gefühl, denn man weiß eigentlich, dass sie da sind, aber sie werden sofort weggedrückt. Das ist auch dieses Bauchgefühl, das man dann ignoriert, oder man denkt „Naja, das kann nicht schon wieder so sein, diesmal klappt das schon, das ist jetzt nur irgendwie heute auch ein anstrengender Tag gewesen“. Alarm, Alarm! Diese Anhäufung von Emotionen, die ist genau das Reservoir, von dem ich gerade gesprochen habe. Es ist absolut okay und enorm wichtig, dass du wütend bist. Lass es raus, alles! Hierzu gebe ich dir eine Aufgabe, die wirst du auch auf dem Worksheet natürlich wiederfinden. Trag das in dein Notizbuch ein, behalte das für dich. Ganz besonders, falls es dann doch mal wieder doch noch einmal schief laufen sollte, kannst du das alles wieder rausholen, nochmal lesen, dann wirst du auch schneller wieder an dem Punkt sein, wo du bereit bist, noch weiter an dir zu arbeiten. Darum schreib das alles in diese eine Büchlein rein, dass es dort gesammelt ist. Und zwar: schreibe mal auf, was du alles verloren hast. Und zwar so, dass du mit jedem Satz so beginnst: „Ich bin traurig, weil ich ... verloren habe.“ Und ergänze diese Liste, wann immer dir etwas einfällt. Von der Kindheit bis heute, alles, auch nur Kleinigkeiten, aber immer „Ich bin traurig, weil ich ... verloren habe.“ Und die Liste wird wahrscheinlich sehr lang werden, wenn du sie ernsthaft

betreibst. Und dann bitte ich dich, noch eine weitere schriftliche Übung zu machen, und zwar diese: „Ich bin sauer auf mich, weil ...“ Und dann schreibst du auf, zum Beispiel „weil ich meinen Partner dies oder das habe machen lassen“, „weil ich zu dieser Sache nicht nein gesagt habe“, „weil er oder sie dies oder das zu mir gesagt hat und ich nichts dagegen unternommen habe“ und so weiter. Das Aufschreiben hilft, ganz sicher. Es ist sogar ein Teil mancher Therapien, also Schreiben. Ganz, ganz mächtiges Tool. Bitte mach die Übungen, auch wenn du erst mal denkst, dass das eh nichts bringt. Eins sage ich dir, und das garantiere ich, das stimmt: Nichts machen nützt nichts. Von nichts kommt nichts. Darum versuche es, mach es. Es wird sich auch nicht sofort bemerkbar machen, du wirst nicht einen Satz schreiben und spüren „Ja, jetzt bin ich geheilt!“, sondern das kommt langsam, und du wirst dann auch merken, wenn du einmal damit angefangen hast, auf einmal sitzt du zum Beispiel in der Straßenbahn und dann „Oh, das, ja stimmt!“, und dann schreibst du das auf, und dadurch dass du das aufschreibst, ist es auch verfestigt. Also viel fester, als wenn du nur mal kurz drüber nachgedacht hast. Und es ist nachschlagbar. Vielleicht brauchst du es später auch, vielleicht entscheidest du dich ja für eine Therapie. Das ist tolles Material für deinen Therapeuten, das ist super, der wird dankbar sein, ihr werdet viel schneller vorankommen, ihr könnt wahrscheinlich in einem Viertel der Zeit Erfolge erzielen. Und ja, wirklich, meine Empfehlung: mach es.

Und ein weiter wichtiger Punkt, mit dem wir uns beschäftigen müssen, das ist: Was denkst du über das Leben? Und was denkst du über Realität? Ich spreche jetzt schon seit einer Stunde, okay - du kannst ja auch mal eine Pause machen und jederzeit wieder weiter hören. Aber das ist jetzt wichtig, also sei noch fit, und wenn nicht, hör einfach zu einem späteren Zeitpunkt weiter. Sehr viele Menschen, die aus einer missbräuchlichen Beziehung kommen, sind nicht mehr sie selbst. Sie sind nervös, ängstlich, übersensibel, unruhig, ungeduldig, leicht reizbar und so weiter. Reize lösen heftige Situationen aus zum Beispiel. Oder Ängste sogar. Sie sind leicht depressiv, eher zurückgezogen, warten auf Antworten, und wenn du in einer missbräuchlichen Beziehung noch drin bist, was ja auch sein kann, dass du dir das schon mal vorbereitend anhörst, dann ist auch immer diese Angst da, den Partner zu verlieren. Es ist eine permanente Angst. Auch oftmals Verzweiflung. Da einfach mal so ein Beispiel: Ich bin eigentlich echt ein entspannter, netter, lieber Kerl. Viel zu entspannt und viel zu nett, also auch zu meinen Mitarbeitern. Ich glaube ich bin echt so ein lieber Chef, nicht so ein Arschloch-Chef. Und meine Tochter, die liebe ich über alles. Und die ist echt, die ist super, das ist ein ganz, ganz liebes Kind, sie ist jetzt auch schon größer, und da erinnere ich mich, da fragt die mich, ob sie den Joghurt essen darf aus dem Kühlschrank. Und anstatt zu sagen „Ja klar, Schatz, nimm den einfach, brauchst nicht fragen“ bin ich ausgerastet und habe gesagt „Mann, musst du denn alles fragen?! Kannst du nicht mal irgendwie eigenständig irgendwas entscheiden?! Nimm einfach und lass mich in Ruhe!“ Man kann

