

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe wird erklärt, warum uns ein negatives Ereignis im Gegensatz zu positiven Erlebnissen länger beschäftigt. Außerdem wird das Gefühl der Eifersucht näher beleuchtet und therapeutische Wege aufgezeigt, diesen Teufelskreis zu unterbrechen. Im Cartoon von den Peanuts geht es am Schluss um die therapeutische Neutralität.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Norman Ehlert

Der kaputte Krug

Es war einmal ein Wasserträger in Indien.

Auf seinen Schultern ruhte ein schwerer Holzstab, an dem rechts und links je ein großer Wasserkrug befestigt war.

Nun hatte einer der Krüge einen Sprung. Der andere hingegen war perfekt geformt und mit ihm konnte der Wasserträger am Ende seines langen Weges vom Fluss zum Haus seines Herren eine volle Portion Wasser abliefern. Im kaputten Krug war hingegen immer nur etwa die Hälfte des Wassers, wenn er am Haus ankam. Für volle zwei Jahre lieferte der Wasserträger seinem Herren also einen vollen und einen halbvollen Krug.

Der perfekte der beiden Krüge war natürlich sehr stolz darauf, dass der Wasserträger in ihm immer eine volle Portion transportieren konnte. Der Krug mit dem Sprung hingegen schämte sich, dass er durch seinen Makel nur halb so gut war wie der andere Krug.

Nach zwei Jahren Scham hielt der kaputte Krug es nicht mehr aus und sprach zu seinem Träger: "Ich schäme mich so für mich selbst und ich möchte mich bei dir entschuldigen." Der Wasserträger schaute den Krug an und fragte: "Aber wofür denn? Wofür schämst du dich?"

"Ich war die ganze Zeit nicht in der Lage, das Wasser zu halten, so dass du durch mich immer nur die Hälfte zu dem Haus deines Herren bringen konntest. Du hast die volle Anstrengung, bekommst aber nicht den vollen Lohn, weil du immer nur anderthalb statt zwei Krüge Wasser ablieferst." sprach der Krug.

Dem Wasserträger tat der alte Krug leid und er wollte ihn trösten. So sprach er: "Achte gleich einmal, wenn wir zum Haus meines Herren gehen, auf die wundervollen Wildblumen am Straßenrand."

Der Krug konnte daraufhin ein wenig lächeln und so machten sie sich auf den Weg.

Am Ende des Weges jedoch fühlte sich der Krug wieder ganz elend und entschuldigte sich erneut zerknirscht bei dem Wasserträger.

Der aber erwiderte: "Hast du die Wildblumen am Straßenrand gesehen? Ist dir aufgefallen, dass sie nur auf deiner Seite des Weges wachsen, nicht aber auf der, wo ich den anderen Krug trage? Ich wusste von Beginn an über deinen Sprung. Und so habe ich einige Wildblumensamen gesammelt und sie auf deiner Seite des Weges verstreut. Jedes Mal, wenn wir zum Haus meines Herren liefen, hast du sie gewässert. Ich habe jeden Tag einige dieser wundervollen Blumen pflücken können und damit den Tisch meines Herren dekoriert. Und all diese Schönheit hast du geschaffen."



Der Eindruck

Wer kennt das nicht: Man hat ein negatives Erlebnis oder einen Konflikt mit jemanden und denkt noch tage- oder wochenlang darüber nach.

Warum ist das eigentlich so?

Der Grund besteht darin, dass evolutionsbiologisch ein negatives Erlebnis wesentlich wichtiger für unser (Über-)Leben ist als ein positives.

Ein negatives Erlebnis, zum Beispiel man verbrennt sich die Finger am Feuer, zeigt uns auf, was wir vermeiden sollten. Dazu ist es mit negativen Emotionen verbunden vor allem mit Angst und kann auch mit körperlichen Symptomen wie Schmerz einhergehen.

Ein positives Ereignis hingegen hat weniger Informationswert für, schließlich "läuft" alles gut. Und daher geht es uns gut mit positiven Ereignissen, aber so richtig prägen uns die negativen.

Wie stark dieses bei uns wirkt, können Sie an folgendem Gedankenexperiment sehen: Erinnern Sie sich einmal an die letzten drei positiven und negativen Erlebnisse.

