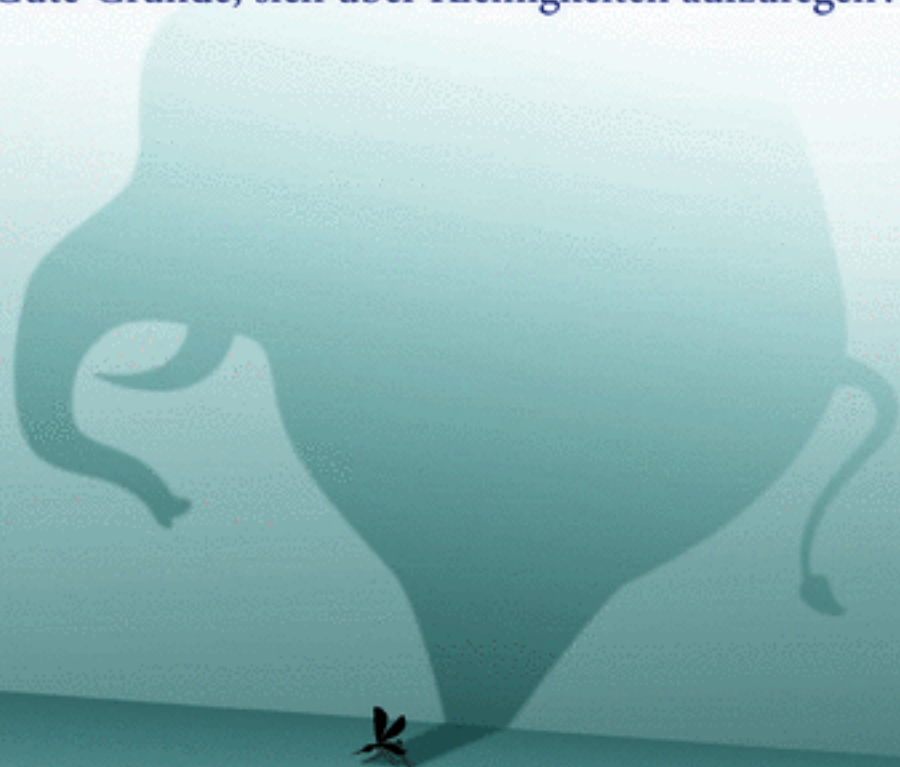


ERNSTFRIED HANISCH

# In jeder **Mücke** steckt ein **Elefant**

Gute Gründe, sich über Kleinigkeiten aufzuregen ...



... und Wege, wie Sie Ihr  
inneres Gleichgewicht wiederfinden

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

## **Kapitel 1**

<b>Von Mücken und Elefanten: Eine Einführung</b> .....	13
--	----

### **Stress aus geringfügigem Anlass:**

<b>Vier kleine Geschichten</b> .....	14
--------------------------------------	----

Unberechtigte Anschuldigung – die Geschichte von Elisabeth .....	14
---	----

Kein Sachschaden – die Geschichte von Stefan .....	14
--	----

Immer Ärger mit den Socken – die Geschichte von Anna und Peter .....	15
---	----

Mislaunige Ankunft im Urlaub – die Geschichte von Sebastian .....	16
--	----

### **Für den einen die Mücke, für den anderen ein Elefant** .

Erkennbare und verborgene Ursachen .....	18
--	----

Individuelle Verarbeitungsmuster: Wie aus Mücken Elefanten werden .....	20
--	----

Frustrierte Grundbedürfnisse: Elefantöse Folgen .....	22
---	----

Der Elefant in den Socken: Beispiel eines Paarkonflikts .	24
---	----

<b>Was Sie von diesem Buch erwarten können</b> .....	28
--	----

## **Kapitel 2**

<b>Das Suchobjekt: Der verborgene Elefant</b> .....	33
---	----

### **Das Fundament für eine positive Entwicklung:**

<b>Die Erfüllung von Grundbedürfnissen</b> .....	35
--	----

Von Sicherheit zu Selbstbestimmung: Die Bedürfnisstufen .....	36
--	----

Schön wär's: Wenn wir alles bekämen, was wir brauchen . . . . .	38
Oben angekommen: Der eigenständige Erwachsene . . . .	41