sowas ja zum Glück reparieren, ich bin dann kurz danach zu ihr hin und hab mich entschuldigt und gesagt „Ey sorry, das ist gerade hier alles zu viel mit dieser Trennung und dem ganzen Kram“. Das hat sie dann auch verstanden, aber natürlich, sie hatte Tränen in den Augen, wegen einem Joghurt! Und sie hat es ja gut gemeint, sie wollte einfach wissen, ob sie den letzten Joghurt haben darf, das ist total lieb und süß. Hätte sie es einfach so genommen, wahrscheinlich wäre es mir in dem Moment nicht aufgefallen, aber es ist einfach okay zu fragen, und ich hätte einfach nur ja sagen müssen. Und das, das war die missbrauchte Person in mir. Also, die war nicht immer da. Manchmal war ich auch normal, also zum Beispiel die Arbeit hat mir ganz gut geholfen, normal zu sein, da war ich abgelenkt, da war Stress und so weiter. Aber trotz alledem war die Arbeit zu der Zeit auch wesentlich anstrengender, belastender, obwohl gar nichts anders war, alles war genau gleich. Und auch so Ängste, Ängste vor Dingen, einfach mal Angst vor einer Spinne oder vor Hunden, eigentlich mag ich Hunde total, und dann habe ich echt gemerkt, dass ich immer so Gänsehaut bekommen habe, wenn da ein Hund war. Ich habe Angst vor Hunden bekommen, mich teilweise umgedreht, wenn jemand da mit einem Hund war. Oder beim Joggen, ich habe Herzrasen bekommen, wenn da ein Hund war. Und vor vielen Jahren, ein anderes Beispiel, war ich mit einer Borderlinerin zusammen und hatte einen geschäftlichen Partner, der ganz klar psychopathisch und soziopathisch gleichzeitig war. Und danach war ich so krank, dass ich ins Krankenhaus musste. Und daraus hat sich eine lebensbedrohliche Situation entwickelt, mit einer ganz, ganz langen Genesungszeit. Und ich habe dabei fast einen Abgang gemacht. Daher vorhin auch die Bemerkung „Ich glaube, dass das töten kann“. Und als ich dann da so einigermaßen raus war, was ist passiert? Ich bin DIREKT in die nächste toxische Beziehung rein, aber SOFORT, bähm, war ich wieder drin. Und dachte „Jetzt hab ich es gefunden, jetzt wird es super! Das ist DIE Frau, genial.“ Ja, es war wieder ganz genau das gleiche Ding. Ich will euch damit nur sagen, Leute, passt auf euch auf! Das ist sehr ernst, und es geht wahrscheinlich nicht von alleine weg. Sehr wahrscheinlich sogar. Ich helfe euch wieder auf die Knie, wie gesagt, aber ihr müsst dann selber aufstehen und euren Weg gehen. Das wird anstrengend und hart.

Und was hat das alles für Nebeneffekte? Hm, also, wenn man im Modus missbrauchte Person drin ist, dann tendiert man sehr oft dazu, sich zu isolieren. Das merkt man ganz besonders dann, wenn man die ganze Sache überwunden hat und man bemerkt, dass man ja Freunde und eine Familie hat, die zu einem hält. Auf einmal sind Freunde wieder da, und die helfen einem, und man trifft sich und hat Spaß und lacht wieder. Isolation ist mit Abstand der gefährlichste Nebeneffekt von allem, denke ich. Überprüfe für dich, inwiefern du da bereits drin steckst oder nicht. Isolation ist nicht gut. Es ist gut, Zeit für sich zu nehmen, Zeit alleine zu verbringen. Das ist sogar sehr, sehr gut, und das beschleunigt die Heilung immens, und es auch wirklich okay und gut, wenn du gar keine Lust hast, dich mit anderen

