

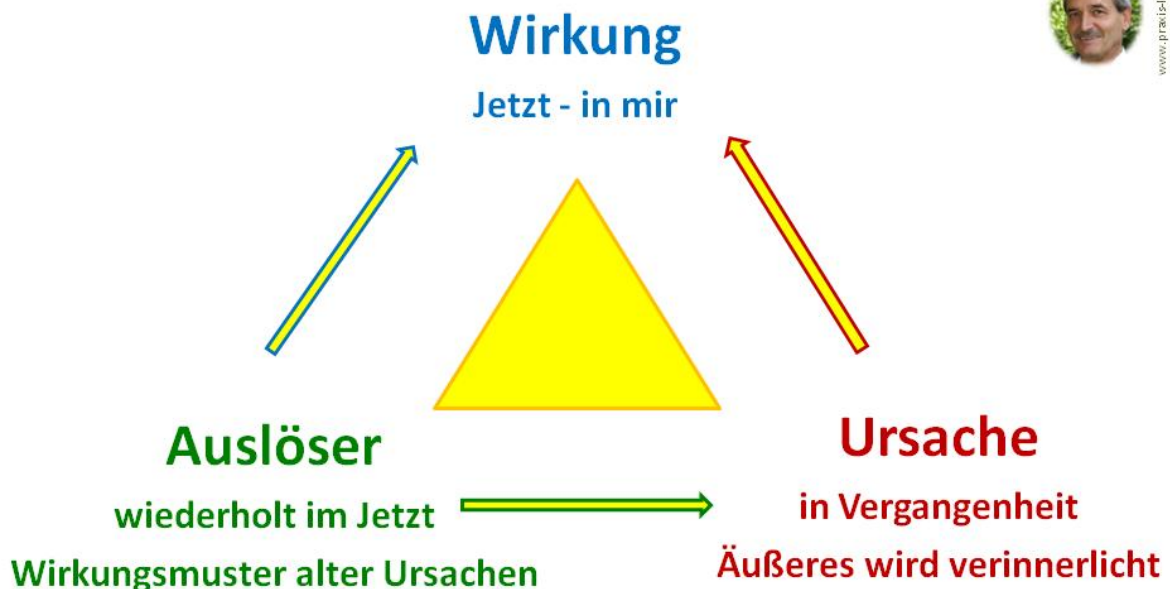
Leben – lieben – lernen

01. März 2017

Verwechslung von Konflikt-Auslöser und Ursache

Die sehr häufig vorkommende **Verwechslung** von **Konflikt-Auslösern** und der **Ursache von Konflikten** verhindert tiefgreifende und dauerhaft anhaltende Problemlösungen zu finden.

Dies kann vermieden werden, wenn wir uns darüber bewusst werden, dass Auslösesituationen und auslösende Personen uns dabei helfen, etwas „**aus-zu-lösen**“, etwas zu „**lösen**“, was bisher an uns haftet, in uns verfestigt ist oder ungelöst blieb.



Oberflächliche Lösungen auf Ebene der Auslöser

Da jedoch die Ursachen meist tief im Unterbewusstsein vergraben sind, beschäftigen wir uns an der Oberfläche häufig mit den Auslösesituationen und den Menschen, die dabei im Spiel sind. Lösungen auf dieser Ebene werden oft als Kompromisse gefunden, die Umstände als Ursache bewertet, und damit situative Vermeidungsversprechen, gute Vorsätze und Ablenkungsstrategien eingesetzt, ohne auf den tieferliegenden Hintergrund einzugehen.

So halten im zwischenmenschlichen Bereich getroffene Vereinbarungen oder Entscheidungen nicht auf Dauer und die Konflikte wiederholen sich. Im körperlichen oder seelischen Bereich verschieben sich die Symptome und tauchen anderweitig wieder auf. Die Lebensereignisse wiederholen sich ohne eine Erklärung hierfür zu finden.

