



# Der perfekte Mann?

## Sie leben schon mit ihm zusammen!

Alles könnte so schön sein – wenn Ihr Mann sich mal ein bisschen ändern würde? Ralf Giesen ist überzeugt, dass wir gerade die „Macken“ unserer Partner dringend brauchen

**D**ein Partner ist der beste Lehrer für dich!“ Als ich diesen Spruch zum ersten Mal hörte, wäre ich am liebsten schreiend davongelaufen. Mein Partner mein bester Lehrer?

Er schien mir damals eher eines meiner größten Probleme zu sein. Weder war er perfekt für mich noch war er mein Lehrer – jedenfalls keiner, den man gerne haben würde. Andererseits war ich ebenso weit davon entfernt, mich zu trennen – meistens jedenfalls, außer wenn ich mich mal wieder besonders aufgeregt oder geärgert hatte.

Vielmehr hatte ich mich verbissen in die Idee,

**Er soll Verständnis für mich haben, mich ausreden lassen**

dass alles gut wäre, wenn er sich doch nur ein bisschen ändern würde. Wenn er meine kleinen Hinweise aufnehmen und an einigen Stellen einfach das berücksichtigen würde, was ich ihm ständig sagte. Mit diesem Mantra wachte ich morgens auf und abends ging ich damit zu Bett.

„Er sollte mir einfach mehr Freiraum lassen. Er sollte Verständnis für meine Arbeit haben und respektieren, dass sie mich so beschäftigt. Er sollte mich in Ruhe zu Ende reden lassen, statt mir ins Wort zu fallen. Er sollte anderen Typen nicht hinterher schauen. Er sollte nicht von mir erwarten, dass ich alle Einkäufe für unseren gemeinsamen Haushalt erledige usw., usw.“ Ich könnte mit dieser Liste mehrere Seiten füllen. Und ich fand, es handelte sich bei all diesen Punkten um die normalsten Dinge der Welt, auf die man doch nun wirklich ein Recht hat!

Oder? 15 Jahre später – und inzwischen mit einem anderen Partner – beißt sich mein Verstand manchmal immer noch an etwas fest, „das mein Partner ändern sollte“. Der Unterschied zu damals besteht aber darin, dass ich inzwischen gelernt habe, dass ich in eine Sackgasse laufe, wenn ich diesen Weg weitergehe. Wenn ich ihn auffordere, etwas zu ändern, wenn ich gereizt oder ungehalten reagiere oder wenn ich manipulierend versuche, irgendwie mein Ziel – seine Veränderung – zu erreichen. Dass es sich dabei um eine Sackgasse han-

delt, habe ich inzwischen so eindeutig abgespeichert, dass ich nun früh genug die Kurve bekomme.

Immer? Nein, immer nicht, aber zum Glück immer öfter!

Wenn es gut läuft, taucht dann statt der Verbissenheit von irgendwo her das innere Wissen auf, dass sein Verhalten nicht in der Lage ist, meine Gefühle auszulösen.

Das ist das neue Mantra. Zwischen seinem Verhalten und meiner Reaktion stehen immer meine Gedanken. Diese Gedanken waren mir früher in der Regel nicht bewusst. Es erfordert oft eine kleine Pause, vielleicht

**Sein Verhalten kann niemals meine Gefühle auslösen**

ein tiefes Durchatmen, um sich der eigenen Gedanken bewusst zu werden. Übung macht auch hier den Meister und mit der Zeit wird es immer leichter und selbstverständlicher. Da sind also erstens sein Verhalten, zweitens meine Gedanken und drittens meine Reaktion. Oft leben wir den „Kurzschluss“ zwischen erstens und drittens – seinem Verhalten und meiner Reaktion. Und genau wie ein Kurzschluss fühlt es sich oft auch an: nicht gut. Intuitiv wissen die meisten von uns auch, dass da irgendwas nicht stimmt, wenn wir den anderen verantwortlich machen für unsere Gefühle und Reaktionen. Und funktionieren tut das auch nicht.

Mehr erfahren über Ralf Giesen

Ralf Giesen ist Certified Facilitator (ITW) und Lehrcoach für The Work (vtw). Er ist Gründer und Leiter des Instituts für angewandte Positive Psychologie (ifapp) mit Sitz in Berlin und auf Mallorca. Seit 2009 ist er Vorstandsvorsitzender des „Verband für The Work of Byron Katie e.V.“ Soeben ist sein neues Buch erschienen: „Beziehungsprobleme gibt es nicht. Mit The Work zur glücklichen Partnerschaft.“ Goldmann-Verlag, 9,99 €

Was ist die Alternative?

