

7. Transaktion zwischen Menschen

Wenn wir uns anschauen, wie Botschaften jeglicher Art auf andere Menschen und auf uns selbst wirken können, so können wir nicht auf der bisherigen Ebene stehen bleiben. Das wäre zu einfach und entspräche auch nicht der Realität. Denn die sieht, Sie ahnen es bereits, etwas anders und vielfältiger aus. Ich schildere Ihnen in diesem Kapitel einen Mechanismus, den ich als einen der elementarsten und wichtigsten Aspekte in der Wechselwirkung zwischen Menschen ansehe. Ich rege ausdrücklich dazu an, sich eigene Gedanken darüber zu machen.

Was ich über „Kränkung“ und „Beleidigung“ schrieb, ging ja noch von diesem Bild aus: Das eine bedingt das andere. Hier ist die Ursache, dort die Wirkung, und zwar direkt und unmittelbar! So wird es immer wieder regelmäßig in aller Selbstverständlichkeit von Menschen empfunden. Ich erlebe es in allen Bereichen unseres Alltags! Offensichtlich herrscht die Überzeugung vor, dass z.B. eine Kränkung wie mit einer „Injektionsnadel“ einem anderen Menschen verabfolgt werden kann. Man gibt ihm eine Spritze, in der das Medikament: „Kränkung“ enthalten ist und injiziert es tief in seinen Gesäßmuskel. Aua, der Schmerz ist da.

**Können Kränkungen wie
mit einer Spritze injiziert werden?**

Kann das wirklich so sein? Dann könnte der andere ja tatsächlich nichts dafür! Dann wäre er ja wirklich nur das Opfer. Können

wir tatsächlich anderen Menschen wie mit einer Injektionsspritze mit unseren Worten Wirkungen verpassen?

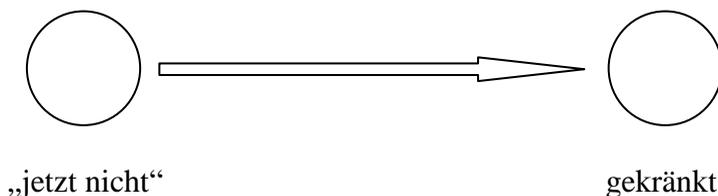
Bei aller Großzügigkeit und aller Phantasie: Das halte ich nicht für möglich! Das kann nicht so sein! Sie werden im Folgenden lesen: Es ist auch nicht so. Hier ergänze ich für kritische Leser: Es ist meist nicht so. Oder fragen Sie sich selbst: In welchen Situationen des Lebens könnte es so sein?

Stellen Sie sich folgende kleine abendliche Szene vor. Der Ehemann kommt von der Arbeit nach Hause und setzt sich erschöpft in den Sessel. Seine Frau kommt hinzu und sagt: „Du, ich muss mal mit dir reden!“ Ihr Mann brummelt: „Jetzt nicht!“ Dies ist eine absolut alltägliche kleine Begebenheit. Wie geht es nun weiter?

Die Ehefrau ist eingeschnappt und zeigt sich gekränkt. Sie reagiert mit Vorwürfen und der Mann verkriecht sich noch weiter. Die Stimmung ist im Minus-Bereich. Was ist hier passiert?

Ich weiß, dass diese Situation ein sehr einfaches Klischee darstellt, aber genau darum führe ich es an. Gerade die kleinen Szenen machen den Mechanismus deutlich.

Hier zunächst sehen Sie ein Schema dessen, was offensichtlich passiert ist:



Die Worte „Jetzt nicht“ haben also offensichtlich zu einem gekränkten Gefühl geführt. Dies Gefühl erscheint wie „injiziert“. Das empfinden wir als logisch und (selbst)verständlich.

Das Problem dabei ist nur, wenn wir uns vorstellen, was wäre, wenn der Mann gesagt hätte: „Ja natürlich!“ Klare Sache: Seine Frau wäre nicht gekränkt. Und genau dort liegt das Problem! Aber wieso?

Sie sehen das Problem nicht? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen, die mit dieser Szene konfrontiert werden. Schauen Sie: Sagt der Mann „Jetzt nicht“, ist seine Frau gekränkt. Sagt er „Ja natürlich“, ist sie es nicht. Wer also bestimmt hier, wie es der Frau geht? Wovon hängt es ab, wie diese Frau sich fühlt?

Hier wird eine gewisse Abhängigkeit deutlich, die sehr weit verbreitet ist. Wie viele Menschen machen ihr Befinden von dem Verhalten anderer Menschen abhängig! Dies wird von der Gesellschaft, ja, sogar von manchen Psychotherapeuten, als dermaßen selbstverständlich angesehen, dass es gar nicht mehr hinterfragt wird. Kaum einem kommt der Gedanke, dass es auch anders sein könnte! Da das Verhalten anderer Menschen nicht direkt verändert werden kann, wird hier in einer Art „eigentümlicher Leidenslust“ an der Abhängigkeit von anderen festgehalten. Da dieses Verhalten nicht immer optimal ist, überrascht das Ergebnis dann nicht.³

³ Ist eine Persönlichkeitsstruktur krankhaft ausgeprägt, sprechen wir von einer „Persönlichkeitsstörung“. Die „abhängige Persönlichkeitsstörung“ verursacht großes Leiden bei den Betroffenen und gilt als besonders schwierig therapierbar.

Darum auch mein „Credo“: „Wehret den Anfängen!“

Natürlich bestehen weitere Abhängigkeiten: Das beliebteste Beispiel ist das Wetter. Wie viele tollen Gruppengespräche haben damit begonnen, weil ich als Moderator den Satz, den ein Teilnehmer zu Beginn sagte, in Frage stellte: „Heute geht es mir gar nicht gut - bei *dem* miesen Wetter!“

**Viele Menschen fühlen sich
mit ihrer Stimmung
abhängig von dem Verhalten anderer.**

Immer wieder höre ich solche Sätze: „Es geht mir schlecht, weil die anderen ...“. Ich frage dann: „Können Sie das Verhalten anderer Menschen verändern?“ Als Antwort kommt dann: „Nein, wohl eher nicht.“ „Heißt es dann für Sie nicht die Gewissheit, weiter zu leiden? Ok, wenn Sie es so wollen ...“ Mir ist klar, dass solch ein Dialog provokant wirken kann. Aber oft kann ich nur damit eingefahrene Muster aufbrechen und das Leiden beenden.