Wege zu den Ursachen

Um an die grundlegenden Ursachen zu gelangen braucht es Mut sich den Umständen auf eine Weise zu nähern, die nicht der gewohnten vorschnellen Herangehensweise entspricht. Der erste Schritt hierzu könnte sein, der Situation einen Sinn zu geben, auch wenn er nicht sichtbar ist. Sich zu öffnen dafür, dass alles im Leben einen Sinn hat, auch wenn es sinnlos erscheint. Diese Öffnung erschließt Wege für neues Gedankengut, öffnet bisher verschlossene Türen.

Die richtigen Fragen stellen

Auf die Frage: „Wie kann es besser werden? Welchen Sinn hat diese Situation, damit was(?) besser wird?“, wird das Unterbewusstsein in Aktion treten und nach passenden Antworten suchen. Das macht es im Übrigen auch wenn gefragt wird: „Warum passiert das gerade mir immer wieder?“

Auf die erste Art der Fragestellung wird es nach Wegen suchen die zum gewünschten Ziel führen, nämlich dass es besser wird. Im zweiten Fall wird es Rechtfertigungen und Gründe hervorbringen, die den Zustand erhalten, denn danach wurde gefragt.

Antworten erkennen

Die Antworten für Besserung kommen vom Leben dann auf verschiedene Weisen, für die es gilt offen zu sein. So kann es sein, dass ein Hinweis auftaucht über eine Lektüre, einen Film, einen Fernsehbericht, die Erzählung eines Freundes, oder einen Erfahrungsbericht mit einem Therapeuten oder einer therapeutische Methode, die geholfen hat. Einfach offen sein für das, was das Leben darauf für Hinweise und Antworten gibt, ist der neue Weg.

Ursachen sind in der Vergangenheit zu finden

Wer sensibel ist für diese Hinweise, wird Wege entdecken, die ihn an die wahren Ursachen seiner konflikthaften Situation und die damit verbundenen Wirkungen führen.

Ursachen für Konflikte aller Art, sind immer in der Vergangenheit zu suchen und haben mit der einstmaligen eigenen Reaktionen auf die entsprechenden Ereignisse zu tun. So können gefährlich und schwierig erlebte Ereignisse der Vergangenheit, die mit einem Verlust von Kontrolle einhergingen, noch immer wirksam sein. Nicht das Ereignis ist jedoch wirksam, sondern die innere Reaktion darauf, die damals sinnvoll war.

Ein Beispiel aus der Praxis

Simone steht vor dem Problem, dass sie überängstlich auf die Anforderungen des Lebens reagiert und sich gelähmt fühlt, wenn sie eine Entscheidung treffen soll. So versucht sie die Situationen zu vermeiden, in der sie eine Entscheidung treffen könnte und überlässt dies lieber anderen. Dennoch fühlt sie sich daraufhin übergeben und ausgeliefert. Sie kann nicht verstehen, warum andere Menschen oft zu ihrem Nachteil entscheiden und sie sich dabei als das Opfer anderer erlebt. Ihr Misstrauen breitet sich deshalb weiter aus, sie traut nicht nur sich selbst wenig zu, sondern misstraut auch anderen Menschen immer mehr. Dies macht ihr das Leben zunehmend schwerer und freudloser.

In der Sitzung erlebt sie die kleine Simone als sie laufen lernte, nicht mehr nur auf allen vieren zu krabbeln, sondern auf 2 Beinen eigenständig und viel schneller sich vorwärts bewegen zu können. Was für die Kleine eine Sensation darstellt und ihr Freude vermittelt, kann sie doch endlich selbst, was sie an den Großen gesehen hat, stellt für ihre Mutter eine große Herausforderung dar. Diese hat bei einem Unfall ein Kind verloren und reagiert überängstlich auf den plötzlichen Bewegungs- und Freiheitsdrang ihrer Tochter. So hält sie unter Angst erfüllten Schreien, die kleine Simone immer wieder davon ab, ihrem Bewegungsdrang zu folgen und warnt sie mit lauten „Nein“ Rufen, vor möglichen Gefahren sich auszutoben. Die Kleine erschrickt dabei jedes Mal, glaubt etwas Falsches zu machen und reduziert ihren Bewegungsdrang immer mehr. Dabei blickt sie immer wieder auf die Mutter um ihre Erlaubnis und Zustimmung zu erhalten. Sie verinnerlicht dabei die Überzeugung, dass ihre eigenen vitalen und freudigen Impulse eine Gefahr darstellen und sie nur nach Erlaubnis anderer vorwärts gehen darf, damit nichts schlimmes passiert.