Welche sind Ihnen schneller eingefallen? Die positiven oder die negativen Ereignisse?

Und welche sind Ihnen stärker im Gedächtnis geblieben und haben Sie länger beschäftigt?

Vermutlich sind das bei den meisten die negativen Erfahrungen.

Auch die Marktwirtschaft kennt dieses Phänomen, wenn sie sagt: Ein unzufriedener Kunde wiegt 7 (!) zufriedene Kunden auf.

Ballonfahrt

Eine Frau in einem Heißluftballon hat die Orientierung verloren. Sie geht tiefer und sieht einen Mann am Boden. Sie sinkt noch weiter ab und ruft: "Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen; und ich weiß nicht wo ich bin."

Der Mann am Boden antwortet: "Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr 10 m Höhe über Grund. Sie befinden sich auf dem 49. Grad, 28 Minuten und 11 Sekunden nördlicher Breite und 8 Grad, 28 Minuten und 58 Sekunden östlicher Länge".

"Sie müssen Ingenieur sein" sagt die Ballonfahrerin. "Bin ich," antwortet der Mann, "woher wissen Sie das?"

"Nun" sagt die Ballonfahrerin, "alles was sie mir sagten ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll, und Fakt ist, dass ich immer noch nicht weiß, wo ich bin. Offen gesagt, waren Sie keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert."

Der Mann antwortet: "Sie müssen im Management tätig sein." "Ja," antwortet die Ballonfahrerin, "aber woher wissen Sie das?"

"Nun," sagt der Mann, "Sie wissen weder wo Sie sind, noch wohin Sie fahren. Sie sind aufgrund einer großen Menge heißer Luft in Ihre jetzige Position gekommen. Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können und erwarten von Leuten unter Ihnen, dass diese Ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie nun in der gleichen Lage sind, wie vor unserem Treffen, aber merkwürdigerweise bin ich jetzt irgendwie schuld!"



Das Problem mit der Eifersucht

Eifersucht - dieses quälende Gefühl kennen sicherlich die meisten Menschen. Vielleicht nicht so stark, dass es krankhaft war, aber so einen nagenden Zweifel hat bestimmt schon so gut wie jeder mal verspürt.

Die Bedeutung von Eifersucht

Die Eifersucht als Gefühl zeigt uns an, dass wir Angst haben, jemand könnte uns eine wichtige Person wegnehmen. Das kann so weit gehen, dass wir befürchten, die Person könnte sich von uns trennen, aber allein schon, wenn jemand Zeit mit "unserer" Person verbringt, könnte uns das schon eifersüchtig machen. Das Wort "unsere" deutet an, dass wir in diesem Moment die wichtige Person als eine Art Eigentum betrachten, welches man uns nicht wegnehmen darf. Wir versuchen dann sozusagen, einen "Besitzanspruch anzumelden". So etwas brauchen wir allerdings nur, wenn wir die Befürchtung haben, dass der andere nicht freiwillig (!) bei uns bleibt.

Selbstzweifel erzeugen Eifersucht

Damit wird ein zentraler Punkt deutlich: Eine eifersüchtige Person hat das Gefühl, nicht gut genug für die andere Person zu sein und deshalb diese andere Person über kurz oder lang zu verlieren. Aufgrund so eines Selbstwertmangels wird also jemand alles tun, um ein mögliches Verlassen werden durch den Partner zu verhindern.

Solche Mittel sind dann Bitten, Vorwürfe, Anschuldigungen oder emotionale Erpressungen, d.h. man setzt die Person dadurch unter Druck, indem man ihr Schuldgefühle macht. Auch Nachspionieren und Treuetests können dazu gehören.

Der Teufelskreis der Eifersucht

Aber genau dieses "Erzwingen-wollen" von Zuneigung, Liebe und Solidarität führt dazu, dass sich der andere entfernt. Denn wer lässt sich schon gern unter Druck setzen?!

Statt also den anderen mehr an sich zu binden, liefert man ihm Gründe, das Weite zu suchen. Der Eifersüchtige merkt natürlich, dass die andere Person auf Abstand geht - nur mangels alternativer Verhaltensweisen, erhöht er den Druck, was den anderen zu mehr Distanz veranlasst - ein Teufelskreis!

Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft.

Eifersucht lenkt von sich selbst ab

Das Problem besteht auch darin, dass die eifersüchtige Person durch ihre Vorwürfe von den eigenen Selbstzweifeln ablenkt und die "Schuld" und Verantwortung dem anderen zuschiebt - dieser soll "beweisen", dass an den Vorwürfen nichts dran ist.

Oft wird das "Tempo" der Vorwürfe so erhöht, dass der andere gar nicht auf die Idee kommt, ob er so etwas mit sich machen lassen möchte, sondern nur noch damit beschäftigt ist, die Vorwürfe abzuwehren und zu entkräften.

D.h. der Eifersüchtige stellt sich als Opfer dar und bringt den

anderen in die Täter-Rolle, obwohl es objektiv gesehen genau anders herum ist. Das gilt bei unberechtigter Eifersucht, bei der wirklich ein Selbstwertproblem die Ursache ist. Im anderen Fall sind natürlich beide daran beteiligt: Jemand, der sich nicht genug auf die Beziehung einlässt und jemand der dann eifersüchtig ist.

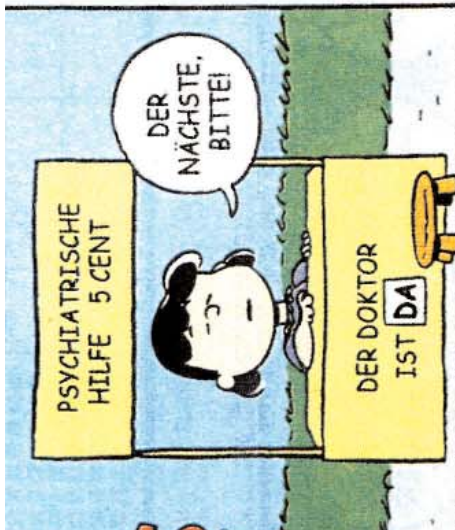
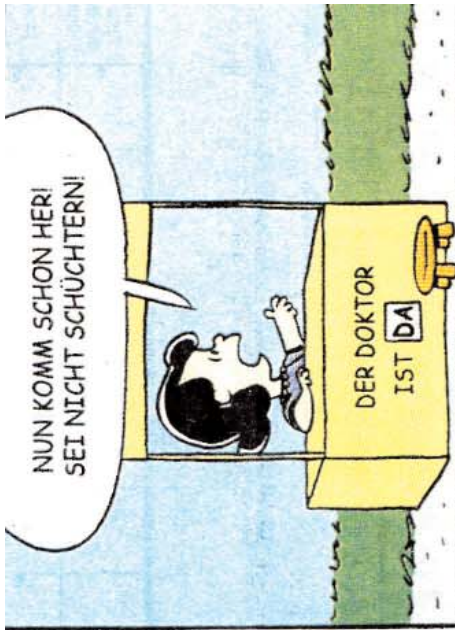
Im übrigen kann man nicht nur auf andere Personen eifersüchtig sein, sondern z.B. auch auf den Job des anderen, der ihn so in Anspruch nimmt usw.

Die Lösung

Als Lösung müsste die eifersüchtige Person erst einmal akzeptieren, dass es ihr Problem und nicht das des anderen ist. Sie müsste erkennen, dass Eifersucht daher rührt, dass man die Befürchtung hat, nicht gut genug für den anderen zu sein.

Dann müsste der Eifersüchtige an seinen Selbstzweifeln arbeiten. Er sollte erkennen, wann diese in seiner Biographie entstanden sind und aufgrund welcher Situationen. Nach dem Erkennen kann man diese negativen Selbstannahmen hinterfragen und durch angemessenere Einschätzungen ersetzen. Die Person sollte lernen, sich als grundsätzlich liebenswert zu erkennen und anzunehmen.





© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Haldenweg 10
58455 Witten

Tel.: 02302-2056667
E-mai: info@norman-ehlert.de
Internet: www.norman-ehlert.de

Classic
PEANUTS
by Schulz

B: 17-08