zu treffen. Aber wenn du so richtig isoliert bist und da auch keinen Kontakt hast, du meidest, also wenn die anrufen und du nicht rangehst, dann ist es ein absolutes Alarmzeichen. Aber Zeit für sich und Entspannung und Bücher lesen, du brauchst auch die Zeit. Du sollst jetzt Bücher lesen, du sollst dich bei Youtube informieren oder wie auch immer, Ratgeber lesen, weitere Workshops machen oder eine Therapie. Du brauchst diese Zeit für dich. Das ist gut. Aber Isolation ist gefährlich. Wieder das Beispiel aus der Tierwelt: Wenn ein Tier verletzt oder krank ist, dann geht es in eine Höhle. Daher kommt auch dieser Begriff „die Wunden lecken“. Das ist ein Urtrieb. Allerdings ist das für den Menschen eine schlechte Lösung, denn wir brauchen andere Menschen, um zu existieren. Jedenfalls, wenn wir gesund und glücklich sein wollen, dann brauchen wir andere Menschen. Das Problem, wenn wir sozusagen jetzt isoliert sind, kommt jetzt noch das Problem, dass wir Angst vor anderen Menschen haben. Das ist ein Nebeneffekt, wir haben Angst vor anderen Menschen. Denkt da mal drüber nach. Weil, dieses Arschloch aus deinem Leben - Entschuldigung, sorry, ich sollte hier nicht fluchen - ach, aber im Grunde genommen, was will man denn sonst zu jemandem sagen, der einen missbräuchlich ausgenutzt und ausgesaugt und ausgebeutet hat, also ich finde da kein schöneres Wort als das gerade Erwähnte, aber wir nennen es mal so: Dieser böse Mensch der dunklen Triade, der eventuell der dunklen Triade angehört, der Borderliner, der Narzisst oder der Soziopath oder der Psychopath, einfach die toxische Person, wie auch immer wir sie nennen, ist bei dir so tief in dein Herz, in deine verletzlichsten Zonen eingedrungen und hat da so lange gewütet, bis du davon überzeugt warst, dass du nie wieder sicher sein kannst, wenn du jemanden liebst. Krasser Nebeneffekt. Gibt es Liebe überhaupt noch? Kannst du dir das überhaupt noch vorstellen? Und weiterer Nebeneffekt: Alle Menschen sind böse. Auf einmal das Gefühl haben, man ist umgeben von Narzissten, von bösen Menschen. Du hast die Liebe zu dir selber verloren, du hast die Liebe zu deinem Leben verloren, du hast die Liebe zur Menschheit verloren, du beginnst zu glauben, dass alle Menschen einfach nur scheiße sind. Habe ich jetzt schon wieder geflucht? Nein habe ich nicht. Also, alle Menschen sind schlecht. Und dann, in diesem Fall, ganz am Anfang, ihr erinnert euch an den Begriff „Realitätstunnel“, und wenn das der Fall sein sollte - es muss nicht alles so sein, aber wenn du einige Punkte davon erfüllst, dann bist du wahrscheinlich in einem dunklen Realitätstunnel. Ich weiß nicht mehr genau, wer diesen Begriff erfunden hat und ihn zuerst beschrieben hat, ich glaube das war Timothy Larry. Ist jetzt ja auch egal, ist ja keine wissenschaftliche Abhandlung. Stell dir mal vor, diesen Tunnel, ich beschreib dir den mal. Stell dir vor, das ist ein Rohr, das an deinem Kopf festgeschnallt ist, direkt vor dem Gesicht, wie so Scheuklappen von Pferden. Das ist der Realitätstunnel. Dem geben wir eine bestimmte Farbe, und dem erlauben wir, bestimmte Dinge zu sehen und andere Dinge zu blockieren. Keine Angst, auch das ist kein Voodoo, das ist eine gängige Möglichkeit zu erklären, wie ein Gehirn funktioniert. Also so eine ganz vereinfachte Variante. Dein Gehirn

fokussiert sich auf bestimmte Dinge aus der Realität. Nicht nur deins natürlich, auch meins und das von jedem anderen. Es löscht auch, analysiert, konstruiert und generalisiert. Einen enorm großen Anteil der Realität. Es ist ungefähr ein Prozent an Informationen, was bei uns ankommt, von dem, was da draußen los ist - ein einziges Prozent. Der Rest ist weg, rausgefiltert. Dieses eine Prozent, das bei dir ankommt, geht durch deine Metafilter. Deine Wahrnehmung, deine Wahrnehmungsfilter, die löschen, generalisieren und verzerren und präsentieren dir so DEINE eigene Realität in deinem Kopf. Du nimmst also ein Prozent der Realität wahr, und die ist auch noch zusätzlich gefiltert. Und du löscht da sozusagen - also nicht du, sondern dein Gehirn - das ganze Zeug weg, das du nicht sehen willst, und dann formst du aus diesem winzigen Rest eine neue Geschichte. Ja, ich glaube einfacher erklären kann man es nicht. Jedenfalls, wichtig ist, du nimmst nur sehr wenig auf an Prozent, und das wird auch noch einmal gefiltert durch dein Gehirn. Und das entscheidende Problem dabei bzw. eines von vielen Problemen ist, wenn du etwas sehen willst, dann siehst du es auch. Alle Menschen sind schrecklich, das Leben ist sinnlos, niemandem kann man vertrauen, alles ist nichts wert. Dann wirst du das auch so sehen. Dann werden deine Filter dir das dementsprechend so präsentieren, dass das hinhaut und du sagen kannst „Ja, ich liege hier richtig!“

Warum erzähle ich das alles? Ich will, dass du lernst und neue Dinge erfährst bzw. angeschnitten präsentiert bekommst und dich dann weiterbildest. Deine neuronale Plastizität soll gefördert werden. Gefördert und gefordert. Du kannst an dieser Stelle auch gerne im Internet zusätzlich recherchieren. Ich gehe das hier nur philosophisch an, das ist keine Medizin-Vorlesung oder ähnliches. Und ich rede hier vom retikulären Aktivierungssystem, falls du danach googeln möchtest. Den Begriff werde ich dann auch noch einmal reinschreiben in das Arbeitsblatt, dann kannst du ja danach googeln. Wird auch als Hirnschrittmacher bezeichnet. Das ist brutalst kompliziert, wenn man das allein schon auf Wikipedia liest, die Erklärung, das ist wirklich sehr, sehr kompliziert, was da im Gehirn passiert, aber natürlich superinteressant, was die Menschheit schon darüber weiß und wo welche Aktionspotenziale - das sind solche Informationen, so Impulse der Nerven, Stromschlag auf einen Nerv, wo die langgehen, und dass gewisse Dinge noch einen Umweg nehmen von so und so vielen Millisekunden verzögert da ankommen - also faszinierend. Also, wen das interessiert, nur zu, das ist echt ein cooles Thema. Ganz einfach formuliert kann man sagen, es ist dein Fokus. Es ist das, worauf du achtest. Das, was nach einer extrem komplizierten Verarbeitung sozusagen als Ergebnis herauskommt. Womit du dann weiter arbeitest. Beispiel: Du gehst einkaufen oder ich geh einkaufen und ich suche eine Lederjacke. Ich bin auf einem Kreuzfahrtschiff und bin da so in den Boutiquen unterwegs, gibt es da ja alles, und gehe da entlang und - oops, da links sehe ich eine schöne Frau. Für mich als Mann natürlich nicht ganz irrelevant, ich sehe eine schöne Frau, da schaue ich hin,

