



Freund oder Feind? Konflikte, Trigger und Bewusstheit

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Vielleicht kennst du das auch?

Es passiert dir immer wieder in deiner Beziehung, dass es anstrengend ist, dass es dich viel Energie kostet, mit deinem oder deiner Liebsten zu sein, dass es sich zäh und energieraubend anspürt. Du sehnst dich nach Leichtigkeit und Unbeschwertheit, weißt aber nicht, wie das gehen kann. Es ist schwierig für dich, mit deinen guten Gefühlen in Kontakt zu bleiben, wenn du mit ihr oder ihm zusammen bist.

Du magst nach einiger Zeit deine Freude und positiven Empfindungen oder Erfolge bzw. Wünsche nicht mehr mit ihm/ihr teilen aus Angst davor, belächelt, kritisiert oder abgewertet zu werden. Du bemerkst an dir, dass du ebenfalls zynisch, abwertend oder kühl reagierst bzw. dich zurückziehst.

Ihr befindet euch immer wieder in einem mehr oder weniger intensiv ausgetragenen Konflikt und **du erlebst deine „liebste Person“ viel mehr als FeindIn denn als FreundIn oder VerbündeteN**. Du bist frustriert und weißt nicht mehr weiter. Eure körperlichen Begegnungen finden seltener oder kaum mehr statt.

Was ist da los?

Natürlich ist es in dieser Situation ein Leichtes, der anderen Person die Schuld bzw. Verantwortung für die unangenehme Situation in die Schuhe zu schieben. Und manches Mal gelingt das vielleicht sogar. Die andere Person reagiert dann mit Selbstzweifel oder Selbstabwertung. Sie kann aber auch mit Aggression oder Rückzug reagieren - in jedem Fall: es spürt sich für euch beide einfach nicht gut an.

Hilfreicher ist es, mit dir selbst in Verbindung zu bleiben und dich all das spüren zu lassen, was es zu spüren gibt, ohne dich in eine Abwärtsspirale aus Frust, Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Ärger zu begeben. Wie gelingt das, wirst du dich vielleicht fragen?

In dem du anerkennst, dass ihr beide euch in einem Machtkampf befindet und du getriggert bist.

Was heißt das?

Irgendetwas von deiner (vielleicht in diesem Augenblick gar nicht mehr so geliebten 😊) Person erinnert dich an eine alte Geschichte von dir und dein Gehirn reagiert. Es reagiert mit alten, negativen Gefühlen, die du auf diese Art und Weise mit hoher Wahrscheinlichkeit überhaupt nicht haben magst. Vielleicht hast du überhaupt keine Ahnung, woran dich diese Situation erinnert. Auch bei mir und Stefan braucht es immer wieder mal Zeit und einiges an Selbstreflexion, bis mir/ihm klar wird, welche alte Geschichte wir gerade reinszenieren. Wenn du getriggert bist, dann bist du meist nicht in der Lage, erwachsen und konstruktiv zu reagieren. Auch wenn du in der Situation glaubst, dass du nicht getriggert bist und „eh konstruktiv“ bleiben kannst. Ein wichtiger Hinweis ist oftmals, dass sich alles in dir sträubt, anzuerkennen, dass du dich gerade in einem regressiven Zustand befindest.

Was bedeutet „regressiver Zustand“?