Solange Sie die Ursache Ihres schlechten Befindens im Verhalten und in den Botschaften anderer Menschen sehen, wird sich an Ihrem Zustand nicht viel ändern, denn Sie sind ja zeitlebens mit solch einem Verhalten konfrontiert - jeden Tag!

**Die beste Garantie, das eigene schlechte
Befinden zu behalten, ist, andere dafür
verantwortlich zu machen.**

Die Frau hat also Ihre Stimmung von der Reaktion ihres Mannes abhängig gemacht. Ich will natürlich das Benehmen ihres Mannes nicht als liebevoll und aufmerksam bezeichnen, aber da-

rum geht es hier ja auch gar nicht! Es ist nun mal Realität, dass dieses Verhalten tatsächlich stattfindet! Hier geht es aber darum, wie die Frau sich fühlen könnte, um Möglichkeiten, sich weiterhin gut zu fühlen, auch wenn der Mann in dieser Weise reagiert. Sie wissen ja: Wer mit der Realität hadert, der verliert immer, ohne Ausnahme. Streiten Sie mal mit einer roten Ampel!

**Wer mit der Realität hadert und streitet,
verliert immer. Ohne Ausnahme.**

Wenn Sie also bei sich eine gewisse Abhängigkeitshaltung vom Verhalten anderer oder deren Worte spüren, dann kennen Sie auch sicherlich Erwartungshaltungen. Sie müssen ja, um die eigene Stimmung zu verbessern, immer wieder erwarten, dass der andere sich so oder so verhält! Haben Sie damit bisher gute Erfahrungen gemacht? Darauf wäre ich mal gespannt. Denn das ist wohl eher unwahrscheinlich. Wie kann das Ergebnis eines Versuches aussehen, das Verhalten eines anderen bestimmen zu wollen? Byron Katie, die bekannte amerikanische Therapeutin, sagt hier klar und deutlich: „We are dictators in our minds!“ (sinngemäß übersetzt: „Mit unseren Gedanken bestimmen wir über andere!“). Kann das eine gute Basis sein? Natürlich nicht.

Also hat die Frau offensichtlich die Erwartung gehabt, ihr Mann würde zu dem von ihr bestimmten(!) Zeitpunkt sich bereit erklären, ihr zuzuhören. Es hat allerdings nicht funktioniert. Ich habe dieser Frau dann einige Fragen gestellt:

„Was war Ihre Erwartung?“

„*Mein Mann möge sich so verhalten.*“

„Und dann?“

„*Dann würde es mir besser gehen!*“ (Abhängigkeit!)

„Und wenn er es nicht tut?“

„Dann geht es mir schlecht.“

„Und dann?“

„Dann mache ich ihm deswegen Vorwürfe.“

„Und wie ist dann die Stimmung?“

„Noch schlechter.“

„Können Sie dann besser miteinander reden?“

Spätestens hier blieb der Frau mit verblüffter und betretener Mine der Mund offen stehen und schaute regelrecht entgeistert. „Oh Sch ...“ murmelte sie noch.

Das nenne ich (ironisch!) nun wirklich ein großartiges Ergebnis! Da hatte die Frau den Wunsch, mit ihrem Mann möglichst sofort zu reden. Aber was hat sie durch ihr Verhalten erreicht? An diesem Abend fand wahrscheinlich kein sinnvolles Gespräch mehr statt. Und die Stimmung im Haus? Sie werden es sicherlich wissen.

**Erwartungshaltungen bringen oft
schlechte Stimmung.
Was Sie eigentlich wollten, rückt weiter weg.**

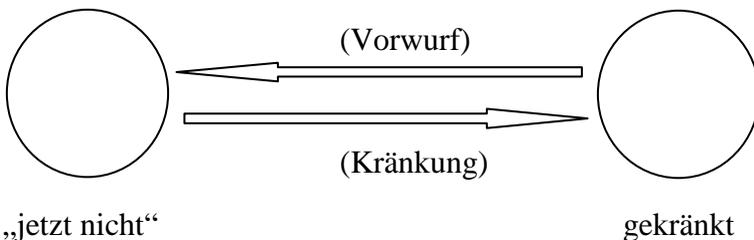
Diese Frau hatte durch ihre Erwartung ihrem Mann die Bürde aufgeladen, für ihr eigenes Wohlbefinden zuständig zu sein. Sie wollte bestimmen („dictator in her mind“), zu welchem Zeitpunkt sie miteinander sprechen und hat ihrem Mann nicht mehr die Freiheit zu eigenen Entscheidungen (z.B. über einen geeigneten Zeitpunkt) gegeben. Letztlich endete es deshalb mit ihren Vorwürfen und schlechter Stimmung. Natürlich übernahm sie dafür nicht die Verantwortung und gab ihrem Mann die Schuld dafür.

Ich will noch eine Erläuterung zu dem Begriff „Erwartung“ geben. Dieses Wort sollte nicht verwechselt werden mit dem Wort „Wunsch“. Das ist etwas ganz anderes! Eine Erwartung macht oft mehr Druck, weil schon latent Vorwürfe für den Fall der Nichterfüllung angedroht werden. Um selbst zu unterscheiden, ob Sie solch eine Erwartung oder einen Wunsch äußern, dann stellen Sie sich einfach vor, der andere erfüllt Ihnen dies nicht. Eine „nicht erfüllte Erwartung“ kann für Sie schon den Ernstfall auslösen. Sie sehen: Sie haben nichts Positives davon, anderen ein bestimmtes Verhalten zu „diktieren“.

Ein „nicht erfüllter Wunsch“ ist meist nicht besonders tragisch. Ein Wunsch bietet dem anderen die Freiheit der Entscheidung und des Handelns. Damit sieht die Beziehung schon wieder ein Stück besser aus und das ist eine optimale Voraussetzung, um Wünsche letztlich doch erfüllt zu bekommen. Und wenn nicht? Dann ist das nicht besonders tragisch, wenn Sie so eine Art „Selbstversorger“ sind.

