

GABRIEL PALACIOS

mit Test:
Lügnertypen
erkennen

VERARSCH MICH NICHT

Gedankenlesen
in der Beziehung



ullstein

Das Buch

Gute Beziehungen machen glücklich. Doch wer kennt es nicht, das verletzende Gefühl, verarscht zu werden? Das Gefühl, nicht zu genügen oder nicht wichtig genug zu sein? Häufig sind es Ängste, vernachlässigte Bedürfnisse des anderen und unachtsame Verhaltensweisen, die einer glücklichen Beziehung im Wege stehen.

Mental-Coach und Paartherapeut Gabriel Palacios teilt Einblicke in die analytische Wahrnehmung des Gedankenlesens und vermittelt konkrete Techniken, die helfen, die eigenen Gedanken und die des Partners sichtbar zu machen und besser zu verstehen.

Der Autor

Gabriel Palacios, geb. 1989 in Bern/Schweiz, befasst sich bereits seit frühester Kindheit aufgrund eines familiären Schicksalsschlages intensiv mit der Gedankenwelt. Heute verhilft der mehrfache Autor, Gedankenleser und Paartherapeut in seinem Therapiezentrum in Bern durch öffentliche Veranstaltungen und mit seinen Büchern vielen Menschen zu mehr gedanklicher Freiheit. Bekannt wurde er einem großen Publikum durch seine Teilnahme 2009 an einem internationalen TV-Event über mentale Experimente. Heute berät er Unternehmen, ist Keynote-Speaker und bildet als Präsident des Verbandes Schweizer Hypnosetherapeuten (VSH) sowie als Lehrtrainer der National Guild of Hypnotists (NGH) Hypnosetherapeuten aus.
www.gabrielpalacios.com

Brief an die Liebe

Leise und mit bedingungsloser Treue begleitest du uns, schenkst uns Mut, Kraft und Wärme. Mit unaufhaltsamer Zuversicht, ohne je aufzugeben, weist du uns den Weg zum Herzen, lässt uns atmen, Freude verspüren, weinen und lachen. Du warst da, bevor wir kamen, und stehst hinter uns, bis wir wieder gehen. Du blickst uns über die Schulter, wenn wir Pläne schmieden, und gibst uns ganz wortlos und doch so klare Zeichen. Stets stehst du für uns ein, wenn du über den Bauch oder den Kopf mit uns sprichst. Oder dann, wenn du für uns mal hier, mal da bei der Vernunft das Gestatten von Ausnahmen aushandelst. Du beschützt uns vor der Angst und lehrst uns das Vertrauen – uns, die wir alle dich zu sehen ersuchen. Und wenn wir glauben, dich gefunden zu haben, versteckst du dich: hinter dem Spiegel der Demut.

Du bist die Liebe.

Verbundenheit

An allererster Stelle möchte ich dir von Herzen gratulieren: Herzlichen Glückwunsch! Du warst und bist tatsächlich die oder der schnellste von über 600 Millionen Mitbewerberinnen und Mitbewerbern. Stell dir dies vor: 600 Millionen Spermien haben dasselbe Ziel verfolgt wie du, nämlich als Erste oder Erster am Ziel zu sein. Und dennoch gibt es Momente, in denen wir an uns selbst zweifeln. Momente, in denen wir glauben, nicht zu genügen; in denen wir uns mit anderen vergleichen. Eigentlich ein eigenartiges Verhalten von uns Menschen, denn wir alle gehören zum Klub der Auserwählten. Wir alle haben es geschafft: Wir dürfen jeden Morgen die Welt erleben. Wir dürfen atmen, essen, Freunde treffen, lachen und weinen; wir dürfen Emotionen verspüren und Teil des Universums sein. Ein Geschenk, das mit keinen Worten zu erklären ist. Eine tiefe Demut, die in uns allen schlummert und uns wissen lässt, dass jede und jeder von uns ein absolutes Unikat ist. Jede und jeder von uns ist eine Gewinnerin oder ein Gewinner. Wir alle haben den Pokal erhalten: den Pokal des Lebens. Die Fähigkeit zu leben. Zu atmen. Zu fühlen. Danke, Leben.