obwohl ich nach Lederjacken suche. Und mein Unterbewusstsein prüft sozusagen alles um mich herum, und wenn dann da noch irgendwie ein kleiner Stand ist mit der neuesten Nagellackkollektion von was weiß ich, dann wird mich das nicht interessieren, das werde ich einfach übersehen. Und wenn dann da eine Lederjacke ist, dann werde ich diese Lederjacke sehen. Boom! Und so funktioniert das, permanent. Und es werden auch nur die relevanten Dinge herausgesucht, die man braucht. Wenn jetzt zum Beispiel das Schiff untergeht und ich war gerade da in der Boutique und habe diese Lederjacke gesucht, das Schiff geht jetzt unter und ich treibe im Wasser, und überall im Wasser lauter Sachen und Zeug, das da rumschwimmt, was halt noch nicht untergeht, und wenn da jetzt natürlich eine Lederjacke schwimmt im Wasser, dann wird die mich nicht mehr interessieren. Ich werde schauen, wo schwimmt ein Brett rum oder eine Tür oder ein Fass, an dem ich mich festhalten kann. Also, das Bewusstsein kann so um die 7 Dinge pro Sekunde erfassen, das haben wir gesagt, oder falls nicht sage ich es jetzt. Das ist schon mal eine ganze Menge. Das Unterbewusstsein kann laut verschiedener Studien mehrere Millionen Prozesse pro Sekunde verarbeiten. Da kommt also eine riesige Flut von Informationen rein, und dein Unterbewusstsein filtert, und zwar so: „Nein, nein, nein, nein, 300.000 mal nein“, dann wieder mal ein ja, und dann nach einer Million und 7 ist eine Sekunde vorbei, und dann geht das weiter, die ganze Zeit. Das ist eine irrsinnig riesengroße Datenverarbeitungsmaschine, das Gehirn. Und dein Unterbewusstsein sucht für dich die für den Moment, für die Umstände wichtigsten Informationen. Ja, wenn das Schiff sozusagen nicht untergegangen ist, dann wirst du wie gesagt die schöne Frau sehen, wenn rechts davon aber auch eine coole Lederjacke ist, dann wirst du die auch sehen, und dann entscheidest du: Gehe ich erst zur Lederjacke oder gehe ich erst zur Frau oder gehe ich gar nicht zur Frau, weil da ja noch ein Typ dabeisteht? Und so funktioniert das ganz, ganz grob. Dinge, die für die relevant sein können, werden erfasst, der Rest wird rausgefiltert.

Wenn wir verletzt wurden und Schmerz empfinden, scheint uns irgendwie alles dunkler. Es gibt dazu eine interessante Studie aus der Psychologie, und zwar wurde da verschiedenen Menschen eine Serie von Bildern verschiedener Menschen gezeigt, also nur die Gesichter wurden gezeigt, und die haben verschiedene Ausdrücke: Schmerzverzerrt, lustig, freuen, lachen, weinen und so weiter. Und die sollten das einstufen, die Probanden, ob die Person freundlich, nett, sympathisch, böse oder was auch immer ist. Das waren 20 Gesichter mit verschiedenen Ausdrücken. Und dann wurde das den Probanden gezeigt, und dann nochmal ein zweites Mal, und zwar wurde den Probanden dann dabei Schmerz zugefügt. Ein kleiner Schmerz, also das war irgendwie am Daumennagel so eine kleine Zange, die ein bisschen gedrückt hat. Oder die mussten auf so einem Noppenbrett knien, dass die da am Knie so leichte Druckpunkte hatten. Also ein kleiner Schmerz. Und das Ergebnis war, dass die Personen, die unter Schmerz gewertet haben, eine signifikante Abweichung bei den

