


GABRIEL PALACIOS

mit Test:
Lügnertypen
erkennen

VERARSCH MICH NICHT

Gedankenlesen
in der Beziehung

ullstein 

es etwas zu feiern gibt, dann ist es die Tatsache, dass es uns gibt und dass wir wunderbar sind. Auch werden wir uns in diesem Buch damit befassen, weshalb wir durch unbewusste Muster immer dieselben Beziehungspartner anziehen und was das eben mit uns selbst zu tun hat.

Wenn ich in diesem Buch von Beziehungspartnern spreche, so meine ich damit die männliche wie die weibliche Form. Ich meine damit Beziehungspartner, Verlobter oder Mann genauso wie Beziehungspartnerin, Verlobte oder Frau. Der Einfachheit halber werde ich in diesem Buch von Beziehungen und Partnern sprechen und meine damit Liebesbeziehungen und Beziehungspartner. Und ich werde mir erlauben, von Partnern zu schreiben, und meine damit die männliche wie auch die weibliche Form. Auch wenn ich in diesem Buch vornehmlich Liebesbeziehungen darstelle, wirst du all die Perspektiven, die du dir in diesem Buch aneignest, auch auf Beziehungen anderer Art anwenden können, beispielsweise auf Freundschaften oder auf berufliche Beziehungen. Auch hier kann dir das Lesen von Gedanken sehr dienlich sein. Nicht nur zu deinem eigenen Schutze, sondern auch zu förderlichen Zwecken, um die Aspekte der gemeinsamen Verbundenheit positiv zu nutzen. Deine Beziehungen sollen dich stärken. Sie sollen dich tragen und dir dabei behilflich sein, voranzukommen, dorthin, wohin du gerne gelangen möchtest. Die Beziehung soll deinen wunderbaren Wert untermalen, dich glücklich machen und dir zeigen, wie wichtig, wie schön, wie intelligent und wie absolut einzigartig du bist. Weil du dich selbst liebst, zweifelst du keine Sekunde mehr daran, wie unglaublich liebenswert du bist. Liebens-wert. Du bist es wert, geliebt zu werden.

Das Verhör

Seit wir fühlen können, durften wir Schutz und Geborgenheit wahrnehmen. Nicht nur im Mutterleib, sondern auch, als man uns nährte, uns herumtrug, uns Kleider angezogen und sich darum gesorgt hat, dass wir uns optimal entwickeln können. Unser Verlangen nach Schutz und Geborgenheit gehört zu dem Natürlichsten überhaupt. Ebenso normal ist es, dass uns immer zuerst auffällt, wo unser Schutz und unsere Geborgenheit gefährdet sein könnten. Deshalb neigen wir oft dazu, das Negative zu sehen, noch bevor es überhaupt da ist – und wir neigen dazu, wenn wir Angst haben, verletzt zu werden oder verletzt worden zu sein, unser Gegenüber negativ zu sehen. Glauben wir beispielsweise, in Beziehungen belogen oder betrogen worden zu sein, so sehen wir das Gegenüber immer zuerst als Schuldigen – nicht aber als Unschuldigen. Dies hat zur Folge, dass unsere Denkweise zum Negativen tendiert. Unser Denken äußert sich durch unsere Worte und unsere Worte enden in einem Verhalten. Das Verhalten entscheidet darüber, wie die Energie und somit die Bilanz zwischen uns und unserem Gegenüber ist.

Wenn wir also das Gegenüber von Grund auf als Schuldigen sehen, konditionieren wir unseren Geist auf die negativen Aspekte und Verhaltensweisen auf unserem Planeten. Und dies in einer Welt, in der wir ohnehin schon zu sehr für die negativen, angsteinflößenden Dinge sensibilisiert werden. Es ist unmöglich, fernzusehen oder eine Zeitung aufzuschlagen, ohne mit etwas Negativem, was sich gerade auf unserem Planeten abspielt, konfrontiert zu werden. Wenn wir das Radio bei der Arbeit einschalten oder im Smalltalk mit anderen Menschen erfahren wir, welche furchteinflößenden Dinge auf der Welt geschehen. Bei der Arbeit hören wir von Kollegen, dass wir uns in einer Wirtschaftskrise befinden, die sich auf den Mangel an Nachfrage hin zuspitzt. Kommen wir nach Hause, so hören wir vom Nachbarn, dass wir uns Vorräte für den eigenen Luftschutzbunker zulegen sollten, da unsere Welt ein einziger Kriegsschauplatz sei. Und kaum setzen wir uns zu Hause vor den Fernseher, so hören wir von den Politikern, dass wir nirgends sicher sind. Wir meiden öffentliche Plätze mit erhöhtem Gefahrenpotenzial auf terroristische Attentate und konditionieren uns zunehmend auf ein angstgesteuertes Denken hin.