Eines unserer ersten Gefühle, das wir wahrnehmen durften, war das Gefühl der Verbundenheit. Denn dort begann unser Leben:

in der Verbundenheit, als sich der Samen mit dem Ei verbunden hat und wir als Zeugnis der Verschmelzung – die tiefste Form der Verbundenheit – heranwachsen durften. Über eine direkte Verbindung zu unserer Mutter, die Nabelschnur, geschützt in der Hülle der Geborgenheit, wurden wir genährt und durften immer mehr Raum einnehmen. Wir durften wachsen. Uns bewegen. Und wir verspürten Sicherheit in der Verbundenheit. Über rund 280 Tage hinweg durften wir uns geweblich mit unserer Mutter verbunden fühlen. Bis dann die Entscheidung kam: die Entscheidung, dem tiefen Bedürfnis nach Freiheit zu folgen. Dem Bedürfnis, ein anderes Universum als das der geschützten Hülle besuchen zu wollen: die weitere Dimension. Wir begeben uns auf den Weg – kopfüber. Und wir finden heraus, dass unsere innere Stimme recht hatte. Es gibt eine weitere Dimension: die äußere Welt. Wir „werden geboren“, obschon dies nicht wirklich etwas anderes ist, als den Raum zu wechseln und selbstständig zu atmen. Viele Menschen glauben, dass wir erst ab diesem Moment existieren, und bemerken gar nicht, dass wir ja auch im engeren Raum schon Gefühle hatten.

Mit einer Selbstverständlichkeit wird die Verbindung zur Mutter – zu unserem alten Zuhause – sofort von Geburtshelfern durchtrennt. Wir verspüren Hilflosigkeit: Zum allerersten Mal spüren wir keine gewebliche Verbindung mehr. Wir müssen uns unseren bisherigen Halt und unsere bisherige Geborgenheit nun durch Berührungen oder durch geistige Formen der Verbundenheit holen.

Alles, was dem Gefühl der geweblichen Verbundenheit nahekommt, gibt uns Sicherheit: Berührungen wie auch Streicheleinheiten oder das physische Einhüllen.

So müssen wir lernen, dass wir nun nicht mehr auf gewöhnliche Weise miteinander verbunden sind, sondern vielmehr geistig.

Wir werden größer und größer. Aber dieses Verlangen nach Verbundenheit bleibt. Wir gehen Beziehungen ein und bekommen Angst, wenn wir zu spüren glauben, dass diese Verbindung nicht mehr so ausgeprägt da ist. Stellen wir uns doch einfach eine Verbindung vor, die uns, wie früher die Nabelschnur dies getan hat, mit unserem Beziehungspartner verbindet. Ist die Verbindung ganz stark, fühlt es sich an wie ein Seil. Ist sie nicht mehr so ausgeprägt, erscheint sie uns nur noch als Schnur. Und nicht gar so selten kann sich die Verbindung wie ein seidener Faden anfühlen.

Angst ist die Abwesenheit dieser Verbundenheit; die Sorge, dass dieses Seil dünner werden oder die äußeren Stränge des Seils vom Partner aufgelöst werden könnten. Angst ist die Abwesenheit von Liebe, von Zuwendung, von Halt und Sicherheit. Wir glauben, dass unser Beziehungspartner nicht mehr dieselbe Stärke dieser Verbindung möchte oder eben dieses Seil ganz durchtrennen könnte. Dass die Verbindung verloren gehen könnte – wie einst, als wir unsere ersten Atemzüge nahmen.

Würden wir aber die Verbindung zu uns selbst als diejenige definieren, die uns Halt und Sicherheit gibt – das Vertrauen zu uns selbst –, so würden wir nicht ständig in einer derartigen Angst leben, andauernd Verbindungen reparieren und stärken zu müssen, nur damit sie nicht verloren gehen können. Wir würden so sehr brillieren, dass alle anderen Menschen sich eine

Form der Verbundenheit mit uns wünschen würden – wir jedoch die für uns wichtigste Verbindung in uns selbst sehen: die Verbundenheit mit uns selbst.

Ich

Die allerwichtigste Person in deinem Leben bist du.