Bewertungen gegeben haben. Sie haben viel, viel weniger freundliche Punkte vergeben als die, die ganz normal befragt wurden. Also, die Information, die identisch ist - es waren genau die gleichen Bilder, die gleiche Reihenfolge, die gleiche Zeit, der gleiche Abstand - wird unter Schmerz anders bewertet. Genau das passiert auch, wenn wir seelischen Schmerz haben, nachdem wir von einem toxischen Partner missbräuchlich behandelt wurden, haben wir seelischen Schmerz. Ganz klar. Und wir reden jetzt sozusagen von einem dunklen Realitätstunnel, unter Schmerz ist dieser Realitätstunnel, den man immer hat - den hat jeder, den kriegt man auch nicht weg, das ist gut, dass man den hat. Bei Autisten ist es so, die haben das Problem, dass die zu viele Informationen reinbekommen und die gar nicht verarbeiten können. Das wird nicht rausgefiltert, also das ist was sehr, sehr Gutes und Sinnvolles, dieser Realitätstunnel. Aber wenn der natürlich dann so negativ beeinflusst ist und das ein dunkler Realitätstunnel wird, dann ist das gar nicht gut. Ich bin mir sicher, dass sehr viele, die eine Beziehung mit einem Narzissten oder einer sonstigen Persönlichkeit mit einer Störung aus diesem Cluster B hatten, genau in diesem dunklen Tunnel landen. Man sieht die Dinge dann generell schlecht und negativer als sie sind. Das macht der seelische Schmerz genauso wie der Schmerz durch die Daumenpresse. Das ist genau das Gleiche. Ob der Schmerz seelisch oder physisch ist, ist vollkommen egal. Dir muss das bewusst werden, und das ist das Gute, dass dir das jetzt bewusst werden kann, weil du dir das hier alles anhörst, dass du wahrscheinlich gerade in so einem dunklen Realitätstunnel bist, und du musst das ändern!

Der schnellste Weg, das zu ändern, ist meiner Meinung nach mit einer sehr starken und sehr mächtigen Technik möglich. Auf Englisch heißen die „Brain hacks“, ich habe keine Übersetzung dafür, also das ist halt so eine Gehirnübung. Eine wirklich mächtige Übung, die ganz einfach umsetzbar ist - es gibt da Tausende verschiedene Brain hacks, und es gibt da auch Bücher zu, Kurse, ich habe mich da mal umgeschaut auf dem Markt, das Meiste denke ich funktioniert nicht. Leider. Es ist zwar nett, schön wie sie es machen, die verdienen damit auch wahrscheinlich sehr viel Geld, weil das sehr viele machen, aber man braucht dazu eigentlich gar nichts. Kein teures Buch, keinen Lehrgang, das kann jeder selber machen. Und auch so Visualisierungen, Affiliationen, die funktionieren eigentlich nicht. Teilweise sind die auch noch schlecht formuliert oder so oberflächliche Dinge, und Traumreisen da, das ist super, auch Meditationen, das gibt es alles, und da gibt es garantiert auch Menschen, die das richtig gut können, gut machen und die dann auch helfen, aber wenn du jetzt alleine für dich was machen kannst, dann gibt es da eine Möglichkeit. Und zwar sind das Fragen. Ja, genau. Einfach nur Fragen. Das wird auch in der Therapie eingesetzt. Also Therapeuten fragen ja auch. Es geht darum, das retikuläre Aktivierungssystem neu zu programmieren sozusagen, den Filter anders zu bestücken, dass der andere Dinge herausfiltert und dir sozusagen andere Dinge zur Verfügung stellt, die dir dabei helfen, dann wieder auf die Beine

zu kommen und aus diesem dunklen Realitätstunnel herauszukommen. Und im Grunde genommen ist es ja ganz einfach ausgedrückt, es ist dein Fokus zu ändern. Das kann wie gesagt durch Fragen gelingen. Und dazu ist auch natürlich eine Übung auf dem Arbeitsblatt mit dem Thema hochwertige Fragen den Fokus verändern. Wie gesagt, Fragen sind die Antwort. Wenn du deinem Gehirn Fragen stellst, dann kann das zielführend für dich sein. Also, du stellst dir selber die Fragen. Dein Gehirn funktioniert wie ein Computer, ein binärer Computer, wo es nur Nullen und Einsen gibt. Dein Gehirn kann dir helfen, Fragen zu beantworten. Man könnte sogar sagen, dass es eine Fragenbeantwortungsmaschine ist, das Gehirn. Bestimmt haben jetzt gerade, nachdem ich das gesagt habe, dein Gehirn sei eine Fragenbeantwortungsmaschine, einige darüber nachgedacht - ist das wahr, was der gerade gesagt hat? Ist mein Gehirn eine Fragenbeantwortungsmaschine? Manche Wissenschaftler behaupten, dass Denken nichts weiter als ein Prozess von Frage und Antwort ist. Stimmt das? Stimmt du dein Gehirn damit überein bzw. dem zu? Ist das so? Denk mal nach. Vielleicht stimmt das. Ich bin kein Hellseher, wenn ich jetzt behaupte, dass du gerade in deinem Kopf dir Fragen gestellt hast, und wenn das war „Was will der von mir? Stimmt das mit dem Computer?“ und so weiter, es scheint tatsächlich einfach so zu sein, dass das Gehirn eine Fragenbeantwortungsmaschine ist. Wir fragen uns in unserem Kopf permanent Fragen. Und da ist ganz entscheidend die Qualität der Fragen, wie du dir und was du dir für Fragen stellst. Die haben eine direkte Auswirkung auf die Antworten, die du bekommen wirst. In der Computerwelt gibt es das auch, und zwar wenn man einen fehlerhaften Code in den Computer eingibt als Frage, dann kommt auch nur Müll hinten dabei heraus, „Datenmüll“ auch genannt. Unbrauchbare Informationen oder eine Fehlermeldung, die sind dann das Ergebnis. Genauso funktioniert das bei uns auch, wenn du dir die falschen Fragen stellst, bekommst du die falschen Antworten, oder schlechte. Oder qualitativ minderwertige Fragen, dann wirst du eine minderwertige Antwort bekommen. Was sind also gute Fragen, die du dir stellen könntest? Wenn du wirklich wütend bist, so richtig, und die Welt als einen dunklen Ort siehst, solltest du deinen Fokus ändern, um weiterzukommen. Jetzt eine gute Frage dazu - das fragst du dich gerade bestimmt, was könnte denn so eine Frage sein? Oder du denkst vielleicht schon, ist das eine gute Frage? Es geht schon los. Ich hoffe jedenfalls, dass dein Gehirn noch aktiv ist, dass du mir noch folgen kannst - wenn nicht mach eine Pause, bitte. Wie kann ich sicher sein, dass die Welt kein dunkler Ort ist? Das ist eine qualitativ hochwertige Frage. Wie kann ich sicher sein, dass Menschen mitfühlend und teilnehmend sind? Wie kann ich, wenn ich zum Beispiel denke, dass alle Menschen scheiße sind und eh nur an sich denken, wie kann ich sicherstellen, dass das nicht so ist? Gibt es ein Beispiel aus meinem Leben oder aus meinem Umfeld, wo Menschen nicht nur an sich gedacht haben? Gibt es Beispiele, wo Menschen tatsächlich selbstlos gehandelt haben und nicht egoistisch waren? Gibt es Beispiele, wo Menschen zu

