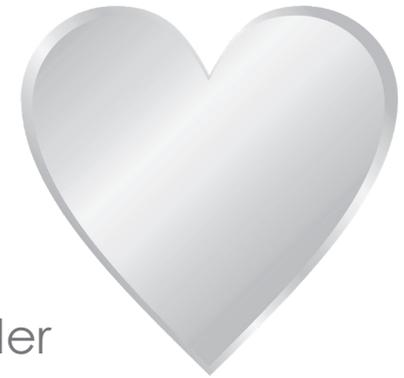


Luca Rohleder
Die Liebe empathischer Menschen



Luca Rohleder

Die Liebe

empathischer Menschen

Die Gratwanderung zwischen wahrer Liebe
und seelischen Verletzungen



dielus edition
Bücher für ein besseres Leben

Sollte dieses Buch Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

www.dielus.com

www.twitter.com/dielus_edition

www.facebook.com/dielusedition

www.instagram.com/dielusedition



Die Liebe empathischer Menschen, Luca Rohleder

3. Auflage, © 2021 dielus edition Leipzig

Impressum siehe: www.dielus.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch wird durch einen unabhängigen Kleinverlag herausgegeben. Es wird versichert, dass keine Beteiligungen durch internationale Investorengruppen, Großverlage oder sonstige Konzerne bestehen. Der Inhalt dieses Ratgebers folgt ausschließlich fachlich orientierten Gesichtspunkten.

Des Weiteren ist dieses Werk urheberrechtlich geschützt. Dadurch begründete Rechte, insbesondere der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Vervielfältigungen des Werkes oder von Teilen des Werkes sind auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie sind grundsätzlich vergütungspflichtig.

Lektorat/Korrektorat: Ina von Brunn, www.lektorat-von-brunn.de sowie
Maren Klingelhöfer, www.maren-klingelhoef.de

Umschlaggestaltung: dielus edition

Umschlagabbildung: ©iStock.com/Makhnach_M

Grafiken „Herz“, Innenteil: ©iStock.com/Makhnach_M

Printed in Germany

ISBN 978-3-9822120-8-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Wer genug Mut hat,
kann das Morgen an sein Schicksal verschenken.

Wer das Morgen an sein Schicksal verschenkt,
kann sein Herz von Sorgen befreien.

Wer ein von Sorgen befreites Herz hat,
kann sich selbst lieben.

Wer sich selbst liebt,
kann andere lieben.

Wer andere liebt,
wird auch das Leben lieben.

Wer das Leben liebt,
wird genug Mut haben,
das Morgen an sein Schicksal zu verschenken.

Luca Rohleder

Inhaltsverzeichnis

Es könnte unbequem werden ...	9
1 Die prägende Phase	13
1.1 Die zugrunde liegenden Thesen	15
1.2 Die Empathie	28
1.3 Das empathische Liebesideal	32
1.4 Der Wachstumsprozess	48
2 Die vergeistigte Phase	51
2.1 Das empathische Liebesparadoxon	51
2.2 Partnerschaft	65
2.3 Fazit	95
3 Die überlastende Phase	99
3.1 Leidenschaft	100
3.2 Langeweile	115
3.3 Fazit	117
4 Die lebensverneinende Phase	121
4.1 Liebessucht	122
4.2 Liebesersatz	126
4.3 Liebesaus	128
4.4 Fazit	130
5 Die erwachende Phase	131
5.1 Loslassen	132
5.2 Rückschau	139
5.3 Spiegelbild	150
5.4 Roter Faden	155
5.5 Innere Führung	157
5.6 Fazit	167
6 Die erlösende Phase	171
6.1 Authentizität	172
6.2 Lebenslust	179
6.3 Handlungsfähigkeit	185
6.4 Verständnis	189
6.5 Fazit	192
7 Die liebende Phase	195
7.1 Emotionale Sicherheit	196
7.2 Zauberkraft	200
7.3 Liebesbeziehung	204
7.4 Fazit	210
Exkurs Quantenphilosophie	217

Es könnte unbequem werden ...

.....

Dieses Buch bezieht sich auf empathisch veranlagte Menschen. Es wird sich zeigen, dass genau diese empathische Begabung dafür verantwortlich ist, dass das Liebesleben einige Besonderheiten für diese Zielgruppe bereithält. Dabei gilt: Je größer das empathische Talent ausgeprägt ist, umso extremer werden auch die Auswirkungen der empathischen Liebesprinzipien ausfallen.