Es freut mich, dass ich mit dir gemeinsam in die Tiefen von Beziehungen abtauchen darf. Der Kern jeder Beziehung ist, das Gegenüber richtig wahrnehmen zu können. Wenn wir uns gemeinsam im Rahmen dieses Buches auf den Weg machen, so werden wir auch in eine Form von Beziehung zueinander treten. Weil wir uns so nahe sein werden, erlaube ich mir, dich zu duzen. Mir ist auch wichtig, dass ich mich dir kurz vorstellen darf: Mein Name ist Gabriel Palacios. Das ist mein gebürtiger Name. Mein Vater war Spanier und meine Mutter ist Schweizerin. Ich bin in der Schweiz geboren und aufgewachsen, spreche aber leider kein Wort Spanisch. Grund dafür ist, dass sich mein Vater schon sehr früh das Leben genommen hat. Da war ich fünf Jahre alt.

Ich bin das jüngste von sieben Kindern und durfte in einer fantastischen Großfamilie in der Hauptstadt der Schweiz, in Bern, aufwachsen.

Diese Familie gab mir viel Halt und Geborgenheit. Ich hatte keinen ganz einfachen Start auf diesem Planeten: Ich kam per Kaiserschnitt auf die Welt. Die Nabelschnur hatte sich mir mehrfach um den Hals gewickelt und ich saß im Schneidersitz

im Bauch meiner Mutter. Das hatte zur Folge, dass meine beiden Hüftgelenke ausgekugelt waren. So musste ich viele Monate lang Schienen tragen wegen meiner Hüftdysplasie.

Kaum war ich auf der Welt, vergaß ich zu atmen. Ich wurde über eine lange Zeit von Studenten im Spital über Nacht beobachtet. Man wollte herausfinden, weshalb ich jeweils zu atmen vergaß. Die Ärzte meinten, ich würde sterben, wenn man mich nicht wieder zum Atmen anregen würde. Als ich das mit dem Atmen verstanden habe, hatte ich bis zu meinem siebten Lebensjahr eine ganz eigenartige Anfallserkrankung: Ich wurde bis zu 30 Mal am Tag ohnmächtig. Bewusstlos. Allein ein Gedanke konnte einen Anfall auslösen. Es waren Krampfanfälle, für die es aber damals noch keine vergleichbaren Werte gab. Meine ganze Familie musste lernen, damit umzugehen, dass ich vielleicht nicht mehr aus der Ohnmacht erwachte. Man ging davon aus, dass durch die Zeit, die ich bewusstlos war und auch nicht atmete, mein Gehirn geschädigt wurde. Deshalb wurde ich vielen Tests unterzogen. Darunter waren auch Tests, mit denen man versuchte, mehr über diese Anfälle herauszufinden.

Ich lebte also sehr früh mit dem Gedanken, dass mit mir etwas komisch, anders war. Es war eine Herausforderung, mit den täglichen Ohnmachtsanfällen umzugehen. Ich musste akzeptieren, dass es jeden Tag Momente der Hilflosigkeit gab. Die Ohnmacht überkam mich einfach, überall. Und während dieser Ohnmachtsanfälle, während sich mein gesamter Körper verkrampfte und ich nicht mehr atmete, hatte ich innere Bilder – Bilder, die mir das Gefühl gaben, die Hilflosigkeit nicht beein-

flussen zu können. Erst die Entspannung konnte die Verkrampfung lösen und den Atemfluss wieder herstellen.

Als ich langsam älter wurde und die Anfälle ausblieben, erlebte ich die schwierige Geschichte meines Vaters mit. Durch ihn wurde ich schon sehr früh mit den seelischen Tiefs eines Menschen konfrontiert. Der Suizid meines Vaters hat mich stark geprägt. Mein Vater war aufgrund seiner Diagnose sehr oft in der psychiatrischen Klinik und kam nur an den Wochenenden nach Hause. Als er sich aus der Klinik selbst entlassen wollte und ausnahmsweise an einem Mittwochabend zu Hause war und mit uns zu Abend aß, trat plötzlich das ein, wovor wir alle Angst hatten und von dem wir so sehr gehofft hatten, dass es nie passieren würde: Die Abrechnung meines Vaters mit seinem eigenen Leben. Es hatte ein schöner gemeinsamer Abend werden sollen. Doch mein Vater stand von seinem Stuhl am Esstisch auf, ergriff die Tischplatte mit beiden Händen und warf den gesamten Tisch mitsamt dem Geschirr und dem Essen darauf um. Anschließend warf er seinen Stuhl und die übrigen Möbel durch die geschlossenen Fenster hinaus. Die Fenster zerbrachen.