**Wenn Bedürfnisse frustriert werden:**

<b>Die Entstehung der Elefanten</b> . . . . .	43
Die M-E-A-Formel: Mücke, Elefant und Aufregung . . . . .	45

**Lebenserfahrungen und ihre Spuren:**

<b>7 klassische Elefanten</b> . . . . .	54
Elefant 1: »Ich habe Angst, Geborgenheit zu verlieren« . .	55
Elefant 2: »Ich werde nicht respektiert« . . . . .	58
Elefant 3: »Ich kann mich nicht abgrenzen« . . . . .	61
Elefant 4: »Ich vermisse Wertschätzung und Beachtung«.	65
Elefant 5: »Ich gehöre nicht dazu« . . . . .	70
Elefant 6: »Ich muss immer zurückstehen« . . . . .	76
Elefant 7: »Niemand ist für mich da« . . . . .	83

**Kapitel 3**

<b>Spurensuche: Kennen Sie Ihre Grundbedürfnisse?</b> . . . . .	89
---	----

<b>Lebensqualität: Was bedeutet das für Sie?</b> . . . . .	92
--	----

<b>Was brauchen Sie im Leben wirklich?</b> . . . . .	94
Stabile zwischenmenschliche Bindung . . . . .	98
Wertschätzung und Beachtung . . . . .	100
Gleichbehandlung und Gerechtigkeit . . . . .	102
Intimität, Erotik, Sexualität . . . . .	104
Sicherheit . . . . .	106
Neugier . . . . .	110
Autonomie . . . . .	112
Ihre Bedürfnisbilanz: Können Sie zufrieden sein? . . . . .	116

**Wie teilen Sie Ihre Zeit und Energie ein?**

<b>Wunsch und Wirklichkeit</b> . . . . .	124
--	-----

## **Kapitel 4**

### **Entdecken Sie Ihre(n) Elefanten** . . . . . 133

<b>Ihr Elefant: Wie Sie zu ihm Zugang finden</b> . . . . .	135
Zugang 1: Die Mücke . . . . .	135
Zugang 2: Die Aufregung . . . . .	139
Zugang 3 und 4: Der wunde Punkt und das Selbstschutzprogramm . . . . .	142
Zugang 5: Das Selbst- und Fremdbild . . . . .	153
Zugang 6: Blick in die Lebensgeschichte . . . . .	159

## **Kapitel 5**

### **Wege, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden** . . 165

<b>Den Stachel nicht mehr fürchten: Größere Gelassenheit im Umgang mit Mücken</b> . . . . .	168
---	-----

<b>Die Achtung Ihrer Grundbedürfnisse: Angemessene Problemlösungen statt alter Selbstschutzprogramme</b> .	173
Die Überprüfung festgefahrener Überzeugungen . . . . .	175
Alternative Problemlösungen . . . . .	178

<b>Ein positives Selbstbild und ein realistisches Bild von anderen</b> . . . . .	180
Sich die eigenen Stärken bewusst machen . . . . .	181
Erfahrungen sammeln in der Anwendung eigener Stärken	182
Erlebte »Schwachstellen« beseitigen . . . . .	183

<b>Auch ein Schritt in die Zukunft: Ein wohlwollender Blick zurück ohne Zorn</b> . . . . .	188
Positive Erinnerungen an Kindheit und Jugend . . . . .	188
Negative Erinnerungen an Kindheit und Jugend . . . . .	191
Abkehr von der Schuldfrage . . . . .	195

<b>Das innere Gleichgewicht stabilisieren: Die Stärkung Ihrer Persönlichkeit</b> . . . . .	197
--	-----

Die Bedürfnisbilanz: Möglichkeiten einer verbesserten Balance .....	197
Die 7 Elefanten als nützliche Leittiere .....	202
Ihr eigener Elefant als nützliches Leittier .....	212
<b>Eine bessere Einteilung Ihrer Energie: Handeln Sie danach, was Sie wirklich erfüllt! .....</b>	<b>214</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>222</b>
<b>Quellenhinweise .....</b>	<b>223</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>224</b>

Seit einigen Tagen  
machst du mir ein böses Gesicht.  
Du denkst wohl,  
ich soll fragen,  
welche Mücke dich sticht.