Simone wiederholte als Erwachsene ihr frühes Kindheitsmuster unbewusst immer wieder, ohne zu wissen, dass die Ursache in ihrer Lauflernphase liegt. In der Auseinandersetzung mit den Personen ihres Lebens, die für sie die Entscheidungen trafen, reagierte sie enttäuscht, eher anklagend und fühlte sich als deren Opfer. Auf Ermutigungen eigene Entscheidungen zu treffen, reagierte sie bis dahin mit großen Ängsten und Lähmung, fühlte sich auch hier ausgeliefert und misstrauisch den Personen gegenüber. Sie wiederholte damit unbewusst was die kleine Simone erlebt und entschieden hatte.

Bleibt Simone hier auf der Ebene der Auslöser, in ihrem Fall sind dies die Situationen in denen sie selbst nicht entscheiden kann und von Entscheidungen anderer enttäuscht wird, andere anklagt, anderen Menschen misstraut, und sich mit diesen Menschen auseinandersetzt, **verwechselt sie „Auslöser“ mit „Ursache“**. Sie projiziert damit unbewusst die Reaktionen und Überzeugungen der kleinen Simone auf die Menschen ihres jetzigen Erwachsenenlebens ohne es zu merken.

Verhaltensbeschreibung über Konjunktive

Aus der Verwechslung von Auslöser und Ursache entstehen all die Konjunktive, die wir verwenden um Situationen zu beschreiben, die wir uns noch nicht wirklich getrauen umzusetzen und in eine unbekannte Zukunft verschieben.

Es heißt dann, ich sollte, ich müsste, ich bräuchte, ich würde, ich dürfte, ich hätte, ich wäre, usw.. Meist werden noch zusätzliche Bedingungen daran geknüpft. So heißt es dann: „Wenn ich mal, dann würde, müssteusw.

Wer gerne solche Formulierungen verwendet, kann aufmerksam werden und sich öffnen für die noch unbekannteten Ursachen.

Aktuell erlebte Konflikte sind Auslöser

Die Auslöser von aktuellen Konflikten, die Situationen und Menschen, sind überwiegend nicht ursächlich verantwortlich für die erlebten Schwierigkeiten. In diesen Auslösesituationen werden vergangene Ereignisse reinszeniert, da sie als innere Überzeugungen in Form von Glaubenssätzen und verinnerlichten Reaktionen als Muster existieren.

Immer dann, wenn Situationen auftauchen die dem Ursprungsereignis über die sinnlichen Wahrnehmungen ähneln, tritt dieses Muster in Kraft und hat uns im Griff, ohne dass wir es merken. Es braucht also nur jemand oder etwas so aussehen, so reden, so riechen, so schmecken, sich so anfühlen oder sich so verhalten wie

damals, um die alten gefühlsmäßigen, mentalen und körperlichen Schutzmuster zu reaktivieren. Dieser Schutz war in der einstigen vergangenen Situation wichtig und machte Sinn, führt aber im aktuellen Ereignis zu Missverständnis und Konflikt.

Wirkungen

Nur die jetzigen Aus-Wirkungen sind die gleichen, wie sie einst in den ursächlichen Situationen entstanden. Hier gibt es eine Gemeinsamkeit. Sie wollen sich so lange im Leben wiederholen, bis die Bereitschaft wächst, sich den Ursachen zu nähern um einst getroffene Entscheidungen zu revidieren und auf sinnvolle Weise zu erneuern, oder blockierte Gefühle wieder ins Fließen zu bringen.