Es ist ausgesprochen traurig, welche Unmenschlichkeit sich auf unserem Planeten abspielt. Unmenschlichkeit, die uns dazu veranlassen sollte, in der Verbundenheit miteinander ganz Großes und Schönes zu bewirken. Wenn wir jedes Jahr einmal spenden würden – an Menschen, Mütter, Kinder und Tiere in Not –, wenn wir zum Beispiel den Betrag spenden würden, den wir in unsere Süchte investieren, in Kaffee, Bier, Zigaretten

oder Alkohol, so könnten wir unsere Welt zu einem besseren Ort machen. Und schon konditionieren wir uns auf das positive Denken, das einzige Denken, das unseren Geist fördert. Das Denken, das uns auf positiver Energie trägt.

Übertragen wir dies auf unsere Beziehungen, so würde die Einstellung, das Gegenüber von Grund auf nicht als Schuldigen, sondern als Unschuldigen zu sehen, unser Unterbewusstsein durch diese positive Konditionierung stärken.

So sollten wir uns auch in der Beziehung aneignen, das Gegenüber als einen Menschen mit positiver Energie zu sehen. Wir sollten die Lebensgeschichte des Gegenübers betrachten und versuchen, zu erkennen, dass das Gegenüber aus Liebe handeln möchte – auch dann, wenn es ihm vielleicht nicht immer ganz leichtfällt. Wir sollten uns aneignen, unseren Partner in einem positiven Licht sehen zu wollen. In einem Licht, das die seelisch schönen Seiten des Beziehungspartners aufzeigt. Auch dann, wenn Enttäuschungen und Verletzungen es uns schwer machen, das Positive im Partner zu sehen. Dasselbe Vorgehen nutzen auch vermehrt Kommissare. Sie betrachten die mutmaßlichen Täter und Verbrecher als Unschuldige und nicht als Schuldige. Das heißt, sie suchen nicht Beweise, um die Schuld der Verdächtigen zu verdeutlichen, sondern Beweise, um ihre Unschuld zu bestätigen. Und erst dann, wenn zu wenige oder gar keine Beweise vorhanden sind, die die Unschuld des Gegenübers beweisen könnten, kann angenommen werden, dass womöglich doch die Unschuldsvermutung vernachlässigt werden kann. Das würde zum Beispiel bedeuten, dass, wenn jemand verdächtigt werden würde, etwas gestohlen zu haben, Beweise gesucht würden, die verdeutlichen, dass der Beschuldigte beispielsweise keine Gründe hatte, das verschwundene Objekt zu stehlen. Oder dass der Beschuldigte zum Tatzeitpunkt anderen Tätigkeiten nachging oder ein glaubwürdiges Alibi hat. Der vermeintliche Schuldige wird als vermeintlicher Unschuldiger angesehen. Diese Vorgehensweise mag sich absurd anhören, bringt jedoch viele Vorteile mit sich:

1. Die Denkweise des Verhörenden wird geschont.

Das heißt, dass die verhörenden Polizisten – oder Partner – auf diese Weise ihren Geist stets auf die positiven Seiten der Menschen und des Lebens ausrichten. Denn in vielen Fällen hinterlässt die Summe an Verhören leider auch negative Spuren. Wer ständig nur Verbrecher um sich herum sieht, konditioniert den eigenen Geist auf eine sehr pessimistische Weise; die Denkweise wird automatisch vorverurteilend. So auch dann, wenn wir in unseren Partnern ständig Lügner und Fremdgeher sehen. Das Denken fokussiert sich auf das Negative. Unsere Synapsen verknüpfen sich mit ausschließlich negativen Inhalten wie dem Lügen, Hintergangenerwerden, Betrogen- oder Vernachlässigterwerden. Diese Denkweise erzeugt Stress und alle vom Stress betroffenen Systeme und Organe

leiden mit. Anders jedoch verhält es sich, wenn man den Partner von Grund auf positiv sieht. Die Denkweise bleibt optimistisch und so bleiben auch wir als Partner positiv denkend. Wir fühlen uns ganzheitlich frei und zufrieden. Und alles dankt uns dafür: unser Gehirn, welches positive Gedanken miteinander verbinden kann, unser Nervensystem und alle an unser Nervensystem gebundenen Systeme und Organe.

