



Wie du dir jederzeit Groll basteln kannst und was sonst noch möglich ist ...

Wenn du dich fragst, worin der Vorteil liegen soll, sich jederzeit Groll basteln zu können, dann ist das eine wertvolle und auch gefährliche Frage. Ich komme später darauf zurück und starte zunächst mit der Bastelanleitung. Um sie auszuprobieren, suche dir eine geeignete Person – je näher du ihr stehst, umso einfacher und wirkungsvoller – und gehe dann wie folgt vor:

1. Treffe eine Annahme, ohne sie zu überprüfen, und halte sie für wahr.
2. Nehme die Annahme als Grundlage für eine Erwartung, die du für völlig berechtigt hältst.
3. Sobald die gewählte Person die Erwartung nicht erfüllt, hast du einen guten Grund für Groll.

Oder noch kürzer: Annahme → Erwartung → Groll. Mit dieser Klarheit bekommst du eine Fülle neuer Möglichkeiten, egal, ob du zusätzlichen Groll erzeugen oder Groll auflösen möchtest.

Groll

Zunächst mal ist Groll eine Emotion, in der vor allem Wut enthalten ist. Typischerweise wird diese Wut nicht im Moment des Entstehens ausgedrückt und genutzt, um etwas zu verändern, sondern angestaut, um bei passender Gelegenheit eingelöst zu werden: „Neulich hast du wieder ...“, „immer machst du ...“, „nie achtest du auf ...“. Der Vorteil dabei ist, dass du selbst entscheidest, wann und wofür du sie nutzt, z.B. wenn du dringend einen Streit brauchst und geeignete Munition für den Start, oder während eines Streites zum Zurückschlagen; wenn das Fass zum Überlaufen voll ist; wenn andernfalls ein gefährlicher leerer Raum von Nähe und Intimität entstehen könnte ...

Die Intensität bekommt Groll jedoch nicht nur durch das Anstauen der Wut, sondern auch durch die Vermischung mit anderen Gefühlen: Angst, die Wut angemessen auszudrücken, die Person zu verlieren oder die Beziehung zu zerstören, Traurigkeit darüber und über die tiefe Enttäuschung (deine Erwartung „war doch wirklich nicht zu viel verlangt“), eine heimliche Freude an dieser unbewussten Kraft, mit der du es dem anderen endlich mal zeigen und Recht haben kannst. Und Groll beeinflusst nicht nur deinen emotionalen Körper. Mental steckst du in den Geschichten hinter dem Groll fest (deinen Annahmen und Erwartungen), physisch kann sich Groll in vielerlei Symptomen zeigen (das ist ein eigenes Forschungsfeld), und energetisch kannst du dir Groll wie Haken vorstellen, die tief in deinem energetischen Körper stecken und nur schwer zu entfernen sind.

Warum dann Groll basteln? Die Gefährlichkeit dieser Frage wird deutlich, wenn du es von der anderen Seite anschaut: Gibt es eine Person, die dir nahe steht (einschließlich dir selbst), auf die du Groll verspürst? Wenn ja, wer hat diesen Groll erzeugt? (Die schnelle Antwort unserer Verteidigungsmechanismen ist vielleicht: Die andere Person, weil sie schon wieder den Hochzeitstag vergessen, die Hausaufgaben nicht gemacht, den Müll nicht rausgebracht hat usw. Doch wer hat diese Erwartungen gehabt und wer die Annahmen dahinter kriert?) Solltest du entdecken, dass du selbst den Groll erzeugt hast, dann wäre die nächste Frage: Warum? (Warum solltest du etwas tun, wenn kein Teil von dir davon den geringsten Vorteil hat? Welche Teile genau profitieren? Wie?)

Für die Vorteile zahlst du einen hohen Preis. Aufgehäufter Groll vergiftet Beziehungen und hält dich starr in alten Mustern fest. Wenn dir der Preis zu hoch ist, wenn du gern etwas anderes kreieren möchtest in deinem Leben, starte Experimente mit der Absicht, Groll aufzulösen:

- Mental könntest du den Erwartungen und Annahmen nachgehen, Erwartungen loslassen, Annahmen überprüfen (s. die Abschnitte weiter unten).