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Kapitel 1

### Von Mücken und Elefanten: Eine Einführung

Kein Mensch regt sich wirklich über Kleinigkeiten auf – auch wenn es manchmal den Anschein hat. Denn keine Aufregung kommt von ungefähr. Freilich ist das, was uns verstimmt, gar zur Weißglut bringt oder betroffen schweigen lässt, oft schwer zu erkennen. Im Hier und Jetzt sieht man nur die Mücke, ihr Stachel indessen kann etwas Tieferes in unserer Seele berühren. Einen empfindlichen Punkt etwa, entstanden aus kleineren oder größeren seelischen Verletzungen irgendwann in der Vergangenheit. Die Mücken, ins rechte Licht gerückt, werfen einen aufschlussreichen Schatten. In ihm kann man den Umriss eines Elefanten erkennen. Bei genauer Betrachtung zeigen sich dann die eigentlichen Beweggründe, die immer wieder zu Aufregungen über vermeintliche Kleinigkeiten führen.

Die folgenden Geschichten handeln von Menschen, die scheinbar wie aus heiterem Himmel von unangenehmen Gefühlen überfallen werden. Unangenehm sind sie auch deshalb, weil sie schwer zu verstehen und wieder loszuwerden sind. Die handelnden Personen erleben also eine dreifache Frustration: Sie fühlen sich schlecht, erkennen die Zusammenhänge nicht und können ihr Gefühl nicht unter Kontrolle bringen.

## **Stress aus geringfügigem Anlass: Vier kleine Geschichten**

### **■ Unberechtigte Anschuldigung – die Geschichte von Elisabeth**

Elisabeth G. wohnt mit ihrem Mann in einem Mietshaus. Sie hält zu ihren Nachbarn freundlichen Kontakt, ist immer bereit zu einem Plausch, auch wenn ihr manchmal das Gerede auf die Nerven geht.

10 Uhr abends, ihr Mann ist noch nicht zu Hause. Elisabeth will gerade ins Bett gehen. Plötzlich klingelt es an der Tür, schrill und eindringlich. Erschrocken und verwirrt öffnet sie. Ihre Nachbarin steht aufgebracht vor ihr und fährt sie an: »Was fällt Ihnen ein, um diese Zeit noch die Bohrmaschine zu benutzen!«

»Ich weiß nicht ..., aber ich besitze doch gar keine« ist alles, was Elisabeth über die Lippen bringt. »Dann war es wohl ein Stockwerk tiefer, Unverschämtheit, um diese Zeit!« Die Nachbarin braust davon, den Rest ihrer Worte verschluckt das unter ihren wütenden Schritten ächzende Treppenhaus. Elisabeth hört sich selbst noch sagen: »Tut mir leid«, dann schließt sie die Tür. Sie zittert leicht. Ihr erster Gedanke: »Hoffentlich glaubt sie mir, dass ich es nicht gewesen sein kann!« Sie geht zu Bett. Ihre Aufregung will nicht weichen. Als ihr Mann nach Hause kommt, erzählt sie ihm, was sie gerade erlebt hat. Sein Ärger gilt der Nachbarin, die mit ihren falschen Anschuldigungen seiner Frau so zuge-setzt hat. Seinen Vorschlag, sich morgen bei ihr zu beschweren, lehnt Elisabeth vehement ab, nichts kann sie beruhigen. Er wird ungeduldig: »Jetzt schlaf erst mal, es ist doch nichts passiert!«