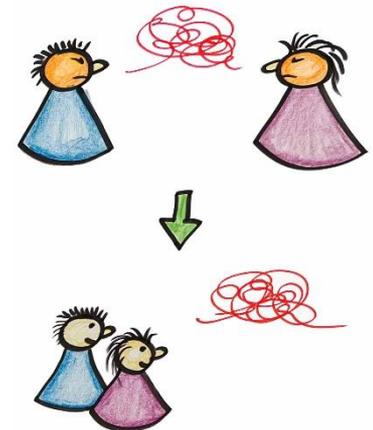
Du erlebst alte Gefühle, die nicht wirklich mit der aktuellen Situation zu tun haben, sondern direkt in deine Vergangenheit führen- meistens in deine Kindheit. Du verhältst dich nicht erwachsen und konstruktiv, sondern destruktiv. Das kannst du daran erkennen, dass deine Reaktion „unangemessen“ ist, zum Beispiel in dem du eine **starke emotionale Reaktion hast, die dem Auslöser nicht wirklich gerecht wird**. Du ziehst dich z.B. auf Wochen hinweg innerlich zurück und „funktionierst“ nur noch. Oder du reagierst gereizt, genervt, aggressiv. Oder du bist hilflos, verzweifelt und hast dunkle Gedanken wie „ich schaffe das sowieso nicht“ oder „am besten, ich trenne mich“ usw. Für viele Menschen ist es herausfordernd, sich selbst einzugestehen, dass es Trigger gibt und dass auch sie, ebenso wie alle anderen Menschen, immer wieder mal getriggert werden. „Wieso? Meine Kindheit war echt schön“

Diesen Satz höre ich immer wieder in der Praxis oder auf unseren Seminaren. Ja, deine Kindheit/ Jugend war auf jeden Fall bedeutend positiver als negativ, sonst gäbe es dich heute nicht mehr. Und trotzdem haben wir alle Irritationen und Verletzungen erlebt, die uns weitaus mehr geprägt haben, als sich die meisten von uns eingestehen wollen.

Das heißt: wir handeln in diesen Situationen (in denen wir getriggert sind) nicht aus unserem erwachsenen Ich heraus, sondern sind mit unseren kindlichen Gefühlen in Verbindung und reagieren dementsprechend. Dadurch reagieren wir aus unseren Schutzmustern und damit nur bedingt konstruktiv. Unsere Handlungen sind dann wiederum herausfordernd für unsere Partner usw. ...

Was hilft?

1. **Nimm dir Zeit für dich, atme durch und gestehe dir ein, wie schwierig es sich gerade für dich anfühlt.** Mach eine Pause und teile deiner liebsten Person mit, dass du für dich Zeit brauchst und später auf einer konstruktiven Ebene das Thema klären magst. Entwickle Mitgefühl mit dir, in dem du die Gefühle anerkennt, die diese Situation mit sich bringt. Stell dir vor, dass du als erwachsene Person im Hier und Jetzt für dein inneres (jüngeres) Ich da bist und dich selbst beruhigst. Stell dir vor, dass du diesem (jüngeren Ich genau das gibst, was es gerade braucht. Eine Umarmung, Verständnis oder ermutigende Worte könnten dir guttun. Wenn du mit der Vorstellung eines jüngeren Ichs nichts anzufangen weißt, kein Problem, dann Sorge für dich im Hier und Jetzt. Damit beginnt ein sehr bedeutsamer Schritt in Richtung VerbündeteR sein- in dem du für dich selbst einsteht und dich vorerst einmal mit dir selbst verbündest. Je öfter es dir gelingt, dich in schwierigen Situationen selbst zu beruhigen, desto schneller bist du aus der Negativität in deinen Beziehungskonflikten heraus.
2. **Im zweiten Schritt übst Du VerbündeteR für die andere Person zu sein,** indem du bewusst bleibst, nicht in das Drama einsteigst und Sicherheit gibst. Was meinen wir damit? Du bleibst freundlich, offen, zugewandt und ermutigend. Mit Aussagen wie „wir schaffen das, da dürfen wir einfach noch etwas lernen“ oder „ich bin da für dich“ oder „uih, könnte es sein, dass wir gerade beide getriggert sind und unsere inneren Kinder sich melden?“ bleibst du in der Situation bewusst und verhältst dich kooperativ, konstruktiv und erwachsen. Auch mit der Mitteilung, dass du bemerkst, dass gerade etwas Altes in dir anspringt und du dich damit auseinandersetzen wirst, nimmst du Ladung aus dem Konflikt.