- Für engere Beziehungen bewährt sich regelmäßiges „Rabattmarken Einlösen“: Statt sie für zukünftige Nutzung ins Sammelheft zu kleben, benennst du im Wechsel die Grollpunkte, die du gegen den anderen im Laufe des Tages gesammelt hast. Der andere antwortet jeweils mit einer Vollendungsschleife; z.B. „Ich bin so sauer, dass du heute wieder den Müll ignoriert hast.“ – „Du bist sauer, dass ich den Müll ignoriert habe.“ (Wenn sich daraus weiterer Austausch ergibt, folge dem mit der Absicht von tieferem Verständnis und größerer Nähe. Es geht nicht um Diskussion oder Lösungen.)
- Darüber hinaus gibt es intensive (laute, schmerzvolle und wirksame) Heil- und Transformationsprozesse, bei denen du mit Unterstützung eines Raumhalters und ggf. eines ganzen Teams die Emotionen ausdrücken und für Veränderung nutzen sowie Grollhaken bewusst entfernen kannst. Die betroffene andere Person kann persönlich dabei sein und ihren Teil bearbeiten oder von jemandem aus der Gruppe (oder vom Raumhalter bei Einzelsessions) repräsentiert werden.

Erwartungen

Während ich im Zug sitze und diesen Text schreibe, erwarte ich, dass die Mitarbeiter der Bahn ihr Bestes tun, um die Verspätung wieder aufzuholen oder Alternativen für verpasste Anschlüsse anzubieten. Wenn alle Stricke reißen, erwarte ich zumindest eine finanzielle Entschädigung. Das ist nur ein beliebiges, gerade aus dem Moment herausgegriffenes Beispiel. Erwartungen helfen beim Überleben, vereinfachen komplexe Situationen, unterstützen mich, meine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was mir wirklich wichtig ist – kurz gesagt, Erwartungen sind ein wichtiger Bestandteil unserer „Box“ (der Teile in uns, die automatisiert und mechanisch unser Überleben sichern) und sind als solche (wie die Box selbst) nicht gut oder schlecht.

In persönlichen Beziehungen allerdings sind Erwartungen ein wirksamer Beziehungskiller. Auch das ist nicht schlecht, wenn du die Beziehung killen willst. Es wäre nur schade, wenn du das nicht möchtest, und es unbewusst passiert. Mit Erwartungen legst du fest, was in deiner Beziehung geschehen soll und wie sich der andere verhalten muss.

Du hast die Wahl zwischen Beziehung als etwas Lebendigem, etwas, das ständig neuer Ideen und frischer Impulse bedarf einerseits, oder Beziehung als Kiste, als „erweiterte Box“, die dem gemeinsamen Überleben dient, andererseits. Für manche funktioniert letzteres ein Leben lang – wunderbar. Doch stell dir vor, dein Partner wünscht sich mehr Lebendigkeit als deine Erwartungen zulassen. Wen liebst du mehr, deine Erwartungen oder deinen Partner? Im zweiten Fall schlage ich dir ein Experiment vor: Finde eine Erwartung, von der du weißt, dass sie eine Belastung für deinen Partner ist (während du das liest, hast du vermutlich den ersten Impuls bereits verworfen – das könnte der wertvollste sein) und überrasche deinen Partner damit, dass du ihm mitteilst: „Ich habe eine neue Entscheidung getroffen. Ich ziehe die Erwartung ... für immer zurück.“

Wenn ihr euch entschieden habt, gemeinsam Experimente zu machen (bitte erwarte das nicht von ihm!), könnt ihr eine Session daraus machen, bei der ihr über Erwartungen sprecht (die ihr von euch kennt oder die der andere vermutet) und entscheidet, ob ihr sie für immer zurückziehen wollt.

Nicht zurückgezogene Erwartungen sind eine unerschöpfliche Quelle für Groll. Dein Partner erfüllt alle deine Erwartungen? Wer könnte dich hindern, diese so zu modifizieren, dass er sie doch nicht wirklich erfüllt? („Er vergisst nie den Hochzeitstag und nimmt sich sogar frei an dem Tag. Mehrmals pro Monat bringt er mir Blumen mit. Aber nie sind es rote Rosen. Nie nimmt er sich seinen Jahresurlaub so, dass wir unseren Hochzeitstag mal wieder auf den Malediven feiern können ...“)



Und falls dir das noch nicht dramatisch genug ist: Wie wäre es mit der Erwartung, dass der andere doch dankbar sein müsste dafür, dass du seine Erwartungen erfüllst? (Obwohl du nie mit ihm darüber gesprochen hast, was seine Erwartungen sind – stattdessen nutzt du ungeprüfte Annahmen.)