### **■ Kein Sachschaden – die Geschichte von Stefan**

Stefan K. kommt nach einem Spaziergang zu seinem Auto zurück. Aus einiger Entfernung bemerkt er, wie ein anderer Autofahrer beim Ausparken die Stoßstange seines neuen Fahrzeugs touchiert und offensichtlich wegfahren will. Zornentbrannt rennt Stefan los, gestikuliert und brüllt: »Sie wollen wohl Fahrerflucht begehen!« Der andere hat ihn im Rückspiegel bemerkt, steigt aus und fragt, was denn los sei, er habe sein Auto doch nur ganz leicht berührt. Beide untersuchen die Stoßstangen auf das Genaueste. Es ist nichts zu erkennen. Stefan ist

nicht zu beruhigen. Immer noch nach Luft ringend beharrt er: »Nennen Sie mir sofort Ihre Versicherungsgesellschaft oder ich zeige Sie bei der Polizei an!« Der beschuldigte Fahrer reagiert kühl: »Das können Sie gerne machen. Sie sehen doch, es ist nichts passiert.« Die Antwort: »Der Wagen muss in der Werkstatt vermessen werden. Es können innere Verletzungen sein [wörtlich!].« Der andere schüttelt nur den Kopf und fährt los. Stefan rennt noch einige Meter hinterher, fuchelt – wie um größer zu wirken – mit den Händen in der Luft, seinem wütenden Nach-Ruf »Bleiben Sie sofort stehen!« gehorchen nur einige unbeteiligte Passanten.

Noch nach einer Woche – die Autowerkstatt hat längst Entwarnung gegeben – erzählt Stefan seinen Freunden voller Ärger von diesem Vorfall.

### ■ Immer Ärger mit den Socken – die Geschichte von Anna und Peter

Anna und Peter S. sind seit drei Jahren verheiratet. Gemeinsam bewohnen sie eine großzügige Stadtwohnung. Anna ist derzeit Hausfrau, Peter leitender Angestellter. Wieder einmal kommt Peter abgespannt erst um acht Uhr abends aus dem Büro nach Hause. Annas Begrüßungsfrage »Wie war der Tag?« beantwortet Peter nur mit einem leisen Stöhnen und lässt sich, nachdem er Mantel, Jackett und Krawatte abgelegt hat, in einen Sessel fallen. Anna kennt diesen Gestus, der sagen will: »Die Batterie ist leer, ich brauche Ruhe!« Auf eine Nachfrage etwa nach ihrem Befinden wartet sie in solchen Situationen vergebens. Sie beschränkt sich daher auf die Bemerkung: »In der Küche ist noch etwas zu essen.« Und mit gereiztem Unterton: »Es wäre schön, wenn du nachher deine Socken und die Zeitungen im Schlafzimmer aufräumen würdest.« Peter daraufhin mit ärgerlicher Stimme: »Fängst du schon wieder damit an? Gibt es denn nichts Wichtigeres zu besprechen?« Anna, nun deutlich lauter: »Das fragst du mich? Kaum bist du zu Hause, verkriechst du dich gleich hinter deiner Zeitung. Was mit mir ist, scheint dich weniger zu interessieren als der Wirtschaftsteil oder was immer du da so dringend lesen musst.« Peter rutscht tiefer in seinen Sessel, seine Haltung



ist nicht entspannt, eher Ausdruck eines inneren Rückzugs. Mit der flachen Hand fährt er sich über die Stirn, als glätte er seine Ärgerfalten. Um einen Streit zu vermeiden, bemüht er sich um Versöhnlichkeit, auch weil er sich an sein wiederholtes Versprechen, nichts herumliegen zu lassen, erinnert: »Tut mir leid. Ich hatte es heute Morgen wirklich eilig.« Die Luft ist drückend. Kündigt sich ein Gewitter an?