3. Der dritte Schritt und alle weiteren: dranbleiben und üben, üben, üben 😊. Manches Mal gelingt es uns besser, bewusst und mitfühlend mit uns und der anderen Person zu sein und dann ist es wieder unglaublich schwierig und mühsam. Unser Gehirn braucht Zeit, um zu lernen. Je geduldiger du mit dir und euch bist, je weniger Druck du dir und euch machst, desto entspannter kannst du bleiben und dadurch wird es eher gelingen, euch als Verbündete und nicht als Feinde zu erleben.

Nimm dir noch Zeit für dieses Thema, in dem du für dich die Fragen unten beantwortest. Tauscht euch anschließend miteinander über eure Einsichten aus. Vergesst dabei nicht, offen und präsent zu sein und mit euren Herzen zu hören.

Selbstreflexion:

- Was mich von diesem Text bewegt ...
- Wobei ich mich / uns wieder erkenne ...
- Welche Trigger ich bereits von mir kenne ...
- Wie ich dann mit mir umgehen ...
- Wie ich dann auf dich reagiere ...
- In welchen Situationen ich mich bereits mit MIR verbündet gefühlt habe ...wie ich dann für mich Sorge ...
- In welchen Situationen ich mich bereits mit DIR verbündet gefühlt habe ... wie ich dann auf dich reagieren kann ...
- Was ich noch lernen möchte, um für mich selbst in schwierigen Situationen gut sorgen zu können ...
- Was ich noch lernen möchte, um für dich in schwierigen Situationen gut da sein zu können ...
- Eine Situation in der letzten Zeit, in der ich mich mit dir wohl gefühlt habe ...
- Was ich an dir schätze ...
- Was ich an mir schätze ...

Wir wünschen Euch nun ein frohes Osterfest 🐰🐰 mit allen euren liebsten Menschen und einen wunderschönen Frühling mit intensiven Frühlingsgefühlen!

Alles Liebe

von

Elisabeth & Stefan



Unser Ostergeschenk für Euch! 🐰 **70,- €** auf eine Anmeldung bis Ende April 24 bei einem unserer Frauen- oder Männerseminare! 😊

Für Frauen:

„Unverschämt weiblich“ – 24. – 26. Mai 24 in unserer Praxis in Linz

„Venus“ – 20.-22. September 2024 in unserer Praxis in Linz

„Traumfrau – Seminarzyklus“ – ab 4. Oktober 2024 im Yspertal bzw. in Linz

Für Männer:

„Im Fluss des Lebens“ – 15.-19. Juli 2024 an der österreichischen Grenze in den ungarischen Donauauen

„Reconnect“ – 18.-22. September 2024 in der Kreuzeckgruppe / Kärnten

„Sex, Love and ... was Männer wirklich beschäftigt“ – ab 5. Oktober 2024 in unserer Praxis in Linz

Und hier noch unser Angebot für Paare für die kommenden Monate:

„The Growth Project - bewusst, authentisch und liebevoll – happy together“ beginnend mit **27. September 2024**. Unser Seminarprozess für Paare, die einen Quantensprung in ihrer Liebesbeziehung machen wollen – nur noch zwei freie Paarplätze

„Imago-Paarworkshop“ – altbewährt für alle, die mehr zum Thema Beziehung lernen & erfahren wollen - vom **28. - 30. Juni 2024** in Strobl am Wolfgangsee im Hotel „Brandauers Villen“ – weitere Termine auf unserer [website](http://www.challengeoflove.at)

„Unverschämt glücklich“ (nur noch ein freier Paarplatz) im Strandhotel am Weissensee vom **29.5. – 2. Juni 2024** – oder im Bionaturresort Retter in Pöllauberg vom **10.-14. Juli 2024** für all jene unter Euch, die ein Liebesretreat für Herz und Körper erleben und Ihre sinnliche Liebesverbindung stärken möchten.