Panik brach unter uns aus und wir alle rannten davon. Wir flüchteten vor unserem eigenen Vater, der uns über all die Jahre so liebevoll und fürsorglich großgezogen hatte, der nie einer Fliege etwas zuleide getan hatte. Womöglich wusste er genau deshalb, dass sein Handeln tiefe Wunden hinterlassen würde. Er rannte in die Innenstadt und tat, was uns alle tief verletzt hat: seinen Sprung in die Freiheit.

Mit diesem Verlust hatte ich lange zu kämpfen. Ich konnte meinem Vater nicht vergeben. In der Schule bezeichnete ich ihn

als Feigling, der uns alle verlassen hatte. Auch den Lehrkräften in der Schule fiel auf, wie sehr wir unter dem Verlust litten. So kaufte uns meine Mutter kurzerhand einen kleinen Familienhund: Enzo. Enzo war ein Cavalier King Charles Spaniel mit rotem Fell, so rot wie meine Haare. In unserer Familie sind bis auf meine drei Halbschwestern aus erster Ehe meiner Mutter alle rothaarig. Enzo gab mir das Gefühl, nicht alleine zu sein mit meinem roten Schopf. Wenn ich in der Schule gemobbt wurde wegen meiner Haare und der Sommersprossen im Gesicht,leckte mir Enzo über die Wange, sobald ich aus der Schule zurück war. Enzo konnte meine Gedanken lesen.

Alles, was ich bis dahin erlebt hatte, hat mich so sehr geprägt, dass mein Interesse an dem nicht Greifbaren unermesslich groß wurde. Ich wusste und spürte, dass da mehr ist zwischen Himmel und Erde, als wir Menschen mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können. Damals als Kind meinte ich, das wäre wie Zauberei, deshalb erlernte ich auch die klassischen Zauberkünste. Mit diesen Fertigkeiten reiste ich quer durchs Land und führte meine Zauberkünste auf. So lernte ich schon mit 14 Jahren, autonom mit Geld umzugehen, denn für meine Auftritte erhielt ich jeweils ein Honorar. Das hat mich sehr früh erwachsen werden lassen. Die Leute, die mich damals gebucht haben, schätzten mich auf 25. Natürlich erhöhte dies den Druck auf mich, sodass ich mich während meiner Auftritte sehr reif verhielt. Noch reifer als ich ohnehin schon war.

Heute, als erwachsener Mensch und als Therapeut mit einer eigenen Praxis, stelle ich fest, dass unsere Vergangenheit und die tiefen Prägungen unser Verhalten im Hier und Jetzt noch stark beeinflussen können. Sie können uns beeinflussen in unserem

Sozialverhalten, in der Partnerwahl, in der beruflichen Ausrichtung und in unserem Denken. Sie begründen unsere Ängste und Sorgen, unsere Süchte und unser Begehren.

Deshalb ist die Liebesbeziehung diejenige Konstellation, die unsere alten Wunden am stärksten wieder aufreißen kann. In der Liebesbeziehung machen wir uns verletzbar; wir treten in Verbindung zu einem Menschen, lernen, diesem zu vertrauen, uns in dessen Arme fallen zu lassen. Es kommen dieselben Ängste auf, wie wir sie schon hatten, als wir ganz klein waren: die Angst, alleingelassen zu werden; die Angst, nicht wichtig genug zu sein, wenn das eigene Vertrauen verletzt wird. Die Angst, nicht zu genügen, wenn man uns betrügt. Der Situation hilflos ausgesetzt zu sein, wenn man uns verlässt.

Deshalb ist es wichtig, sich selbst nahe zu sein. So nahe, dass man in die Tiefen der eigenen Seele blicken kann. Die eigenen Bedürfnisse sollten durch die Beziehung positiv genährt werden können, ohne dass wir verletzt werden.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, dich selbst als den wichtigsten Menschen in deinem Leben zu betrachten. Es wird dir zeigen, wie du dich vor Menschen schützt, die deine Wunden nur noch tiefer machen, als sie es ohnehin schon sind – Menschen, die auf Kosten des Beziehungspartners ihre eigenen Wunden nicht wahrhaben wollen, aber dabei den Menschen wehtun, von denen sie eigentlich geliebt werden.