**Ein wichtiger Unterschied besteht
zwischen „Erwartung“ und „Wunsch“.**

Kehren wir zurück zu unserem Beispiel. Das kleine Diagramm kann ich nun noch ergänzen:



Der Gedanke („Ich bin es ihm nicht wert, dass er jetzt mit mir redet.“) schmerzt natürlich, wird als Kränkung empfunden und ist schwer auszuhalten. Darum muss die Frau es wieder loswerden. Das gelingt ihr, indem sie ihrem Mann Vorwürfe macht. Allerdings wird dies teuer erkaufte, denn das Resultat ist eine Du-Botschaft: „Du kränkst mich. Du bist schuld.“ Daraus resultiert eine gänzlich miese Stimmung, in der das, was ursprünglich gewünscht war, nun überhaupt nicht mehr möglich ist. So haben die Vorwürfe die Wunscherfüllung in weitere Ferne gerückt.

Kränkungen führen meist zu Vorwürfen.

Ich habe nun geschildert, welche Folgen es haben kann, wenn wir unser Befinden vom Verhalten anderer Menschen abhängig machen. Wir legen ja damit die Verantwortung für uns selbst ab und schieben sie anderen zu. Und wehe, die anderen übernehmen sie nicht!

Wir haben aber immer noch nicht geklärt, warum sich die Frau so schlecht fühlte. Sie hat möglicherweise schon Stunden darauf gewartet, mit ihrem Mann sprechen zu können, dann käme es doch auf eine weitere kleine Zeitverschiebung nicht so sehr an! Das wäre vielleicht sogar nur eine weitere Stunde! Und deswegen so ein Drama?

Um einer Antwort näher zu kommen, hilft wieder das Instrument des „Herunterfragens“. Ich fragte also die Frau:

„Was hat sich durch die Worte „Jetzt nicht!“ Ihres Ehemannes verändert?“

„Ich fühle mich gekränkt. Ich bin verletzt.“

„Das mag zwar sein, beantwortet die Frage aber nicht. Das ist ja bereits die Folge dessen, wonach ich frage. Noch mal: was konkret ist nun anders?“

„*Ich kann jetzt nicht mit meinem Mann reden.*“

„Ok. Und was ist die Folge davon?“

„*Ich spüre, dass er seine Ruhe haben will.*“

„Und was bedeutet das für Sie?“

„*Ich habe jetzt keinen, mit dem ich reden kann. Ich muss allein damit klar kommen.*“

„Und was bedeutet das für Sie?“

„*Ich habe keinen, der mich versteht.*“

„Und?“

„*Ich bleibe weiter allein mit meinem Problem!*“

„Und was spüren Sie dabei?“

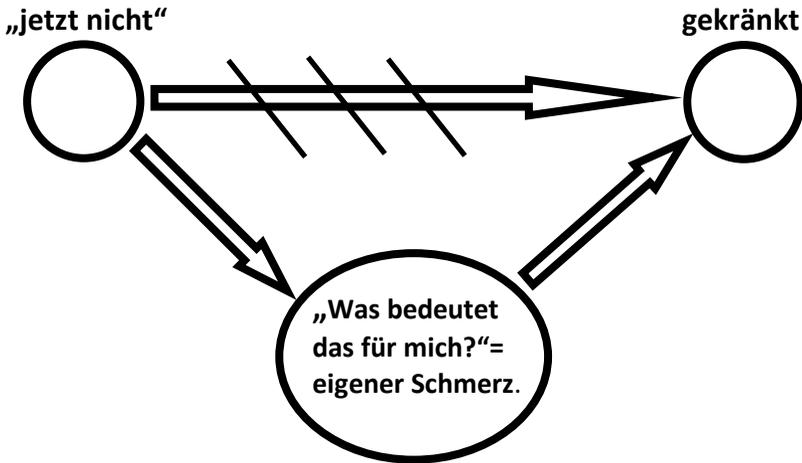
„*Ich bin so traurig. Ich bin so allein. Ich war schon immer so allein, nie war jemand da für mich.*“ (und sie bricht in Tränen aus.)

Endlich sind wir „auf den Punkt gekommen“. **Anlass** ihres Schmerzes war das gedankenlose Verhalten ihres Mannes. Die (eigentliche) **Ursache** aber lag in ihrer eigenen Vergangenheit, in ihr selbst.

Ein wichtiger Unterschied besteht zwischen „Anlass“ und „Ursache“.

Das ist so elementar wichtig! Achten wir doch immer darauf, nicht „Anlass“ mit „Ursache“ zu verwechseln! Bemühen wir uns um einen klaren und aufmerksamen Blick.

Hier nun das ergänzte Schema:



Die Frau hatte wirklich ein ihr wichtiges Thema mit ihrem Mann zu bereden, sie wollte unbedingt mit ihm darüber sprechen. Das ist ein völlig berechtigter Wunsch und gehört zu unserem Lebensalltag einfach dazu.

Umso trauriger ist das, was daraus geworden ist. Nicht nur, dass ein Gespräch nicht stattgefunden hat. Vielmehr ist alles noch schlimmer geworden! Ein Gespräch an diesem Abend war wohl kaum noch möglich, zusätzlich aber wurde die Beziehung erheblich belastet. Die „Ballast-Steine“ heißen: Erwartungshaltung, über den anderen bestimmen wollen, Abhängigkeit, Verwechslung von Anlass und Ursache, Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Rückzug etc. Das alles ist wirklich sehr, sehr traurig, und doch leider immer wieder Realität. Hier ist etliches in der Kommunikation schief gelaufen, allein schon bei dieser kleinen Szene. Wie soll das erst bei größeren Themen aussehen?

Ich will Sie mit dieser Betrachtung nicht sitzen lassen. Das Schöne ist ja, dass es immer Lösungen gibt! Und scheuen Sie sich nicht, immer Ihren eigenen Anteil an dem Konflikt zu sehen. Denn wenn *Sie* am Problem beteiligt sind, dann können auch *Sie* an der Lösung beteiligt sein! Das ist doch wunderbar!