mir sehr freundlich, spendabel und liebevoll waren? Du zwingst dadurch dein Gehirn, mit solchen qualitativ hochwertigen Fragen dazu, sich auf Dinge zu fokussieren, auf die es sich fokussieren muss, wenn du aus dem dunklen Realitätstunnel herauskommen willst. Wenn du wütend bist, dann kämpfe nicht gegen diese Wut an. Wenn man sich gegen etwas wehrt, dann bleibt es in der Regel bestehen und wird meistens noch schlimmer. Ich denke mal, denkt mal kurz drüber nach - „Hm, hat der da recht? Ist das wirklich so?“ Denkmaschine, eingesetzt, okay. Wenn wir Wut zurückhalten, das macht die Wut stärker. Aber ganz wichtig: Lasse deine Wut nicht durch Gewalt raus. Das ist noch einmal - wir kommen ja langsam auf das Ende zu - das ist nochmal ein wichtiger Punkt, den ich dir mitgeben will. Ich habe gerade auf einer Webseite über Narzissmus gelesen, wo der Autor empfiehlt, wie man Wut ablassen kann, indem man sie praktiziert: Man soll schreien, gegen die Wand schlagen, gegen die Tür treten, auf ein Kissen einschlagen. Also, solche komischen Dinge halt. Und das ist in meinen Augen nicht gut. Denn dabei lernt man, aggressiv zu werden. Also, auch ein Boxer, der schlägt ja gegen den Boxsack, um später nachher mal gegen einen Menschen zu schlagen. Und dabei werden Hormone ausgeschüttet, Adrenalin und so weiter - das ist gut, wenn man zum Militär gehen will später und sich für den Kampf vorbereitet, bei dem es um Leben und Tod geht. Da kann man solche Praktiken gerne anwenden, aber jetzt nicht in unserem Fall. In unserem Fall ist das total fehl am Platz. Es ist wirklich teilweise auch unglaublich, was man so im Netz findet. Allgemein sind da einige gravierende Dinge zu finden, von denen ich vollkommen abrate, die ich auch niemals jemandem empfehlen würde, weil sie einfach meiner Meinung nach falsch sind. Oder Menschen, die eh schon emotional zerstört sind, natürlich nicht die Hoffnung gebe, dass es eine Lösung gibt, wie man mit einem Narzissten zusammenleben kann und dafür Tipps öffentlich im Internet anbiete oder sogar noch ein Buch darüber schreibe, wie kann ich mit einem Narzissten zusammenleben? Ich habe Einblick bei Amazon und sehe da Verkaufsraten und so weiter. Solche Bücher, die laufen wie Sau, wie man so schön sagt. Natürlich, denn das ist wieder einfach für die Opfer, die müssen sich nicht mit sich beschäftigen, sondern kriegen da eventuell eine Lösung, wie sie das, woran sie ja jetzt schon so lange arbeiten, endlich mal wieder Belohnung bekommen für ihren ganzen Einsatz, und dann kaufen die das natürlich. Und es ist der totale Schwachsinn, also macht es nicht, kauft nicht sowas! Nein, macht es einfach nicht, ich bitte euch darum, spart euch dieses Geld.

Okay. Lasst eure Wut nicht in dieser Art heraus. Es ist gut, wenn man wütend wird Die große Kunst meiner Meinung nach besteht darin, dass man erst einmal erkennt, dass man wütend wird. Und sich innerlich laut und deutlich sagt „Stopp! Ich werde wütend!“ Man wird ja nicht ohne Grund wütend. Im Grunde ist es das Unterbewusstsein, das uns in diesem Moment, wenn die Wut kommt, uns weh tut, uns warnt und uns sagt „Stopp!“ Wenn man dieses Signal erkennt und dann auch entsprechend handelt, dann ist man sehr, sehr weit.