Ich werde dir konkrete Tipps geben. Ich werde dir Techniken zeigen, die mich als Therapeut und Ausbilder auf den Weg des Erfolgs geführt haben.

Du wirst dich vielleicht fragen, weshalb ausgerechnet ich dir diese Tipps geben kann. Der Grund ist der, dass meine

private Vergangenheit mich stark geprägt und auf einen anderen Weg geführt hat. Ich las schon als Teenager Bücher, welche selbst die meisten Erwachsenen nie lesen würden – weil es Fachbücher waren. Ich erlernte den Mentalismus – das Gedankenlesen anhand der gesamten Kommunikation eines Menschen –, verbal wie nonverbal. Mit 19 Jahren nahm ich an Uri Gellers TV-Highlight im deutschen Privatfernsehen teil und war unmittelbar rund zwei Millionen Menschen wöchentlich ausgesetzt. Zeitgleich vertiefte ich mein Wissen in der Hypnotherapie. Heute bin ich nicht nur Hypnosetherapieausbilder für zwei Verbände – darunter für den ältesten und größten Hypnoseverband der Welt –, sondern darf mich auch Präsident des Verbandes Schweizer Hypnosetherapeuten nennen, Leiter eines eigenen Therapiezentrums und Autor mehrerer Bestseller sowie Buchverleger des Schweizer Bestsellerverlages Cameo.

All die Materie, mit der ich mich schon sehr früh auseinandergesetzt habe, hat meine Fähigkeiten so geformt, dass ich heute Menschen „lesen“ und deren Gedanken erkennen kann, meist noch bevor diese ihre eigenen Gedanken selbst bewusst wahrnehmen.

Über meine Fertigkeit als Ex-Zauberkünstler verfüge ich über das Wissen darüber, wie andere uns mit Illusionen zu täuschen versuchen. Denn es ist nun mal der Fall: Auch in unserem sozialen Umfeld gibt es leider sehr viele Illusionisten.

Von meiner früheren Tätigkeit als Mentalist weiß ich, wie man verdeckte Kommunikation erkennt und entschlüsselt. Wie man die Wahrheit findet – selbst dann, wenn man keinen einzigen materiellen Beweis zur Hand hat.

Meine Erfahrung als Hypnoseexperte hilft mir dabei, dir zu vermitteln, wie man versucht, uns zu beeinflussen; wie Suggestionen unser Unterbewusstsein manipulieren und wie man sich davor schützt.

Und mit meinem Wissen als Therapeut und als Paartherapeut möchte ich dir verdeutlichen, wie wir an unseren eigenen Ängsten und Prägungen dergestalt arbeiten können, dass wir nicht immer alles Negative auf den Beziehungspartner projizieren; wir können stattdessen unser Leben und insbesondere unsere Beziehung in vollen Zügen genießen. Das Gedankenlesen, in das ich dich in diesem Buch einführen werde, soll dir dabei behilflich sein, deinen Beziehungspartner besser zu verstehen, sodass du die Beziehung so bereichernd wie nur möglich gestalten kannst. Dies fällt uns insbesondere dann leichter, wenn wir die Gedanken unseres Partners kennen, noch bevor er sie ausspricht. Es gibt kaum etwas Schöneres, als die Gedanken des Gegenübers lesen zu können, ohne miteinander zu sprechen – allein mit Blicken, mit der Energie und mit all dem, was zwischen uns und dem Beziehungspartner fließt, kommunizieren zu können. So erkennt man zum Beispiel, ohne miteinander zu reden, wenn der Partner etwas nicht möchte oder eben etwas möchte, es aber nicht aussprechen kann oder will. Wir erkennen, wenn den Beziehungspartner irgendetwas beschäftigt. Wir erkennen aber auch durch das Gedankenlesen, wenn der Beziehungspartner Freude empfindet, sich glücklich und erfüllt fühlt und wir das gemeinsame Sein einfach genießen können.

Natürlich soll dir das Lesen der Gedanken deines Gegenübers auch dabei behilflich sein, dich vor einem möglicherweise

verletzenden Verhalten des Partners zu schützen. Denn du hast es in keiner Weise verdient, verarscht zu werden.