**Das Klagen über das lieblose Verhalten
des anderen bringt Sie nicht weiter.**

Die Lieblosigkeit des anderen in das Zentrum des Klagens zu stellen („Mein Mann ist so lieblos!“) führt also nicht zur Lösung. Dies tut aber die Frage „Wie kann ich es ihm ermöglichen, sich liebevoller zu verhalten?“

Die Frau kann, ja sie muss in dieser Situation, nachdem sie das „jetzt nicht“ von ihrem Mann gehört hat, sich entscheiden. Die Frage lautet ganz schlicht und einfach: „**Was will ich jetzt?** Will ich weiterhin mit ihm reden, notfalls auch später? Oder will ich ihm meinen Unmut über seine Reaktion um die Ohren hauen und ihm Vorwürfe machen (und damit meinen Redewunsch selbst sabotieren)?“ Mit welcher der beiden Möglichkeiten kommt sie wohl eher an ihr ursprüngliches Ziel? Sie hat sich, das haben wir gesehen, für die zweite Möglichkeit entschieden. Das ist spannend: Hat sie wirklich geglaubt, sie würde mit ihren Vorwürfen besonders effektiv zu einem guten Gespräch beitragen können?

**Können Sie mit Vorwürfen effektiv
das erreichen, was Sie wollen?**

Die bisherige Lektüre dieses Buches zeigt Ihnen bereits Wege zur Lösung solcher schwierigen Situation. Die Frau kann sich

auch zur Lösung seiner solchen schwierigen Situation entscheiden, nämlich dafür, letztlich doch zu einem Gespräch zu kommen! Ich kann mir gut einen alternativen Verlauf vorstellen, vielleicht so:

„Ich möchte mit dir reden!“

„Jetzt nicht!“

„Was ist los mit dir? Du siehst so müde aus!“

(offenes Zuhören)

„Ja, ich bin ziemlich fertig und kann jetzt nicht reden.“

(Ich-Botschaft)

„O, das tut mir leid, denn es liegt mir etwas auf der Seele und ich hatte mich darauf gefreut, mir dir jetzt darüber reden zu können. (Ich-Botschaft) Vielleicht geht es dir ja nach einer Weile besser (offenes Zuhören), dann können wir ja noch mal schauen. Wäre das ok für dich?“

„Ja ok, es scheint dir ja wichtig zu sein (offenes Zuhören). Ich nehme mir einfach eine kleine Auszeit und dann bin ich für dich da.“ (Ich-Botschaft)

„Gut, so machen wir es!“

Welches Wunder ist hier passiert? Das ganze vorab beschriebene Drama findet nicht mehr statt! Die Situation hat sich schnell und einfach geklärt.

Die Frau hat ihre Enttäuschung und Kränkung durchaus gespürt und sie hat es in Form einer Ich-Botschaft ihrem Mann im Verlauf des Dialogs mitgeteilt. Sie ist aber auch (sehr wichtig!) nicht bei ihrer Kränkung stehen geblieben! Es war ihr möglich,

mit etwas Empathie auch die Realität des Mannes zu sehen und dies in Form des „offenen Zuhörens“ ihm auch zu sagen. Er wiederum fühlte sich verstanden und war somit auch bereit und in der Lage, seinerseits die Realität seiner Frau zu sehen, dass bei ihr wohl tatsächlich ein großes Bedürfnis nach Reden besteht. So fühlte sich auch die Frau verstanden. All diese positiven Wirkungen wurden in diesem kleinen Dialog deutlich. Kleine Ursachen, große Wirkungen!

Ich brauche keine große Phantasie, mir vorzustellen, dass der Mann seiner Frau später auch sagte: „Du, ich glaube, ich habe anfangs wohl etwas unwirsch reagiert. Pardon!“ Und sie entgegnete lachend: „Ja, das kann mal wohl sagen!“ Und so konnten letztlich beide darüber lachen. „Naja“, sagte die Frau dann noch, „Da habe ich vielleicht wirklich keinen geschickten Augenblick für meinen Wunsch nach einem Gespräch gewählt, oder?“ Leicht kichernd konnte der Mann nur sagen: „Nein, wirklich nicht. Aber nun ist es ja gut, ist ja nix passiert“.

Wie sehr wünsche ich mir solch einen liebevollen Humor zwischen Menschen! Die beiden haben sich wahrscheinlich wirklich gut unterhalten, nicht nur über das, was die Frau ursprünglich reden wollte. Sie konnte sicherlich auch über ihre spontan empfundene Kränkung reden und ihrem Mann Einblicke in ihr Inneres gewähren. So war es ihm möglich, seine Frau noch besser zu verstehen und vielleicht künftig nicht mehr ganz so unwirsch zu reagieren. Natürlich bedarf es einer „kleinen“ Vorbedingung, dass es so laufen kann: Die beiden sollten sich mögen!

**Mit liebevollem Humor, offenem Zuhören
und Ich-Botschaften lassen sich
viele Konflikte lösen.**

Ist es nicht erstaunlich, wie viele Aspekte bei solch einer kleinen Szene deutlich werden können? Ich kann nur anregen, immer wieder „Betriebsunfälle“ im Gespräch genauer anzuschauen, auch ruhig erst mal für sich allein. Ich höre schon die empörten Einwände: Mache doch nicht alles immer so kompliziert! Muss man denn immer alles so zerpfücken?

Nein, muss man nicht. Man kann die verunglückte Szene auch so stehen lassen und achselzuckend sagen: „Das ist halt so. Männer und Frauen verstehen sich eben nicht.“ Nur: Was hätten Sie damit gewonnen?

Nein, ich will nicht „Problem-ergeben“ stehen bleiben! Außerdem finde ich dieses aufmerksame Betrachten der einzelnen Mechanismen auch sehr amüsant, es macht mir Freude! Es ist die Freude darüber, dass bislang rätselhafte Konflikte eine Erklärung finden und auch Lösungen haben! Darüber kann man sich doch freuen! Dieses Betrachten kann mit einer spielerischen Leichtigkeit geschehen, die Lust auf mehr macht. Und je mehr wir von den Tücken des Alltags verstehen, umso mehr können wir sie auch auflösen. Ich finde es einfach immer wieder spannend, wie Menschen aufeinander reagieren können.