Annahmen

Ähnlich wie Erwartungen sind Annahmen Bestandteile unserer Box, die das Überleben vereinfachen. Wir interagieren mit der Welt über unsere Annahmen. Meine Erwartung, bei großer Verspätung eine Entschädigung zu bekommen, beruht auf der Annahme, dass die Bahn sich an das hält, was sie auf Plakaten verkündet (wobei ich zusätzlich annehme, dass diese Plakate tatsächlich von der Bahn stammen und in den Bahnhöfen längst entfernt worden wären, wenn nicht). Dieser Art Annahmen würde ich eine relativ hohe Wahrscheinlichkeit zuordnen (zumal ich sie in der Vergangenheit gelegentlich ganz praktisch überprüft habe durch Einforderung der Entschädigung). Leider tendiert unsere Box dazu, dieses Vorgehen auf komplett ungeprüfte Annahmen auszudehnen.

Beim Basteln von Groll bewähren sich vor allem „wenn – dann“-Annahmen: „Wenn er mich liebt, dann vergisst er den Hochzeitstag nicht.“ (Das ist eine ungeprüfte Annahme. Womöglich bedeutet Liebe für ihn etwas ganz anderes. Aber natürlich kannst du die zusätzliche Annahme hinzuziehen: „Wenn er mich wirklich liebt, dann weiß er, wie viel mir der Hochzeitstag bedeutet.“) Je nachdem, ob du an seine Liebe glaubst oder nicht, wirst du nun erwarten, dass er den Tag vergisst oder nicht. In den ersten fünf Jahren hast du wirklich gespürt, wie er dich liebt und erwartet, dass er daran denkt. Und doch hat er den Tag vergessen. Jedes Mal ist dein Groll gewachsen. Bis du nicht mehr wirklich an seine Liebe geglaubt hast. Also hast du erwartet, dass er nicht daran denkt. Und plötzlich bringt er an dem Tag Blumen mit. „Ja spinnt er denn jetzt völlig? Denkt er etwa, mit ein paar Blumen könnte er die Versäumnisse der letzten Jahre wettmachen?“ (Es gibt Teile in uns, die sich sogar ärgern, wenn unsere unangenehmen Erwartungen nicht erfüllt werden.)

Annahmen sind am schwersten zu entdecken. Wenn Groll die Spitze des Eisbergs ist, dann sind Annahmen die breite, unsichtbare Basis unter Wasser. (Erwartungen liegen dazwischen, halb unsichtbar, halb sichtbar, schwerer zu entdecken als Groll, aber meistens klarer abgegrenzt und deutlicher zu spüren als Annahmen.) Es ist eine nützliche Praxis, davon auszugehen, dass die eigenen Annahmen ungeprüft sind. Und zu kommunizieren, zu fragen, auszutauschen. Dann besteht die Chance zu entdecken, dass dein Gegenüber deutlich vielschichtiger und lebendiger ist als das Bild, das du dir von ihm gemacht hast.

Was sonst noch möglich ist

Die Beispiele in diesem Text sind bewusst plakativ. Spannend wird es, wenn du deine eigenen Beispiele entdeckst, wenn du herausfindest, aus welchen spezifischen Annahmen du Erwartungen kreierst und wie du mit unerfüllten Erwartungen umgehst. Die Einladung ist, neutral zu beobachten und dich nicht dafür fertig zu machen, wenn du Annahmen, Erwartungen oder Groll bei dir entdeckst (d.h. nicht die Erwartung an dich selbst zu haben, irgendein scheinbar perfektes Ideal zu erfüllen – das wäre ein Teufelskreislauf).

Sobald du den Mechanismus deiner Box genau erkannt hast und die Vorteile sowie die Nachteile deutlich spürst, bekommst du neue Handlungsmöglichkeiten. Außerhalb deiner Box sind die Möglichkeiten unbegrenzt. Den Zugang dazu erlangst du durch Experimente am Rand dessen, was für dich komfortabel ist. Das mag deiner Box keinen Spaß machen, sehr wohl jedoch deinem Sein.

Viel Spaß in diesem Sinn und Erfolg (d.h. mehr Lebendigkeit und Liebe)
Georg