Allerdings gibt es keinen *klar definierten* Grad der Empathie. Die Übergänge sind schleichend. Manche Menschen sind dahingehend außergewöhnlich stark veranlagt, andere in einer herkömmlichen Weise. Da ich aus der Ferne den Level der Empathie nicht bewerten kann, muss ich also einen Spagat machen. Schließlich soll die komplette Bandbreite bezüglich der jeweiligen empathischen Fähigkeiten angesprochen werden. Damit sind mit diesem Buch natürlich auch hochsensible Personen angesprochen. Falls Ihnen dieser Begriff nichts sagt, Hochsensibilität ist nichts anderes als eine Extremform der Empathie (im Sinne des Einfühlungsvermögens).

Nichtsdestotrotz werde ich alle Leser mit „empathische Menschen“ (Kürzel: „EM“) ansprechen, unabhängig davon, ob sie mit extrem hoher Empathie gesegnet sind oder ob sie eine übliche Ausprägung der Empathie besitzen. Sie müssen lediglich darauf achten, manche meiner Ausführungen ein wenig zu relativieren. Sie haben also meine Worte in Bezug zu Ihrer persönlichen Ausprägung der Empathie abzuwägen. Manchmal müssen Sie einige Schlussfolgerungen für Ihre persönliche Situation etwas abschwächen, das andere Mal müssen Sie diese in der Bedeutung etwas verstärken. Aber keine Sorge, die grundsätzlichen Prinzipien der empathischen Liebe werden unverändert bleiben.

Des Weiteren werde ich darauf verzichten, die männliche und weibliche Anrede konsequent durch das ganze Buch hindurch beizubehalten. Das würde den harmonischen Lesefluss zu sehr reduzieren, schließlich geht es bei Ausführungen über die Liebe permanent um die männliche und weibliche Form. Weniger Unterscheidungen



zu machen, hat im Übrigen auch den Vorteil, dass insbesondere homosexuelle Leser nicht dauernd umdenken müssen. Wenn ich also beispielsweise den Begriff „Partner“ verwende, dann meine ich beide Geschlechter.

Grundsätzlich beruht dieses Werk auf meiner über 25-jährigen Erfahrung als Coach und Berater. Ich bin dahingehend zwar aktiv nicht mehr tätig, dennoch kann ich sicher auf Tausende von Gesprächen und Seminarteilnehmern zurückblicken. Meine Beratungsschwerpunkte waren im Laufe der Jahre recht unterschiedlich und betrafen eigentlich nie explizit das Thema Liebe. Es war jedoch immer ein ganz bestimmtes Phänomen zu beobachten: Unabhängig davon, welche Beratungsthemen im Vorfeld vereinbart wurden, es lief ungewöhnlich oft auf die Liebe hinaus. Schnell kam der Ehealltag und so manches Liebesdrama auf den Tisch. Ebenso Themen wie Scheidung, Betrugstragödien, Rosenkriege usw.

Wenn Sie sich als Berater über zwanzig Jahre mit Menschen über höchst existenzielle Themen unterhalten, sammeln Sie ein enormes Wissen über Lebensumstände an, die mit der Liebe eng verwoben sind.

Darüber hinaus bringe ich natürlich auch meine persönlichen Lebenserfahrungen mit ein. Scheinbar steht mein gesamtes Leben unter dem Stern der Liebe. Mir fallen manchmal keine Erlebnisse mehr ein, die ich in der Liebe nicht machen musste, durfte oder konnte. Neben unbeschreiblichen Glücksgefühlen durfte ich aber auch viele Irrwege und Umwege gehen. Sicher musste ich auch einige schwere seelische Verletzungen hinnehmen.

Im Nachhinein stellte sich jedoch immer heraus, dass alles seinen Sinn hatte. Schließlich führte die Summe all dieser unterschiedlichen Blickwinkel, Erfahrungen und Lebenssituationen dazu, dass sich mir die Geheimnisse der Liebe lüfteten und letztendlich in dieses Buch mündeten. Dabei gibt es allerdings einen kleinen Haken.

Die Liebe stellt sich in der Realität oft nicht so dar, wie wir das aus Hollywoodfilmen oder aus Liebesromanen gewohnt sind. Es

gibt auch eine unangenehme, nüchterne Seite der Liebe. Das werde ich Ihnen natürlich nicht vorenthalten. Es könnte also manchmal etwas unbequem für Sie werden. Ihre Fähigkeiten zur Einsicht und Selbsterkenntnis sind in diesem Buch sicher gefordert.