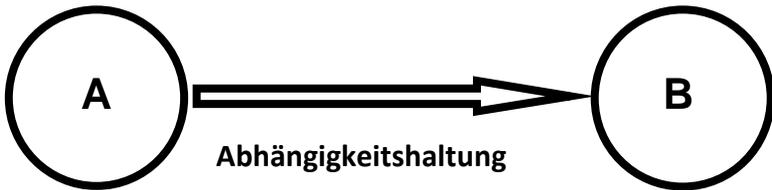
Ich muss noch dies deutlich machen: Ich habe dies aus Sicht der Frau geschildert. Natürlich kann man das Ganze auch aus der Sicht des Mannes „aufdröseln“. Das mag der Leser nun selbst machen.

Ich kehre zurück zu dem eingangs gezeigten Schema. Dort wurde die „Transaktion der Kränkung“ in einem einzigen Schritt dargestellt, also eine Kränkung als Verabfolgen einer „Injektion“.

Hier komme ich zu einem meiner wichtigsten Anliegen in meiner Arbeit. Ich will den Menschen verdeutlichen, dass die Übertragung von einem Menschen zum anderen *nicht* in einem

einzigem Schritt abläuft! Ob dies immer so ausnahmslos gilt, kann man sicherlich diskutieren. Es geht mir nur um das Prinzip. Darum werde ich nachfolgend den Mechanismus etwas „überzeichnen“, um es deutlich zu machen.

Noch mal das ursprünglich Schema, jetzt in allgemeiner Form:



Hier wird gezeigt, dass das, was beim anderen geschieht, *direkte* Wirkungen bei Ihnen selbst hat. Verhält A sich „so“, geht es B „so“, sagt A etwas anderes, geht es B auch anders. Dies zeigt eine Abhängigkeit vom Verhalten des anderen, die niemals dazu führen kann, ein zufriedenes Leben zu führen! Sie können die Beschriftung im linken Kreis nach Belieben verändern: Wetter, Arbeitskollegen, Familie, politische Lage und und und ... Die Liste kann endlos sein.

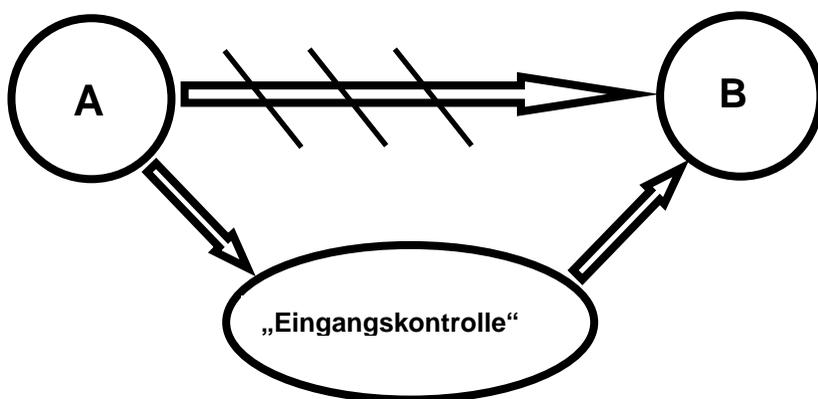
Dies begründet auch die Opferrolle: Der Mensch im rechten Kreis fühlt sich immer dem Menschen im linken Kreis ausgeliefert, als Opfer dessen, was im linken Kreis geschieht. Er ist wie eine Marionette, kaum noch in der Lage, selbständig und autonom zu handeln und für sich zu sorgen.

**Abhängigkeitshaltung bedeutet immer:
Opferrolle.**

Die Vorstellung, dass dies tatsächlich so sein könnte, hat für mich etwas Furchterregendes. Was kann ich denn noch tun, wenn

der andere bestimmt, wie es mir geht? Auf Vorwürfe und Jammern will ich an dieser Stelle gar nicht eingehen.

Aber es besteht Anlass zum Aufatmen: Denn so ist es nicht! Schauen sie das erweiterte Diagramm an. Hier kreuzen kleine Striche den direkten Pfeil zum anderen. Sie zeigen, dass dieser Weg nicht existiert. Die Wirklichkeit sieht im Prinzip so aus:



Was ist hier zu sehen? Mensch A tut oder sagt etwas und somit befindet sich das, was von ihm kommt, zunächst im „freien Raum“ zwischen den beiden Menschen, also quasi noch im „Niemandsländ“. Dort hat es noch keine Auswirkungen auf Mensch B.

Die Worte eines anderen Menschen befinden sich zunächst im „freien Raum“ zwischen Menschen.

Schauen Sie sich mal die Vorgänge in der Wirtschaft an. Dort werden ständig alle möglichen Waren transportiert und geliefert.

Aber auf welche Weise gelangen sie zu dem Empfänger? Wohin werden die Waren dort gebracht? Der Empfänger hat eine eigene Abteilung „Wareneingang“. Dort wird erst mal abgeladen. Dann erfolgt die sorgsame „Eingangs- bzw. Warenkontrolle“. Dort wird die Ware begutachtet und bewertet. Dann wird entschieden, was damit geschieht: Weiterleiten in die Fertigung, oder evtl. sogar Rücksendung an den Absender mit der Bitte um Nachbesserung. Vielleicht wird das eine oder andere gleich entsorgt. (Lassen wir mal die Aspekte der Bezahlung außer Acht).

Auf diese Weise erhält die Firma nur einwandfreie Ware, mit der sie auch etwas Sinnvolles anfangen kann.

Wie sehr wünsche ich mir, dass viel öfter eine „Eingangskontrolle“ im Empfangsbereich durchgeführt wird - bevor wir das, was andere uns sagen, uns zu eigen machen und darauf reagieren!

**Sie sollten die Worte anderer
einer „Eingangskontrolle“ unterziehen.**

Diese „Eingangskontrolle“ wird aber von vielen Menschen gar nicht durchgeführt! Ich stelle mir bildlich vor, wie dort jemand sitzt, der ohne Interesse die Ware einfach „durchwinkt“. So gelangt sie ungeprüft in das Innere. Das heißt, die Eingangskontrolle ist zwar angelegt, sie wird aber nicht aktiviert!

