

Neues aus der Praxis



Text: DIPL.-PSYCH. DANIELA SATZENHÖFER Foto: BILDAGENTUR THINKSTOCK

Markus, 35, hat sich für heute zum Single-Coaching angemeldet. Gleich zu Beginn versichert er mir, „ein hoffnungsloser Fall“ zu sein. Wieso das denn, denke ich. Ich sehe einen attraktiven, blonden Mann mit schlanker Figur, leger gekleidet mit Jeans, T-Shirt und Sportschuhen - der „Typ von nebenan“. Er erzählt mit eingezogenem Kopf und leiser Stimme, dass er noch nie eine richtige Beziehung hatte. Es gab mehrere kurze Affären, aber da war er noch viel jünger - heute kriege er noch nicht mal mehr das hin, sagt er. „Ich bin irgendwie unnormal. Ich könnte nie jemanden in der Disko einfach so ansprechen. Ich hätte ja auch gar nichts Interessantes zu erzählen. Ich bin immer der, der in der Ecke steht, während sich alle anderen amüsieren. Meistens sehen die

Leute sowieso durch mich hindurch.“ Vor mir sitzt also ein Mensch, der fest daran glaubt, ein Sonderling, kontakt-scheu, langweilig und unscheinbar zu sein. Viel zu lachen hat er da sicher nicht. Markus ist seinen festgefahrenen Annahmen über sich und die Welt auf den Leim gegangen. Irrationale Überzeugungen schleppen fast alle von uns mit sich herum. Sie sind das Ergebnis von Erfahrungen oder von Dingen, die andere in bestimmten Situationen über uns gesagt haben. Durch die Filter in unserer Wahrnehmung setzen sich manche Sachen besonders hartnäckig fest. Einige davon treffen zu, viele ganz und gar nicht. Dennoch halten wir oft unbewusst daran fest: „Ich bin ein schlechter Redner.“ oder „Ich bin nicht liebenswert.“

Warum ist das so? Das Ganze ist ein Teufelskreis: unsere Schlussfolgerungen (Ich bin nicht liebenswert) und die damit verbundenen Gefühle (Scham, Hoffnungslosigkeit) und Handlungen (niemanden ansprechen, Blickkontakt vermeiden) verändern unsere Sicht auf die Welt und lassen uns nur noch „Beweise“ finden, die unsere Annahmen bestätigen – weil sich das irrigerweise besser anfühlt, als uns selber zu widersprechen. Die gefundenen Beweise verstärken nur noch unsere Überzeugungen: Die hübsche Frau in der Disko hat natürlich nur Augen für meinen Kumpel. War ja klar! Widersprüchliches blenden wir gekonnt aus: Die Frau kennt den Freund von früher und freut sich, ihn mal wieder zu sehen, während ihre ebenso hübsche Freundin etwas verloren, aber in deine Richtung lächelnd daneben steht. Prompt fühlen wir uns dank unserer Scheuklappen bestätigt und stellen fest: „Ich sag’s ja: ich bin nicht liebenswert.“ Es ist klar, dass sich solche negativen Überzeugungen nicht nur massiv auf unser Gefühlsleben auswirken können, sondern auch dauerhaft auf unser tägliches Verhalten im Umgang mit anderen.

Raus aus dem Teufelskreis!

Es geht darum, die Scheuklappen abzulegen und andere Sichtweisen zuzulassen, die mindestens genauso plausibel wie unsere festgefahrenen Überzeugungen sind.

Schritt 1: Sich darüber klar werden, welche negativen Überzeugungen man mit sich herumschleppt. Beispiel: Ich bin nicht liebenswert.

Schritt 2: Eine Plus-Minus Liste machen: Wie ist jemand, der allgemein als nicht liebenswert gilt? Wie ist andererseits jemand, der allgemein als liebenswert gilt?

Schritt 3: Auf der Liste markieren, was auf einen selber zutrifft und was nicht.

Schritt 4: Bestandsaufnahme: Wenn ich mir meine Liste so ansehe – bin ich wirklich nicht liebenswert (dann müsste alles, was links steht, auf mich zutreffen und nichts von dem, was rechts steht)? Oder ist es so, dass ich mich nur manchmal nicht 100% liebenswert verhalte?

Schritt 5: Sich neu definieren: Ich bin ein liebenswerter Mensch, der manchmal eben auch Schwächen hat. Das ist ganz normal und gesund.

So lebt es sich doch gleich besser, oder? Und es wird schnell klar, was leicht zu ändern ist: Ich werde mehr lächeln, wenn ich draußen unterwegs bin. Auch Markus fühlt sich nicht mehr als Beziehungsversager. Er hebt den Kopf, strafft die Schultern und sagt mit einem Lächeln: „Ich weiß jetzt, dass ich genau so fähig bin, eine gute Beziehung zu führen, wie jeder andere auch. Ich habe bisher nur noch nicht den Menschen gefunden, der wirklich zu mir passt. Und das kann ich ändern.“

Tschüss, bis zum nächsten Termin!

In unserem Beispiel könnte das so aussehen:

Ein liebenswerter Mensch...

- ist freundlich
- ist hilfsbereit
- kann sich mit anderen freuen
- hat gute Freunde
- lächelt viel und gerne

Ein nicht liebenswerter Mensch...

- ist gemein zu anderen
- ist nur auf den eigenen Vorteil bedacht
- will anderen schaden
- wünscht anderen nur das Schlechteste
- wird von anderen immer nur abgelehnt