Ich werde an manchen Stellen sogar ziemlich direkt unbequeme Wahrheiten aussprechen, da die Liebe speziell für empathische Menschen nicht immer nur das größte Glück auf Erden bedeutet. Insbesondere unglückliche Liebesbeziehungen können bei der empathischen Zielgruppe großes Leid auslösen. Dies kann so weit gehen, dass der Alltag nicht mehr zu meistern ist und sogar psychische Einschränkungen die Folge sind. Schließlich tragen empathisch veranlagte Personen eine hohe Verletzlichkeit in sich.

Infolgedessen wird dieses Buch die Liebe nicht sentimental verklärt beschreiben, sondern auch die Kehrseite der Medaille zum Inhalt haben.

Ich habe lange überlegt, ob es unbedingt notwendig ist, unbequeme Wahrheiten auszusprechen. Zumal mir sehr bewusst ist, dass besonders diejenigen ziemlich empfindlich reagieren könnten, die sich gerade in einer schwierigen Lebenskonstellation befinden, in einer Liebestragödie feststecken oder ein altes Liebestrauma nicht überwinden können. In solchen Lebenssituationen ist es sicher nicht leicht, sich realitätsnahen Einsichten zu widmen.

Muss da wirklich jemand kommen und Klartext reden? Ausgerechnet bei einem solchen hochemotionalen Thema? Ist das unbedingt notwendig? Wäre es nicht schöner, unsere sentimental Träume über die Liebe unberührt zu lassen, sodass wir weiter hoffen können?

Sicher bietet die Liebe höchstmögliche romantische Erlebnisse. Aber dennoch kann uns die Liebe auf gefährliche Weise schwere seelische Verletzungen zufügen. Es ist infolgedessen zu wichtig für unser Leben, dass wir mit der Liebe keinen Schiffbruch erleiden, sondern auch Realitäten ins Auge sehen. Schließlich beeinflusst nichts unsere Lebensqualität mehr als unsere Liebesbeziehungen.



Damit ist das Ziel klar benannt. Aber keine Sorge, ich werde Ihnen selbstverständlich durch diesen Ratgeber auch vermitteln, wie Sie fantastische Liebeserlebnisse mehr machen können. In der Hauptsache wird es aber darum gehen, die unangenehmen Seiten der Liebe endgültig aus Ihrem Leben zu verbannen.

Ich werde Ihnen dazu einen persönlichen Wachstumsprozess vorschlagen, der aus verschiedenen Lebensphasen besteht. Schritt für Schritt werden Sie nicht nur erleben, wie Sie sich mehr und mehr vor seelischen Verletzungen schützen, sondern auch, wie Sie noch mehr Liebe in Ihr Leben tragen können.

Machen Sie sich also auf den Weg, es lohnt sich. Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam eines der größten Geheimnisse des menschlichen Daseins zu erkunden.

Luca Rohleder

(www.lucarohleder.com)

EMPFEHLUNG ZUR HANDHABUNG DIESES BUCHS

Beim Lesen gibt es eine kleine Herausforderung zu meistern. Wie bereits angedeutet, besteht der Aufbau dieses Buchs aus der Beschreibung unterschiedlicher Lebensphasen. Wenn Sie also gerade am Lesen sind, sollten Sie gedanklich nie vergessen, wo sie sich chronologisch gerade befinden. Das heißt, alle getroffenen Aussagen dürfen niemals pauschal für Ihr ganzes Leben aufgefasst werden, sondern betreffen ausschließlich diejenige Lebensphase, die gerade erläutert wird. Besonders die jetzt gleich folgende Präphase wird eine Zeit in Ihrem Leben betreffen, an die Sie sich wahrscheinlich bewusst nicht mehr erinnern werden können. Aber auch so manche nachfolgenden Lebensphasen werden für viele Leser*innen längst zur Vergangenheit gehören und sie daher in ihrer aktuellen Lebens- und Liebessituation nicht mehr betreffen.

1

Die prägende Phase



Erst durch die Betrachtung unterschiedlicher Lebensphasen werden Ihnen die erstaunlichen Parallelen bei Liebesbeziehungen von empathisch veranlagten Menschen auffallen. Wir beginnen hier mit der allerersten Phase Ihres Lebens – der „prägenden Phase“. Es geht um den Zeitpunkt, als Sie das Licht der Welt erblickten. Was ist da wohl passiert, damit Sie im Laufe Ihres Erwachsenenlebens diese beneidenswerte Fähigkeit der Empathie entwickeln konnten?