Übertragen auf unser Beispiel bedeutet das: Die Frau erhält als „Ware“ die Worte ihres Mannes „Jetzt nicht!“ Nun kann sie sich dies anschauen und bewerten. In ihrer „Warenkontrolle“ hat sie sich dazu entschieden, es so zu beurteilen, als wolle ihr Mann nicht mit ihr reden (wodurch sie empfand, sie sei es ihm nicht wert). Der Produktionsablauf der Firma (das Großhirn der Frau) erhält die Nachricht: „Ware (Gesprächsbereitschaft) nicht ge-

kommen. Produktion (Gesprächserwartung) einstellen!“ Das Resultat ist dann die Kränkung.

Sie hätte aber auch zu einer anderen Entscheidung kommen können. Sie hätte erkennen können, dass ihr Mann im Moment überlastet und erschöpft war. Damit hätte sie weiterhin die Aussicht auf ein Gespräch gehabt, eben nur zu einem etwas späteren Zeitpunkt. Also Meldung nach innen: „Ware (Gesprächsbereitschaft) kommt später. Produktion (Gesprächserwartung) pausieren!“ Dann wäre die Frau vielleicht kurz etwas enttäuscht, aber nicht gekränkt. Sie musste die Produktion „gutes Gespräch“ nicht einstellen, sondern nur verschieben. Damit wäre nichts passiert.

Die Transaktion zwischen zwei Menschen findet also nicht in **einem** Schritt statt, sondern immer in mindestens **zwei** Schritten (auch wenn es wie oben beschrieben „durchgewunken wird“). Die Lieferung der Ware geschieht nicht vom Lieferanten direkt unmittelbar in den Produktionsablauf, sondern immer zunächst in den Wareneingang zur Eingangskontrolle! Dort erst wird entschieden, wann und ob überhaupt diese Waren in die Produktion einfließen. So werden sehr effektiv Maßnahmen getroffen, dass die Produktion möglichst fehlerfrei abläuft.

Der Lieferant liefert und der Empfänger holt es sich zu sich. Erst dann ist es angekommen! Der Empfänger ist also an der Transaktion aktiv beteiligt! Und daraus kann er sich nicht herausreden.

**Die Übertragung von Mensch zu Mensch
erfolgt in zwei Schritten:**

- 1. Der eine gibt (Lieferung)**
- 2. Der andere nimmt (Empfang)**

Wenn nun fehlerhafte Ware einfach „unbesehen“ ohne Kontrolle in die Produktion einfließt, wer haftet dann für das fehlerhafte Produkt? Das ist sicherlich eine gute Frage.

Da fällt mir eine Redewendung ein, die auch sehr schön hierzu passt: Einen Schuh anziehen, der einem nicht passt. Wenn Sie einen Schuh ungeprüft anziehen, den Ihnen ein anderer Mensch hinlegt, dann müssen Sie eben mit Blasen am Fuß rechnen. Sie können dann für die Entscheidung, diesen Schuh anzuziehen, keine Verantwortung übernehmen und über die Schmerzen am Fuß jammern – und dem anderen Menschen die Schuld dafür geben! Hätten Sie den Schuh nach kurzer Prüfung jedoch liegen gelassen und nicht angezogen, wäre nichts passiert.

**Warum ziehen Sie sich einen Schuh an,
der Ihnen nicht passt?**

Was ist also passiert, wenn jemand etwas über Sie gesagt hat, das Sie für unzutreffend halten? Bevor Sie sich, wie die meisten, darüber aufregen, bitte ich um Bedacht. Schauen Sie genau und machen eine „Wareneingangskontrolle“. Was ist das genau? Passt es zu Ihnen? Wie gesagt: Diese „Kontrollstation“ beim Empfang liegt noch außerhalb von Ihrem Inneren, sie liegt hier zwischen Ihrem Ohr (das die Schallwellen registriert) und Ihrer inneren Hirnregion, wo letztlich Emotionen entstehen. Unser Gehirn ist ja kein ungeordneter „Sammelbehälter“, sondern ist in unterschiedlichen Ebenen und Hierarchien aufgegliedert. Ergibt die „Eingangskontrolle“, dass die Worte für Sie „nicht ok“ sind, dann werden sie auch nicht an Ihr Inneres weitergeleitet und haben somit keine negativen Auswirkungen. Für wen besteht in diesem Fall eine Gefahr?

Ich höre den empörten Einwand: „Ja, aber das stimmt doch nicht, was der da gesagt hat!“ Ja, gewiss, das mag so sein. Aber er hat es nun mal gesagt und das beantwortet die Frage nicht. Für wen ist es denn eine Gefahr, wenn jemand etwas über Sie sagt, was nicht stimmt und sich dieses Gesagte noch im „Eingangsbereich“ (im „Foyer“) befindet. Werden Sie hier schon automatisch zu einem anderen Menschen? Natürlich nicht.

Wenn jemand Ihnen einen Schuh gegeben hat, der Ihnen nicht passt, dann können Sie ihm natürlich vorwerfen, dass es unachtsam und lieblos gewesen ist, denn er hätte ja die richtige Größe wissen müssen, wenn er gewollt hätte. Gewiss, dies wäre sehr schön und ich will diese etwas unachtsame Handlung nicht schön reden. Aber nun sieht die Realität eben anders aus. Und wir wollen ja lernen, mit den Umständen der konkreten Situation besser umzugehen. Vielleicht hätten Sie aber auch dem anderen Ihre Größe vorher deutlich mitteilen können.

Der andere hat den Schuh geliefert. Von einem im Paket liegenden Schuh bekommt man keine Fußschmerzen! Auch dann nicht, wenn er die falsche Größe hat! Schicken Sie ihn zurück an den Absender zum Umtausch. Und alles ist ok.

Die Überprüfung beim „Wareneingang“ hat nicht nur den Sinn, unpassende oder fehlerhafte Ware auszusortieren. Es kann ja auch sein, dass Sie etwas geliefert bekommen, über dessen Zweck Sie sich unsicher sind. Was können Sie tun? Sie können nach dem ersten Anschein gehen und dem anderen vorwerfen, dass er Ihnen etwas Blödsinniges gegeben hat. Sie können sich auch mies fühlen, weil Sie denken, dass Sie dem anderen keine bessere Gabe wert sind. Sie können aber auch den „Lieferanten“ nach dem Sinn seiner Gabe fragen. Oder Sie denken selbst nach, und schauen es von verschiedenen Seiten an und erkennen plötzlich, für was Sie es brauchen können!