Zunächst geht es darum, die Gedanken, die zwischen dem Verhalten eines anderen Menschen und der eigenen Reaktion liegen, erst einmal wahrzunehmen. Der nächste Schritt ist, sie zu untersuchen – mit den vier Fragen und Umkehrungen, die Byron Katie unter der Bezeichnung „The Work“ in den 1980er Jahren ins Spiel des Lebens gebracht hat. Inzwischen ist The Work weltweit verbreitet und hat zigtausende Anwender gefunden.

Wenn ich meine Gedanken mit The Work untersuche, stoße ich auf blinde Flecken, auf alte unverarbeitete Geschichten, verborgene Erinnerungen und falsche Schlüsse, die ich

Meine neuen Gedanken rufen neue Reaktionen hervor

als Kind oder Erwachsener gezogen habe. Altes erscheint plötzlich in neuem Licht, löst sich auf oder bekommt eine völlig andere Bedeutung. Die Fragen sind immer die gleichen, die Antworten jedes Mal andere. Deswegen wird The Work vermutlich auch nie langweilig, sondern entführt mich ein ums andere Mal in ein ausgezeichnetes 3D-Kino mit umwerfender Film-Bibliothek. Und es ist noch keine Vorführung dabei gewesen, die nicht Interessantes zutage gebracht hätte.

Je mehr ich meine Gedanken zunächst wahrnahm und dann untersuchte, desto mehr stellte ich fest, dass meine veränderten Gedanken auch veränderte Reaktionen (ebenfalls meine) hervorriefen. Während mein Partner beruhigt immer mehr tun und lassen konnte, was er wollte – ohne mit Vorwürfen von mir rechnen zu müssen – nahm in mir das jeweilige Thema innerlich und äußerlich einen ganz anderen Verlauf.

Wenn er anderen Typen nachschaute, wurde mir klar, wie sehr ich selbst mir keine Aufmerksamkeit schenkte und wie wohltuend es war, wenn ich genau in diesem Moment damit begann. Mein Atem wurde tiefer, meine

Schultern entspannten sich. Ich konnte erleben, dass ich mir selbst genug war und von nichts und niemandem abhängig. Ich konnte es genießen, andere – ihn – so zu lassen, wie sie sind, und gleichzeitig ein unglaubliches Glücksgefühl in mir spüren, das mir Tränen der Rührung in die Augen trieb. Vielleicht hört sich das ein wenig verrückt an. Doch je mehr ich diesen Weg zu leben begann, desto verrückter erschien mir das alte Mantra.

Wenn er – aufgebracht wie immer – darauf pochte, dass ich mir mehr Zeit für ihn nehmen sollte, statt mit meiner Arbeit beschäftigt zu sein, konnte ich das nun zum ersten

Plötzlich konnte ich sehen, wie wichtig ich ihm bin

Mal wirklich hören. Wenn ich ihn nun ansah, sah ich plötzlich, wie wichtig ich ihm war und wie gerne er Zeit mit mir verbrachte. Ich

konnte mich darüber freuen, dass ich ihm so wichtig war. Und er hatte vollkommen Recht, hatte mich durchschaut. Mir wäre es auch lieber gewesen, wenn ich meinem Job nicht so viel Aufmerksamkeit gewidmet hätte, nur wusste ich nicht, wie ich das anstellen sollte. Warum also gegen seine Aussagen kämpfen, wo er doch Recht hatte?

Die Liste der Beispiele, die ich hier aufführen könnte, wäre ebenso lang, wie die Liste der Kritikpunkte, die ich oben genannt habe. Dazwischen liegen nicht nur 15 Jahre sondern auch viele, viele „Untersuchungen“ meiner Gedanken mit The Work. Zu Beginn und auch manches Mal zwischendurch habe ich daran gezweifelt, ob dies der „richtige“ Weg ist. Mit der Zeit konnte ich dann immer häufiger die Früchte dieses Einsatzes ernten. The Work, das Untersuchen meiner stressvollen Überzeugungen, gehört heute zu den wertvollsten Investitionen in mich selbst, die ich mir

Den anderen lassen wie er ist: Damit fängt die große Freiheit an. Für uns und unseren Partner.



vorstellen kann. Unangenehme Gefühle sind für mich keine Belastung mehr, ich interpretiere sie vielmehr als Hinweis darauf, dass gerade ein stressvoller Gedanke in mir aktiv ist, den ich noch nicht untersucht habe. Unangenehme Gefühle wurden auf diese Weise ein wichtiger Helfer, eine Unterstützung. Sie bringen mich näher mit mir selbst in Kontakt und zeigen mir, wo es gerade hakt, wo mein Verstand zu kurz greift oder aufgrund alter Muster agiert. Sie sind der Wachstumsimpuls, den ich nur aufzugreifen brauche. Und mein Partner ist schlicht und einfach

Mein Partner als mein persönlicher Entwicklungsturbo

der beste Auslöser für diese Impulse. Wer, wenn nicht er, kennt meine wunden Punkte am besten? An ihm komme ich einfach nicht vorbei und bei ihm komme ich mit nichts durch. Auf bewusster und unbewusster Ebene ist er der Fachmann darin – ob er nun will oder nicht – bei mir die „richtigen“ Knöpfe zu drücken.