Körperliche Symptome weisen auf festgehaltene, unterdrückte Emotionen hin, Gefühlen die nicht fließen dürfen sondern unterdrückt werden.

Alte Entscheidungen

Alte Entscheidungen betreffen meist den Umgang mit Emotionen und Urteile und Bewertungen von Verhaltensweisen. Sie sind Beschlüsse, die einst gefasst wurden. In der ursächlichen Situation waren sie angebracht und erschienen sinnvoll, schränkten aber den weiteren Handlungsspielraum im Leben ein. Und diese Einschränkungen treten immer und immer wieder zu Tage wenn Menschen und Situationen in uns etwas auslösen, das zu Trennung, Konflikten, Beschwerden und Krankheiten führt.

Resonanz erzeugt immer wieder Auslöser

Diese Wiederholungsschleifen ereignen sich im Leben aufgrund von Resonanz die wir so lange ausstrahlen, bis wir die Ursachen finden und die alten Muster verändern. An den Auswirkungen im Leben und am Körper können wir spüren, ob noch alte ursächliche Muster, die wir einst selbst eingerichtet haben, ihren Dienst verrichten oder nicht. Je mehr dieser Muster erkannt und verändert werden umso leichter fühlt sich das Leben an.

Einschränkende Muster aus Familie übernommen

Einschränkende Muster können auch aus der Familie übernommen worden sein. Hier ein Beispiel aus vergangenen Aufstellungen, die sehr eindrücklich emotionale Bindungsmuster aufzeigten.

Gerhard reagiert, trotz aller seiner Versuche sich im Zaum zu halten, mit komischen Gefühlen auf die zunehmenden beruflichen Selbstverwirklichungsbestrebungen seiner Partnerin, die sich dabei oft über Wochen im Ausland aufhält. Obwohl die Beziehung in keiner Weise gefährdet ist, wirken diese Emotionen in ihm. Er kann sie zunächst gar nicht genau definieren, spürt nur, dass sich in seiner Beziehung etwas komisch für ihn anfühlt. Eine Erklärung hierfür findet er nicht.

Über Aufstellung zeigt sich, dass es um Verlustängste und Trauer geht. Als wir uns auf die Suche nach deren Herkunft machen, zeigt sich, dass in seiner Herkunftsfamilie Angst vor Verlust und Trauer jene Bindungsgefühle waren, welche die Generationen zusammenhielten. In diesen Gefühlen war die Zusammengehörigkeit spürbar. Die Großeltern waren Vertriebene, mussten ihre Heimat verlassen und konnten diesen Verlust nie wirklich betrauern. Im Anerkennen und Würdigen der verlorenen Heimat und im Zulassen dieser Trauer konnte Gerhard zu sich selbst und zu seinen Ahnen ein neues Bindungsgefühl aufbauen. Der Sinn der Auslösesituation fand die zugehörige Ursache, die jetzt eine befreiende Wirkung auf seine Beziehung zu sich selbst, seiner Partnerin und seiner Familie haben kann.

Über Klarheit zur Freiheit

Wer Klarheit erlangt über den Sinn von **Auslöser – Ursachen und Wirkungen**, kann sein Leben in neuer Freiheit gestalten.

Gerade bei Partnerschaftskonflikten wirken Verwechslung von Auslöser und Ursache sehr intensiv und tragen oftmals zu Trennungsbestrebungen bei. Hier führt dann Trennung zwar zu vorübergehender Erleichterung bis die Muster in einer neuen Beziehung wieder auftauchen. Wer sich für die tieferen Ursachen öffnet bekommt mehr Klarheit. Zu diesem Thema ein anderes Mal mehr.

Wenn Du für Dich nach Klarheit suchst, freue ich mich darauf, Dich zu begleiten.

Mit herzlichen Grüßen

Helmut Laber