**In Ihrer „Wareneingangskontrolle“
können Sie das, was andere Ihnen sagen,
auf den Verwendungszweck begutachten.
Dies ist noch ohne Risiko auf Ihr Befinden!**

Ich denke an eine Begebenheit aus meiner Zeit an einer psychosomatischen Klinik. Dort war ein Ehepaar in einem therapeutischen Gespräch. Die beiden hatten Konflikte miteinander und es ging dabei um die beruflichen Perspektiven der Frau. Sie fühlte sich minderwertig, weil sie keine so gute Berufsausbildung wie ihr Mann hatte.

Irgendwann im Gespräch sagte der Mann dann mal: „Du könntest ja in der Abendschule das Abitur nachmachen!“ Sie reagierte heftig und gekränkt: „Wie kannst du nur so gemein sein und mich so kränken!?“ Der Mann fiel aus allen Wolken und es gelang ihm nicht, seine Frau wieder zu beruhigen. Als Therapeut habe ich dann die Situation „aufgedrösel“t. Ich fragte die Frau, was denn die *konkrete* Folge bei ihr gewesen sei, als ihr Mann dies sagte? „Ich war tief gekränkt!“ Nun, danach hatte ich jedoch nicht gefragt (es war eher die Folge dessen, wonach ich gefragt habe). Ich wiederholte die Frage. Nach einigem Nachdenken fand sie es. Ihr erster Gedanke, als sie die Worte ihres Mannes hörte, war: „Ich bin ihm nicht gut genug (ohne Abitur).“ Natürlich war dann die Kränkung die Folge.

Aber nun machte ich mit ihr die „Wareneingangskontrolle“. Zu was hätte sie diese „Ware“ (die Worte ihres Mannes) sonst noch verwenden können? Es gibt ja immer mehrere Möglichkeiten. Was konkret, so fragte ich sie, hätte sie als Alternative denken können? Ihre Mine zeigte eine Mischung aus Empörung und

Verständnislosigkeit, denn für sie gab es zunächst nur diese eine Reaktion.

Nach längerem Überlegen sagte sie dann: „Naja, ich hätte auch denken können: Er traut es mir zu, diesen schwierigen Weg zu gehen.“ Aha, eine ganz neue Situation! Und was wäre die Folge dieses Gedanken? „Ich wäre dann stolz!“, sagte sie und lächelte. Und sie tat dies dann auch in Richtung ihres Mannes.

Ich höre den Einwand, was denn wäre, wenn der Mann wirklich gemeint hatte, dass seine Frau ohne Abitur weniger wertvoll wäre? Nun, hier sind wir wieder an dem Punkt: Was kann ich tun, wenn jemand etwas Unzutreffendes über mich sagt? Darüber habe ich ja schon an anderer Stelle geschrieben. Auch dann wäre seine Frau nicht „verpflichtet“ gewesen, sich mies zu fühlen. Sie könnte ja auch Widerspruchsgeist in sich finden nach dem Motto: „Ha! Dem werde ich es zeigen, was ich alles kann!“

**Es gibt bei der „Eingangsprüfung“
immer mehrere Möglichkeiten.**

Was ist aber, wenn der andere Recht gehabt und mit seinen Worten einen „wunden Punkt“ in ihr angesprochen hat? Wenn jemand die „Finger in die Wunden legt“, dann ist das sicherlich eine schmerzliche Angelegenheit für sie. Vielleicht wusste der Mann ja genau, dass seine Frau hier einen Komplex hat und darum sehr empfindlich reagieren würde?

Dies kann zunächst unbeabsichtigt geschehen sein, wenn der andere Ihren wunden Punkt gar nicht kennt. Dann war der andere der „Anlass“ für Ihre darauf empfundene Kränkung, aber natürlich nicht deren Ursache. Die wahren Ursachen Ihres „wunden Punktes“ liegt ja in Ihrer Vergangenheit und hat mit dem anderen

Menschen normalerweise nichts zu tun. Da gibt es also keinen Grund für Vorwürfe. Sie können lediglich mit Hilfe von „Ich-Botschaften“ dem anderen von Ihrem wunden Punkt berichten und ihn bitten, ihn künftig nicht mehr zu berühren.

**Wenn der andere
einen wunden Punkt berührt,
hilft kein Vorwurf, sondern die Bitte,
dies künftig nicht mehr zu tun.**

Was ist aber, wenn der andere Ihren wunden Punkt kennt und dennoch die „Finger in die Wunde legt“? Vielleicht ist er sogar boshaft und will sich für etwas anderes rächen. Der andere sendet Ihnen Erdbeeren, obwohl er genau weiß, dass Sie gegen Erdbeeren allergisch sind! Sind Sie dann nicht doch das Opfer? Das ist eine gute Frage. Das ist zunächst sicherlich keine liebevolle Handlung und sie werden ihn ernsthaft und energisch auffordern, dies künftig zu unterlassen. Aber die Frage geht weiter. Sie berührt das spannende Thema von „Mobbing“, das aber den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Hier nur so viel dazu: Auch dort geht es u.a. auch darum, warum der andere ein Motiv hat, dies bei *Ihnen* zu tun? Keiner tut so etwas „nur mal so“. Diese Handlung hat doch eine Vorgeschichte! Und an dieser Vorgeschichte sind Sie selbst, ob es Ihnen gefällt oder nicht, natürlich beteiligt. Hier gibt es mit dem, der sich so verhalten hat, einiges zu bereden in aller Offenheit und Ernsthaftigkeit. Bei jemandem bewusst die Wunden zu berühren widerspricht der Aufforderung an uns, einander liebevoll und aufrichtig zu behandeln. Aber auch hier führt es nicht weiter, dem anderen lediglich Vorwürfe zu machen.

**Wenn es Ihnen nach einem Verhalten
eines anderen schlecht geht,
so sind Sie immer daran beteiligt.**

Es bleibt dabei, wir sind immer an dem, was von anderen zu uns kommt, in der einen oder anderen Weise beteiligt. Das soll natürlich in keiner Weise manch fragwürdiges oder erbärmliches Verhalten anderer verharmlosen. So etwas kann nicht in Ordnung sein. Wenn es aber in der Realität aber nun mal immer wieder geschieht, dann müssen wir uns der Realität stellen und uns fragen, wie wir sinnvoll reagieren können und wie unsere bisherigen Verhaltensweisen gewirkt haben.