Obwohl mittlerweile Empathie in der Umgangssprache oft mit einer Art sozialer Kompetenz gleichgesetzt wird, möchte ich dennoch auf die eigentliche Bedeutung von Empathie explizit hinweisen. Für Empathie ist im „*Dorsch – Lexikon der Psychologie*, Hogrefe Verlag, Göttingen 2017“ folgende Definition zu finden:

„Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Allgemeinsprachliche Begriffe sind Mitgefühl und Einfühlungsvermögen.“

Darüber hinaus existieren in der Fachwelt weitere zahlreiche Interpretationen, was Empathie alles bedeuten könnte. Ich habe mich also zu entscheiden, damit wir für dieses Buch die gleiche Sprache sprechen. Zudem möchte ich nicht etwas unnötig verkomplizieren. Zumindest für diesen Ratgeber werde ich bei der oben genannten Definition bleiben und unter Empathie Folgendes verstehen:



.....
 Empathie ist das Talent zum Einfühlungsvermögen und Mitgefühl.

Empathen (eigentlich richtig: Empathiker) besitzen also die Charaktereigenschaft, das vollständige Wesen eines anderen Menschen wahrzunehmen. Erst dadurch ist der Akt, sich in ein Gegenüber *ein-fühlen* zu können erst überhaupt möglich. Erst wenn ich jemanden tatsächlich spüre, habe ich alle Informationen über *seine* Gefühlslage. Dies ist auch der Unterschied zwischen empathischen und nicht-empathischen Menschen. Empathen *erfühlen* praktisch das Gegenüber, wohingegen Nichtempathen es nur kognitiv, als nur faktisch, wahrnehmen können.

Man könnte Empathen auch *Empfänger*-Typen nennen. Ihre feinen emotionalen Antennen sind derart weit ausgefahren, dass auf ihr Nervensystem permanent subtile Informationen über Umwelt und Umfeld einprasseln. Beginnen wir nun mit der Ursachenforschung.

.....
 Ihre Prägung zur Empathie beginnt im Bauch Ihrer Mutter.

Fakt ist, zum Zeitpunkt der Geburt eines Menschen ist das neuronale Netzwerk seines Gehirns noch nicht vollständig verknüpft. Es gleicht einer unbeschriebenen Festplatte. Und zu diesem frühen Zeitpunkt beginnen wir, etwas mehr Licht in die Gabe der Empathie zu bringen. Weil es jedoch zu den Themen der Charakterbildung und Gehirnentwicklung, wie bei nahezu allen Themen der Psychologie, Pädagogik und Neurologie, höchst unterschiedliche Thesen in der Fachwelt vertreten werden und sich zudem das Gros der Gelehrten eher streitet, als sich auf einen gemeinsamen Nenner zu einigen, ist es jetzt erst einmal wichtig zu erfahren, welchen wissenschaftlichen Thesen dieses Buch im Weiteren folgt.

Damit liegen ein paar wenige Seiten etwas trockener Definitionsarbeit vor uns. Dies ist aber sehr wichtig, damit später keine Missverständnisse entstehen. Aber keine Sorge, danach geht der Text schnell in das Thema Liebe über.



1.1 Die zugrunde liegenden Thesen

.....
 Ich stelle Ihnen zunächst ein psychologisches Erklärungsmodell vor. Es wird die Grundlage für alle weiteren Ausführungen sein. Ich hatte es bereits in „Die Berufung für Hochsensible“ vorgestellt. Wer dieses Buch bereits gelesen hat, kann die folgenden Seiten getrost überspringen und gleich zum Kapitel 1.2 übergehen.

Dieses Erklärungsmodell hatte ich ursprünglich für Hochsensible entwickelt. Da das Wesensmerkmal der Hochsensibilität den gleichen qualitativen Prinzipien, wie die Empathie folgt, ist es mehr als naheliegend, dieses Modell weiter zu verwenden. Die einzige Änderung, die ich vorgenommen habe, ist, auf die Erklärung hochsensibler Extreme zu verzichten. Das Modell passt dadurch grundsätzlich auf alle empathischen Menschen.

Dieses von mir entwickelte *Drei-Ich-Modell nach Rohleder*[®] baut zunächst auf der Annahme auf, dass Ihr Ego aus mehreren ICHs besteht. Eines ist dabei dem Inneren Kind gleichzusetzen.