Und wahrscheinlich sind einige, die hier diesen Kurs machen, nicht an diesem Punkt. Da war ich auch nicht, das gebe ich ganz offen zu. Dann ist es auch im Normalfall vollkommen egal, was der andere denkt oder fühlt bzw. verärgert sein könnte. Hier ist eine Schlüsselstelle für uns alle, die auf toxische Partner anspringen und reinfallen. Das muss von jedem von euch erlernt werden. Wenn du das von dir kennst, dass du die Wut gut ignorieren kannst und damit anderen Menschen das Tor öffnest, deinen Schutzwall zu durchdringen, dann solltest du wirklich ernsthaft darüber nachdenken, dir einen Profi an die Seite zu holen, mit dem du das Schritt für Schritt aufarbeitest. Das ist enorm sinnvoll und macht auch wirklich Spaß, wenn man einen guten Therapeuten hat. Natürlich ist es auch anstrengend, aber diese Anstrengung lohnt sich meistens. Dein Leben wird sich positiv verändern, ganz klar. Wenn du dabei fleißig mitarbeitest natürlich und es ernst nimmst.

Was also machen, wenn die Wut hochkommt, Mauro? Einerseits soll ich wütend sein, aber ich soll es nicht zeigen, ich soll nirgendwo reinschlagen, was soll ich machen? Okay. Es ist so, mein Vorschlag: Wenn du merkst, du wirst wütend, das Gefühl erst mal realisieren. Dann „Stopp!“ zu sagen, „Stopp!“ mit allem, was gerade passiert, was du machst, einfach stoppen. Und dann, bei einem Streit kann man sich schon mal vorstellen, wie man sein Gegenüber ordentlich eine Backpfeife verbrät zum Beispiel. Oder ihn zu Boden wirft. Einfach diese Vorstellung „Dieser Vollidiot!“ und BUMM, aber es natürlich nicht macht. Es hilft meistens schon nur der Gedanke, dass man eine Aggression ausübt, sie aber nicht vollbringt, die Wut etwas zu dämpfen. Was dann? Dann muss man eine Checkliste durchgehen. Diese Checkliste könnte sein: Bin ich gerade müde? Bin ich hungrig? Hunger wirkt sich fast bei jedem auf die Laune aus. Da gibt es sogar diese Snickers-Werbung, mit dem „Bist ja wie eine Diva“, kennt ihr wahrscheinlich, und dann kriegt der ein Snickers und dann ist es ein ganz anderer Mensch. Bin ich dehydriert? Bin ich in Gefahr? Muss ich hier schnell weg? Brauche ich Bedenkzeit? Was kann ich tun, um mir gerade jetzt in diesem Moment und mit maximaler Nachhaltigkeit zu helfen? Das wäre zum Beispiel so eine hochwertige Qualitätsfrage, vor allen Dingen auch auf die Nachhaltigkeit. Ich könnte jetzt natürlich sagen, ich entscheide mich jetzt einfach für „Ja!“, dann hält er die Klappe, und dann ist der Streit vorbei und dann hab ich halt mal wieder nachgegeben. Das ist nicht nachhaltig! Nachhaltig wäre eben, was kann ich jetzt tun, damit das zukünftig eben auch nicht mehr passiert? Und du hast absolut dann auch natürlich ein Recht auf Wut, und diese Gedanken, die werden kommen. Kämpfe nicht dagegen an, ganz im Gegenteil, spüre sie und nehme sie ernst. Die beschützen dich. Und das kann man auch lernen, dass man dann, wenn man gut ist, dieses Protokoll intern abläuft, und ganz wichtig, du kannst und solltest ganz besonders solchen Momenten, in denen dich jemand wütend macht, deren Taten moralisch beurteilen und verurteilen, wenn dir danach ist. Das kannst du machen. Und es ist auf jeden Fall besser, als einfach runterzuschlucken und zu sagen „Ist scheißegal, dass der mir 1.000 Euro geklaut