### ■ **Misslaunige Ankunft im Urlaub – die Geschichte von Sebastian**

Sebastian D. fährt zusammen mit seiner Frau Sophia in den Winterurlaub. Sie haben mit einem befreundeten Paar eine Berghütte gemietet. Sebastian fühlt sich erschöpft nach den beruflichen Anstrengungen der letzten Monate. Seine Aufgaben als Projektleiter für Software-Installationen waren und sind mit erheblichen innerbetrieblichen Konflikten und Machtkämpfen verbunden. Einerseits ist er froh, für einige Zeit den ständigen Anforderungen zu entfliehen, andererseits bedrückt ihn die Sorge, Kollegen könnten in seiner Abwesenheit versuchen, sich in seinem Terrain breitzumachen. Womöglich werden wichtige Entscheidungen ohne ihn getroffen ... Der Anblick der tief verschneiten Berglandschaft und Vivaldis »Vier Jahreszeiten« aus dem Radio holen ihn zurück in die Gegenwart und in die Vorfreude auf zwei Wochen Schifahren, Schlafen, unterhaltsame Abende und gutes Essen.

Beim Thema Essen überlegt er, ob sie wohl genügend Proviant eingekauft haben, die Hütte ist nämlich nicht bewirtschaftet. Eigentlich hatte er erwartet, dass seine Frau, die engeren Kontakt zu diesen Freunden pflegt – wie auch zu den meisten anderen –, das geregelt hätte. Da sie leider auch nicht daran gedacht hat, erkundigt er sich per Handy. Sein Freund ist am Apparat und erklärt, wie ihm scheint, etwas kurz angebunden: »Kauft ihr ein, was ihr braucht, wir haben für uns schon gesorgt.« Sebastians Stimmung verdüstert sich. Er fühlt sich auf unbestimmte Weise enttäuscht und verunsichert. Den Rest der Fahrt bleibt er einsilbig und nach der Ankunft in der Hütte zieht er sich rasch auf sein Zimmer zurück, er fühlt wieder seine Müdigkeit und hat keine Lust auf Unterhaltung. Wohlwollende Nachfragen seiner

Frau, was denn mit ihm los sei, steigern nur sein abweisendes Verhalten.

Da klingelt sein Handy. Einer seiner Mitarbeiter ist dran und entschuldigt sich für die Störung, betont aber, wie dringend er den Rat von Sebastian bei der Lösung eines gerade aufgetretenen Problems benötige. Sebastian ist auf diesem Gebiet ein ausgewiesener Experte. Er hat den richtigen Einfall. Sein Kollege ist spürbar erleichtert, bedankt sich und verabschiedet sich, nicht ohne sich nochmals zu entschuldigen. Beim Auflegen fühlt sich Sebastian wie verwandelt, Müdigkeit und schlechte Stimmung sind verfliegen. Er gesellt sich wieder zu seinen Freunden und verbringt den Abend in bester Laune.

## **Für den einen die Mücke, für den anderen ein Elefant**

Vielleicht kennen Sie selbst das auch: Plötzlich überfällt Sie eine negative Stimmung, ohne Vorwarnung und ohne triftigen Grund, eben wie »aus heiterem Himmel«. Sie empfinden Ärger oder Trauer, werden verschlossen oder wütend, wissen nicht, wie Ihnen geschieht. Auf Nachfrage anderer finden Sie keine Erklärung und sind über die Störung selbst verstört oder verärgert.

Ihr Gegenüber reagiert mit Verwunderung, Unverständnis oder Vorwürfen:

»Was ist plötzlich mit dir los?«

»Sei nicht so empfindlich!«

»Nimm es nicht gleich persönlich!«

»Lass doch die Kirche mal im Dorf!«

Unsere Antworten auf solche Kommentare können sehr unterschiedlich sein.

Verleugnend: »Es ist nichts.«

Bagatellisierend: »Ich bin halt gerade nicht in guter Laune.«

Selbstanklagend: »Ich komme mir selbst so blöd vor!«

Schulduweisend: »Du weißt doch, dass ich es nicht leiden kann, wenn du deine schmutzigen Socken liegen lässt / wenn du mich in diesem Ton anredest / wenn wir wegen dir wieder zu spät kommen / wenn alles an mir hängen bleibt ...«