Das ist zunächst nichts Neues: Die Philosophie des Inneren Kindes gehört ursprünglich zu einer Betrachtungsweise innerer Erlebniswelten, die durch Bücher von *John Bradshaw* (*1933–†2016) sowie *Erika Chopich/Margaret Paul* bekannt wurden. Zusätzlich ist das Innere Kind Bestandteil der Transaktionsanalyse, die Mitte des 20. Jahrhunderts durch den amerikanischen Psychiater *Eric Berne* (*1910–†1970) begründet wurde.

Das Innere Kind symbolisiert damit das ganz Gefühlsspektrum, wie zum Beispiel unbändige Freude, Glück, Neugierde, aber auch Wut, Angst, Traurigkeit etc. Das Innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereichs von Sein, Fühlen und Erleben, was speziellen Gehirnarealen zugeordnet wird. Zusätzlich taucht ein zweites Ich auf. Es wird dabei modellhaft angenommen, dass das Ego noch ein inneres Erwachsenen-Ich enthält.



Es existiert jedoch auch noch die Gedankenwelt der Psychoanalyse von *Sigmund Freud*. In seiner Metapsychologie („*Das Ich und das Es*“, 1923) unterscheidet Freud nicht zwei, sondern drei „Instanzen“ des psychischen Apparats: Das ES (unser Inneres Kind), die naturnahe Triebinstanz, das ICH (unser Erwachsenen-Ich) und das Über-Ich. Ich werde dieser Idee der Dreiteilung folgen und ebenso ein weiteres Ich einführen. Es wird von mir allerdings nicht als „Über-Ich“, sondern als HÖHERES-ICH bezeichnet.

Darüber hinaus werde ich das „Innere Kind“ durch den Begriff NEUGEBORENEN-ICH ersetzen. Die Begründung für diese Namensänderung liefere ich Ihnen in den nächsten Kapiteln nach. In der Summe besteht also das *Drei-Ich-Modell nach Rohleder*[®] aus folgenden drei Anteilen:

1. NEUGEBORENEN-ICH (NI)
2. ERWACHSENEN-ICH (EI)
3. HÖHERES-ICH (HI)

Im Übrigen bauen unzählige andere Publikationen und Theorien über das menschliche Wesen ebenso auf einem „Über-Ich“ bzw. auf ein HÖHERES-ICH auf. Dabei wird es oft als unser *Selbst* bezeichnet. Dieser Begriff wird uns gegen Ende dieses Werks noch näher beschäftigen. Zunächst aber gehen wir weiter mit den zugrunde liegenden Thesen dieses Buchs. Beginnen wir mit der näheren Erläuterung Ihres ersten Ichs.

1.1.1 Neugeborenen-Ich (NI)

Es wird sich herausstellen, dass Sie kein typisches Inneres Kind in sich tragen. Vielmehr wird es Merkmale aufweisen, die eher einem Neugeborenen zugeschrieben werden. Um dies anschaulich herleiten zu können, beginne ich zunächst mit der Beschreibung der

traditionellen Philosophie. Schauen wir uns erst einmal an, welche grundlegenden Bedürfnisse Kinder haben:

- Kinder möchten spielen, toben und Spaß haben.
- Kinder möchten lernen und erleben.
- Kinder möchten sozial eingebunden sein, Freunde finden und geliebt werden.
- Kinder möchten beschützt und versorgt sein.

In der Regel sind die Kindheit und Jugend die schönsten Phasen des Lebens. Dennoch werden die meisten Menschen früher oder später gezwungen sein, sich einem Erwachsenenleben zu stellen.

Spätestens, wenn die Gründung einer Familie ansteht, sind neue Herausforderungen der Persönlichkeitsentwicklung zu meistern. Die Realität klopft praktisch an die Tür. Die Elternpflicht ruft und neue Aufgaben bestimmen nun den Alltag. Was Menschen als Kind (hoffentlich) erhalten haben, müssen sie jetzt als Erwachsene ihren Nachkommen zurückgeben:

- Erwachsene schaffen für ihre Kinder Spielmöglichkeiten, Abwechslung und freudige Erlebnisse.
- Erwachsene schicken sie zur Schule, lehren und erziehen sie.
- Erwachsene geben ihren Kindern Liebe und sorgen für soziale Einbindung.
- Erwachsene bieten Kindern Struktur, Halt, Schutz sowie räumliche und finanzielle Sicherheit.