2. Die Gefahr, getäuscht zu werden, ist geringer.

Die meisten denken vielleicht, dass, wenn man den Partner im Falle von Zweifeln als Unschuldigen sieht, die Gefahr, getäuscht zu werden, größer ist, als wenn man den Partner als Schuldigen betrachtet. Dem ist jedoch nicht so. Wer den Partner primär als Unschuldigen sieht, geht auf eine ganz andere Weise an die Sache heran. Der Partner, der möglicherweise schuldig sein könnte, zieht nicht in Erwägung, dass man ihn als Unschuldigen betrachtet. Das heißt, dass euer Partner davon ausgeht, euch mit Gegenargumenten überzeugen zu müssen. Umso verblüffter ist er dann, wenn er feststellen muss, dass Gegenargumente für euch gar keine Bedeutung haben, sondern dass ihr auf der Suche nach Harmonie seid und bloß Beweise sucht, um seine Unschuld zu verdeutlichen, nicht seine Schuld. Wenn wir also Beweise suchen, die ihre Unschuld verdeutlichen sollen, sind die vermeintlich Unschuldigen gefordert, positive Perspektiven zu vermitteln: ihre positiven Gedanken, ihre Ambitionen im Leben und ihre Lebensziele. Wenn wir auf den Partner zugehen mit der Haltung „Du bist unschuldig“, dann muss er seine Unschuld nicht beweisen, indem er alle möglichen Taten negieren muss, sondern er ist gefordert, positive Aussagen zu formulieren, die mit seiner Unschuld einhergehen. Zum Beispiel Aussagen wie: „Du weißt ja, dass es mein Lebensziel ist, mit dir und unseren Kindern in einem wunderschönen Haus am See zu leben.“ Weil er nicht damit rechnet, dass er aufgefordert wird, lauter erfreuliche Seiten mitzuteilen, ist er demnach auch nicht darauf vorbereitet, Derartiges von sich zu berichten. Und wenn er wirklich gar nichts oder nur wenig Positives von sich zu berichten hat, wird er auch keine Liste an positiven Punkten auswendig gelernt haben. Er wird unvorbereitet sein und nur im Falle eines Schuldbewusstseins auch keine derart positiven Argumente bereithaben. Und wenn er dann förmlich auf Knopfdruck seine optimistischen Einstellungen nennen soll, die seine Unschuld beweisen würde, ist er schlagartig völlig überfordert und hat keine Antwort parat. Es dauert dann einige Sekunden, bis eine einigermaßen glaubwürdige Antwort aus dem Mund der Verdächtigten kommt. In diesem Falle ist der Zweifel berechtigter: Insbesondere Unschuldige

haben kein Problem damit, unabhängige, erfreuliche Gedanken jederzeit zu teilen, weil sie eben aufgrund ihrer Unschuld nicht auf das Verneinen von negativen Aussagen fokussiert sind, sondern primär auf positive Aussagen und Vorstellungen.

Ein Beispiel: Dein Freund erzählt, er sei in der Stammkneipe gewesen und habe mit seinen Freunden ein Bier getrunken, dann sollten wir uns aneignen, den Partner auch als Unschuldigen zu betrachten. Deshalb stellen wir ihm keine Fragen, die ihn als Schuldigen dastehen lassen würden, das heißt keine Fragen wie: „Warst du wirklich dort oder warst du woanders?“ Oder: „Hast du dich wirklich mit deinen Freunden getroffen oder mit jemand anders?“ Das sind typische Fragen nach einem Alibi, die den Partner schuldig aussehen lassen. Stattdessen sollten wir ihm Fragen stellen, die ihn als unschuldig antizipieren – mit Fragen, die er nicht erwartet und auf die er infolgedessen auch keine Antworten vorbereitet hat. Gemeint sind Fragen wie: „Wie viele Bier hattest du? Hättest du überhaupt noch Auto fahren dürfen?“ Oder: „Waren deine Freunde genügend gut drauf, sodass du auch von der Arbeit abschalten und genießen konntest?“

Wenn die Fragen eine Antwort mit der Wiedergabe eines konkreten Details erfordern, so ist der Partner gezwungen, seine Erinnerungsfähigkeit zu nutzen, um einen einfachen Inhalt abzurufen. Im Grunde eine sehr einfache Aufgabe. Die Aufgabe bleibt einfach, solange der Partner auch wirklich erzählt, was wahr ist.

3. Die Beziehung wird gestützt.

Wer den Partner als Unschuldigen sieht, fördert die Beziehung – denn diese Denkweise trägt sie. Nicht nur wegen der positiven Energie, die wir verbreiten, sondern weil wir auf diese Weise viel weniger Auseinandersetzungen haben. Sobald wir den Partner als Schuldigen betrachten, gehen wir davon aus, dass er uns gegenüber nicht in wohlthuender Weise handelt oder gehandelt haben könnte: Wir misstrauen ihm. Dieses Misstrauen ist ein Beziehungskiller. Misstrauen ist eine der größten Gefahren in zwischenmenschlichen Verbindungen. Wo auch immer es uns möglich ist, sollten wir dem Partner verdeutlichen, dass eine Vertrauensbasis vorhanden ist. Wenn wir hinter jeder auffälligen und ungewohnten Aussage oder Handlung eine Lüge oder einen Betrug vermuten, kommunizieren wir auf diese Weise unserem Partner, dass wir ihm nicht trauen. Und dieses fühlbare Misstrauen hinterlässt Spuren: Der Partner macht sich Gedanken darüber, aus welchen Gründen ihm wohl misstraut wird, und versetzt sich zugleich in die Rolle desjenigen Menschen, dem man nicht vertrauen kann.