hat, naja gut, ist ein armer Typ“. Nein! Ihr sollt sauer sein, sagen „Spinnst du! Du kannst mir nicht die Kohle klauen, warum machst du das ohne mich zu fragen, du unterschreibst hier irgendeinen Vertrag und fragst mich nicht davor“. Es ist in so einem Fall auf jeden Fall richtig, das zu tun. Und was absolut falsch ist, was aber wahrscheinlich viele, die diesen Kurs machen, tun, ist seine eigenen Gedanken und Gefühle zu verurteilen, nach dem Motto „Wie kann ich denn jetzt böse auf den sein, der hatte doch so eine schlimme Kindheit, das ist halt so“ oder „Wie kann ich denn jetzt nur so denken über den, das sind ja böse Gedanken“. Nein, das ist gut! Da spricht euer Unterbewusstsein zu euch. Dadurch hat man dann eventuell schon wieder etwas Toxisches in seine Sicherheitszone reingelassen, wenn man sozusagen seine Gedanken verurteilt und sagt „Oh nee, ich bin hier derjenige, ich darf nicht so denken, und wenn ich jetzt so denke, dann beleidige und verletze ich den, dann verlässt der mich vielleicht, jetzt war ich ja schon so weit, hab ich ihn schon so weit gehabt, jetzt verzeihe ich dem mal und denke mal nicht so negativ über die Person nach“. No way! Das ist absolut falsch. Die einzig richtige Reaktion ist Stoppen und in Ruhe nachdenken. Das lernt man übrigens auch in einem Tauchkurs. Stop - Think - Act. Das lernt man in der Ausbildung, und zwar du bist unter Wasser, 20 oder 30 Meter, und jetzt fällt deine Luft aus oder so, wirklich so worst case, was einem passieren kann beim Tauchen. Dann hat man ja immer nochmal ein Sicherheitssystem, also einen Octopus, einen zweiten Regler und so weiter. Das ist tatsächlich ein unangenehmes Gefühl, man atmet ein und da kommt nichts mehr. Jetzt kann man natürlich einfach sagen, okay, ich schieße einfach an die Oberfläche hoch, und dann habe ich ja wieder Luft. Aber das ist extrem gefährlich, da kann man die Taucherkrankheit bekommen. Darum, unter Wasser, aber das gilt auch überhaupt wenn Wut aufkommt, ist man in irgendeiner Art und Weise auch in einer Gefahr. Und dann stoppen, nachdenken, reagieren. Wenn ich nämlich stoppe, dann werde ich ruhig, dann denke ich nach, wenn ich sage okay, ich habe einen zweiten Regler, und das funktioniert auch so im Leben. Das ist super. Deshalb sollte man auch nicht sofort reagieren irgendwo drauf, bevor man - das kennt ihr ja auch, gleich eine WhatsApp zurückschreiben oder so - nee, erst mal Stopp, vielleicht auch mal eine Nacht oder gar nicht antworten, nachdenken. Und dann am Ende denkt man sich „Ja, auf so einen Scheiß antworte ich nicht, da gebe ich ihm oder ihr doch eh nur wieder Futter!“ Was übrigens auch bei Gerichtsprozessen mit solchen Persönlichkeiten supergut ist, auf deren Gehirnschiss nicht zu reagieren. Da braucht es wirklich einen guten Anwalt, den ihr auch überzeugt davon, dass ihr es mit gestörten Menschen zu tun habt, der das kapiert und weiß, wie man mit denen umgeht, was man beantwortet. Oder auch Dinge, die da stehen, die sollen auch dann euch nur verletzen, die sollen euch wütend machen, damit ihr dann denen wieder Futter bietet, und dann irgendwann sagen die dann „Schauen Sie doch mal, der ist andauernd...“. Stop - Think - Act.

Wobei es an dieser Stelle nochmals erwähnt werden muss: Der Punkt Stop - Think - Act ist WIRKLICH entscheidend, ich wiederhole mich jetzt. Mit den richtigen, qualitativ hochwertigen Fragen, die man sich selber stellen muss, ganz besonders in einer Situation, in der man wütend wird, DIE sind entscheidend. Und das geht nur, wenn man erst mal „Stopp!“ und nachdenkt und dann reagiert. Meistens reagiert man sofort und denkt danach, wenn man gestoppt hat - das ist die falsche Reihenfolge. Garantiert. Es macht mehr Sinn, einfach zu sagen, dass man an dieser Stelle erst mal etwas Bedenkzeit braucht, auch wenn es eilig ist, ein paar Minuten kann man sich sicher immer nehmen. Außer wenn man im Cockpit gerade abstürzt, aber selbst da sollte man nachdenken. Ruft einfach einen Freund oder eine Freundin an, stellt euch die Frage „Woher weiß ich, dass mein Gedanke dazu, der mich wütend gemacht hat, richtig ist? Wie kann ich herausbekommen, dass dieses Gefühl richtig ist? Woher kommt dieses Gefühl?“ Das ist eine sehr, sehr wichtige Frage, die solltet ihr euch immer wieder stellen. Das ist eigentlich eine Schlüsselfrage schlechthin, die man aber nicht einfach so beantworten kann. Das wird man mit der Zeit herausbekommen. Lerne und übe es, diese hochwertigen Fragen dir zu stellen. Das kann dein Leben verändern. Man nennt das auch Bauchgefühl. Oftmals ist es in toxischen Beziehungen so, dass man eh immer wie auf Eierschalen unterwegs ist und immer darauf achten muss, dass man nichts Falsches sagt, dass man zusätzlich unter der permanenten Angst leidet, dass man den Partner verliert. Und dies kann und wird es auch meistens dazu beitragen, dass Gefühle nicht wahrgenommen werden bzw. einfach weggedrückt werden, damit man nicht Gefahr läuft, den Partner zu verlieren. Das zieht sich dann wie ein roter Faden durch's Leben und wird auch im privaten und beruflichen Bereich eventuell Schaden hinterlassen. Hör auf deine innere Stimme und dein Bauchgefühl und lerne, damit so umzugehen, dass du Nutzen daraus ziehen kannst. Das ist eine enorm kräftige, mächtige Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Manchmal muss man davor ein paar Barrieren aus der Vergangenheit bearbeiten, aber das gehört einfach dazu.

Okay. Ich danke dir für's Zuhören! Und im Anschluss bitte ich dich dann auch, die nächsten Tage deine Übungen zu machen. Arbeite dich durch, ganz entspannt, hör dir das vielleicht auch nochmal an oder pick dir nochmal Teile daraus heraus. Super, dass du noch hier bist! Das wird schon, keine Angst. Du bekommst das hin.

Bis zur nächsten Lektion! Mach's gut, bis dahin! Tschüß!