Wir alle kennen das: Unser Bauchgefühl sagt uns, dass irgendetwas nicht stimmt. Wenn unser Bauch – unser Unterbewusstsein – eigentlich weiß, wie der Hase läuft, unser Kopf und unser Herz aber versuchen, das Negative zu verdrängen. Bis es uns letztendlich doch einholt, weil die verletzenden Verhaltensweisen des Gegenübers, die wir immer schon geahnt haben, sich plötzlich als real abzeichnen. Und schlagartig steht unsere Welt kopf. Wir sind verletzt und am Boden zerstört, weil wir doch so sehr gehofft haben, dass sich unser Bauchgefühl all die Zeit über geirrt haben könnte. Wir schwören uns, in Zukunft nur noch auf uns selbst und auf unsere innere Stimme zu hören. Bis dann wieder das Herz spricht und meint, dass es diesmal ganz anders sei. Unser Kopf versucht, uns Beweise zu liefern. Beweise dafür, dass unser Bauchgefühl sich täuscht. Das funktioniert auch ziemlich gut – auch wenn Bauch und Kopf und Bauch und Herz immer wieder miteinander streiten.

Um dies zu verhindern, möchte ich dir Techniken an die Hand geben, die die Gedanken deines Gegenübers über die Kommunikation sichtbar und erfahrbar machen. Nicht nur erfahrbar für den Kopf – auch für den Bauch und für das Herz.

Diese Techniken und die gesamte Thematik beziehe ich in diesem Buch primär auf unser Beziehungsleben im Sinne des Liebeslebens, aus dem einfachen Grund, weil wir uns selbst sehr nahe sind in Liebesbeziehungen. In der Liebesbeziehung spiegelt uns nicht nur das Gegenüber, sondern wir machen uns ver-

letzbar. Unsere Ängste kommen an die Oberfläche und wir verarbeiten unsere tiefen Prägungen und Verletzungen aus unserer Kindheit und Jugend und unsere sonstigen Erfahrungen wie beispielsweise negative Erfahrungen aus vergangenen Beziehungen. Das Gefühl, nicht zu genügen, ist in negativen Beziehungssituationen eines der häufigsten Gefühle; das Gefühl, alleingelassen zu werden; das Gefühl, nicht wichtig genug zu sein, um mit einem Menschen verbunden bleiben zu können. Und weil diese Gefühle bereits in den ersten Kennenlernphasen aufkommen können, birgt der Inhalt dieses Buches besonders für Singles wesentliche Informationen.

Unser Unterbewusstsein mag sich in Momenten all dieser Ängste daran erinnern, dass unsere wichtigste Verbindung überhaupt – die Verbindung zu unserer Mutter – schon einmal auf traumatische Art und Weise gekappt wurde beim Durchtrennen der Nabelschnur. Jede Liebesbeziehung stellt nun erneut eine Art Nabelschnur dar – nur nicht im geweblichen Sinne. Die Angst kommt auf, dass die Verbindung wieder getrennt werden könnte, dass wir wieder so hilflos werden wie damals unmittelbar nach unserer Geburt. Wir haben das Gefühl, stets genügen zu müssen, denn das gibt uns eine Art Scheinsicherheit. Wir glauben, das Gegenüber hätte dann keinen Grund, die Verbindung – die „Nabelschnur“ – zu trennen. Wenn wir verstehen – und damit meine ich, auch unbewusst wissen und fühlen –, dass wir nicht mehr hilflos sind, wenn unser Beziehungspartner die Verbindung trennt, sondern dass wir stets selbstsicher und stark bleiben dürfen, hätten wir nicht mehr diese Angst in uns, nicht genügen zu können. Wir würden eine tiefe Liebe zu uns selbst fühlen. Und wir wüssten, dass diese tiefe Selbstliebe uns wie ein

wunderschönes großes und sanftes Netz auffangen würde. Auch darum wird es in diesem Buch gehen: um spezifische Ansätze, wie wir unsere Selbstliebe gezielt stärken und zelebrieren. Denn wenn 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. Liebenswert. 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 Schuldi-

gen, 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, Hintergangenwerden, Betrogen- oder Vernachlässigtwerden. 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.