Mir selbst gefällt das Bild der „Wareneingangs-Kontrolle“ sehr gut, weil es viele Mechanismen verdeutlicht, aber auch deren Lösungen. Es macht Spaß, diese Bild wie eine Art Schablone auf verschiedene Situationen im Leben zu legen und zu schauen, wo es stimmt - aber auch, wo es nicht stimmt. Dann gibt es vielleicht noch andere Bilder. Suchen Sie sie!

Ich habe bereits im vorigen Kapitel von einem ca. 2.000 Jahren alten Lehrsatz berichtet, den der griechische Philosoph Epiktetos formuliert hat: „Die Menschen werden nicht beunruhigt durch die Dinge, sondern durch ihre eigene Meinung über die Dinge.“ Im Klartext heißt dies: Nicht eine Situation macht Sie fertig, sondern wie Sie darüber denken! Und wer bestimmt darüber, was Sie denken?

Dies ist einer der elementarsten Sätze für die Gestaltung eines zufriedenen Lebens! Darum wiederhole ich ihn hier noch einmal. Wenn es Ihnen gelingt, diese Erkenntnis immer mehr in Ihrem

Leben zu realisieren, dann wird Ihnen das Leben zunehmend Freude bereiten.

**„Die Menschen werden nicht beunruhigt
durch die Dinge, sondern durch
ihre Meinung über die Dinge.“**

(Epiktetos, ca. 50 bis 130 n. Chr.)

Was Sie von anderen Menschen erfahren im gegenseitigen Umgang, also in umfassender Kommunikation, mit und ohne Filter, mit direkten und indirekten Botschaften usw., wird für Sie nur die Wirkung haben, die Sie diesen Informationen geben! Sie haben viel mehr Gestaltungsmöglichkeiten als Sie vielleicht ahnen.

Darum sage ich ganz banal: Kein Mensch kann Sie kränken, außer Sie helfen tatkräftig mit. Und dazu sind Sie nicht verpflichtet.

Sie können die für Sie fragwürdigen Informationen in einer ersten „Eingangskontrolle“ aufmerksam anschauen und prüfen. Anschließend können Sie sie gelassen und verständnisvoll weiterreichen, entsorgen etc. oder Sie können sie in Ihr Inneres weiterleiten und dann damit hadern und streiten. Wer mit der Realität streitet, der verliert immer, ohne Ausnahme. Wie schon gesagt: Versuchen Sie das mal mit einer roten Ampel! Sie stiehlt Ihnen Zeit, ohne Frage! Aber was hindert Sie daran zu denken, ok, dann habe ich ja kurz Zeit und höre einen Moment schöne Musik im Autoradio? Wird die Ampel dann später auf „grün“ schalten? Sie können auch sich entscheiden zu fluchen und wütend das Lenkrad verbiegen zu wollen. Ob die Ampel dann schneller auf „grün“ schaltet? Es hängt von Ihren Gedanken über die „rote Ampel“ ab,

wie es Ihnen geht. Sie selbst haben bei der Ampel natürlich nichts zu melden und haben keinen Einfluss auf ihre Funktion.

**Nicht eine Situation macht Sie fertig,
sondern wie Sie darüber denken.**

Ihre Aufgabe ist es nun, diese banalen und einfachen Zusammenhänge auf Ihre verschiedenen Lebenssituationen zu übertragen. Schauen Sie aufmerksam, wo es geht und wo vielleicht andere Lösungen gefunden werden müssen. Es gibt immer einen Weg.

Finden Sie die innere Souveränität und Autonomie, dass Sie die Abhängigkeit von anderen Menschen und die damit verbundenen Enttäuschungen und Konflikte mehr und mehr verlassen können und Ihre eigenen inneren Kräfte finden. Sie haben immer alles in sich, was Sie wirklich brauchen! Sie haben im Leben eine ganz elementare Entscheidungsmöglichkeit: Sie können sich entscheiden, dass Sie Recht haben (dass andere Menschen mit ihren Worten und ihrem Verhalten Ihnen zusetzen und Schuld an Ihren Problemen im Leben haben, dass Sie also das Opfer sind), oder aber, Sie entscheiden sich dafür, dass Sie auch angesichts dieser schwierigen Realitäten sich in Ihrem Leben wohl fühlen, so gut es geht. Sie sollen nie vergessen: Beides geht nicht!



Transaktion zwischen Menschen

- Kränkungen können nicht mit einer Spritze injiziert werden.
- Die beste Garantie, das eigene schlechte Befinden zu behalten, ist, andere dafür verantwortlich zu machen.
- Wer mit der Realität streitet, verliert immer. 100 %ig.
- Erwartungshaltung diktiert das Verhalten anderer und bringt Sie weg von dem, was Sie eigentlich wollten.
- Ein wichtiger Unterschied: „Anlass“ und „Ursache“.
- Abhängigkeitshaltung bedeutet immer Opferrolle.
- Die Worte eines anderen Menschen befinden sich zunächst im „freien Raum“ zwischen Menschen, auch wenn sie von Ihrem Ohr registriert werden.
- Übertragung von Mensch zu Mensch erfolgt in zwei Schritten: 1. Der eine gibt es, 2. der andere nimmt es sich.
- Die Worte anderer benötigen eine „Eingangskontrolle“.
- Man sollte sich keinen Schuh anziehen, der nicht passt.
- In Ihrer „Wareneingangskontrolle“ können Sie alles auf den Verwendungszweck begutachten.
Dies ist noch ohne Risiko auf Ihr Befinden!
- Wenn der andere einen wunden Punkt berührt, helfen keine Vorwürfe, sondern die Bitte, dies künftig nicht mehr zu tun.
- Wenn es Ihnen aufgrund eines Verhaltens eines anderen schlecht geht, so sind Sie immer daran beteiligt.)
- Mit liebevollem Humor, offenem Zuhören und Ich-Botschaften lassen sich viele Konflikte lösen.