In gewisser Weise ist es nun meine Wahl, wie ich damit umgehe, „wenn sein Verhalten bei mir Stress auslöst“. Ich kann den Stress annehmen oder auch lassen. Ich kann ihm vorwerfen, dass er meine Knöpfe drückt, ihm daraus einen Strick drehen und versuchen zu verhindern, dass er es wieder tut. Dahinter steckt das alte Modell. Es ist, als würde ich eine eiternde Wunde in einen dicken Verband hüllen, ohne die Infektion zu beseitigen.

Wenn ich jedoch den Widerstand aufgebe, wenn ich es aufgebe, im Recht sein zu wollen, und mich nur dem widme, was in mir vorgeht, dann stehen die Chancen gut, dass ich die Gelegenheit beim Schopf packe und mithilfe der Untersuchung meiner Gedanken den Stachel aus der Mitte der Wunde entferne, in die er so unglaublich zielsicher getroffen hat. Das ist das neue Modell. Dann erübrigt sich der neue Verband und ich brauche auch keine Angst mehr zu haben, dass es wieder passiert.

„Mein persönlicher, bester Lehrer“ weist mich beispielsweise in letzter Zeit häufiger darauf hin, dass ich dazu neige, bei Mei-

nungsverschiedenheiten laut zu werden. Früher wäre ich in solchen Momenten am liebsten weggelaufen. Jetzt taucht als erstes ein Gefühl von Dankbarkeit auf! Er kennt mich wirklich gut, macht mich auf meine wunden Punkte aufmerksam. An ihm komme ich nicht vorbei, ihm kann ich nicht entweichen. Meist nehme ich dann erstmal ein paar tiefe Atemzüge und lasse die Gedanken, die im Moment des „Laut werdens“ da waren, noch einmal Revue passieren. Wow – welch reichhaltiges Innenleben, das ist großes Kino! Es entführt mich in frühere Beziehungen oder sogar in meine Kindheit und vor meinem inneren Auge tauchen Menschen auf, die sich mir gegenüber so verhalten haben oder Situationen, in denen ich mich früher schon selbst so verhalten habe.

Anstatt hier weiter ins Detail zu gehen, liebe

Leserin, lieber Leser, möchte ich Sie einladen, das selbst einmal auszuprobieren. Lassen Sie sich von Ihrem Lehrer oder Ihrer Lehrerin leiten. Sie oder er wird Sie an die interessantesten Stellen führen. Nehmen Sie all die Gedanken zur Kenntnis, die da auftauchen, und untersuchen Sie sie mit The Work. Vielleicht können Sie dann bald gar nicht mehr genug bekommen, von den kleinen und großen Hinweisen Ihres Partners.

**Wichtig:** Das bedeutet nicht, dass man jedes Verhalten des Partners tolerieren sollte! Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Ihr Gegenüber Ihnen physisch oder psychisch schaden will oder schadet, dann verlassen Sie die Situation, so schnell Sie können. Nutzen Sie The Work nicht, um es besser in einer Situation auszuhalten, die Sie verlassen möchten! 🍷

The Work selbst ausprobieren

The Work of Byron Katie ist eine einfache und gleichzeitig sehr kraftvolle Methode, die eigenen, stressvollen Gedanken einer Überprüfung zu unterziehen. Die Fragen lauten:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Anschließend geht es weiter mit den Umkehrungen des Gedankens und der Überprüfung, ob diese ebenfalls wahr sein könnten. Oft gibt es drei verschiedene Arten von Umkehrungen: ins Gegenteil, zum anderen und zu mir selbst.

Ein Beispiel für die Arbeit mit The Work finden Sie in jeder Happy Way: unsere Kolumne "The Work of Byron Katie", diesmal direkt auf der nächsten Seite.

Wer The Work einmal ausprobieren möchte, kann zum Beispiel die kostenlose Helpline des Instituts für The Work nutzen ([www.thework.com](http://www.thework.com)) oder sich an einen auf die Anwendung der Methode spezialisierten Begleiter wenden. Adressen findet man auf der Webseite des Verbandes für The Work ([www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org)).



In seinem Buch „Beziehungsprobleme gibt es nicht“ erläutert Ralf Giesen anschaulich, wie The Work funktioniert, und unterstützt Sie dabei, Ihren eigenen, persönlichen Weg zur glücklichen Partnerschaft zu beschreiben.

FOTOSTEFAN WEHRMANN, FOTOLIA, HERSTELLER