Die Aktivitätsrichtung hat sich verkehrt. An die Stelle des Nehmens tritt nun das Geben. Diese elementaren Entwicklungsprinzipien betreffen praktisch jeden heranwachsenden Menschen. Die kindliche Persönlichkeit wird aber nicht einfach ausgetauscht, sondern lediglich ergänzt. So bleibt ein Stück Kindheit als Bestandteil eines jeden Menschen immer erhalten. Dies offenbart sich darin, dass auch Erwachsene typische Bedürfnisse von Kindern in sich tragen. Sie werden ab einem bestimmten Lebensalter nur anders bezeichnet:



- Erwachsene wollen Neues erfahren, Experimente durchführen oder Abenteuer erleben (spielen, Spaß haben).
- Erwachsene erlernen einen Beruf, bilden sich fort und machen Lebenserfahrungen (lernen und erleben).
- Erwachsene gehen Freundschaften und Partnerschaften ein oder heiraten (Liebe und soziale Einbindung).
- Erwachsene schaffen Wohnraum, verdienen Geld und sorgen für finanzielle Reserven (Schutz und Sicherheit).

Das heißt, wenn Sie das Wesen und die Bedürfnisse von Kindern allgemein beschreiben und diese in die Erwachsenensprache übertragen, erhalten Sie gleichzeitig die Definition des Inneren Kindes. Dieses erste ICH Ihres Egos entspricht Ihren emotionalen Grundbedürfnissen. Das Innere Kind repräsentiert damit die komplette Bandbreite Ihrer Gefühle.

Diese Philosophie passt jedoch nicht ganz zu empathischen Menschen. Speziell in Ihrem Fall wird sich zeigen, dass nicht das Beschreiben von herkömmlichen Kindern zu Ihrem spezifischen emotionalen Naturell führen wird, sondern die Untersuchung eines solchen Kindes, das sich noch in der Lebensphase kurz nach der Geburt befindet. Es werden grundsätzliche Bedürfnisse von Babys sein, die Licht in die geheimnisvolle Welt der Empathie bringen werden.

.....
 Ihr Inneres Kind ähnelt eher einem Inneren Baby.

Im Laufe des Buchs werde ich die Hintergründe dieser These noch umfangreich herausarbeiten. Eines kann ich aber jetzt schon verraten: Ausschließlich die Tatsache, anstelle eines üblichen Inneren Kindes ein praktisch hilfloses NEUGEBORENEN-ICH in sich zu tragen, ist die elementare Voraussetzung, damit Ihr entscheidendes Wesensmerkmal der Empathie entstehen konnte.

Bevor wir auch dies näher untersuchen, steht jedoch erst einmal die Beschreibung Ihres zweiten ICHs an. Dieses werden Sie wahrscheinlich am besten von den drei Instanzen Ihrer Psyche kennen. Es ist nämlich gerade dabei, diese Zeilen zu lesen.

1.1.2 Erwachsenen-Ich (EI)

Der zweite Teil Ihrer Persönlichkeit entspricht praktisch Ihrem Intellekt. Sie können ihn auch als Ihren Verstand bzw. weite Teile Ihres Großhirns bezeichnen.

Ihr ERWACHSENEN-ICH (EI) ist manchmal schwierig von Ihrem NEUGEBORENEN-ICH abgrenzbar. In Ihrem Kopf kommen schließlich auch alle Gefühle an, die Sie erleben (Freude, Verwunderung, Trauer, Wut, Angst etc.). Ihr Gehirn ist demnach einem ziemlich diffusen Brei von Gefühlen, Reizen und Informationen ausgesetzt. Dennoch können Sie sich Ihr ERWACHSENEN-ICH so vorstellen, dass es aus den Prinzipien Erkennen, Verarbeiten und Handeln besteht. Alles, was mit dem Verarbeitungsprozess Ihres Hörens, Sehens, Riechens, Sprechens, Schmeckens, Bewegens etc. zu tun hat.

Wenn Menschen von ihrem ICH bzw. Ego sprechen, meinen sie in der Regel ihr EI. So möchte ich es in diesem Buch auch halten. Wenn ich Sie hier anspreche, meine ich also Sie als Ihr EI.

Ihr EI ist infolgedessen der Teil Ihres Wesens, der gerade irgendwo sitzt oder liegt und diese einzelnen Buchstaben verarbeitet, um daraus aussagekräftige Informationen entstehen zu lassen. Gleichzeitig können Sie dabei ein Gespür für Ihr NI entwickeln. Das NI wird währenddessen in Ihnen Gefühle aufsteigen lassen.

Was empfinden Sie, während Sie das hier Geschriebene lesen? Dasjenige Gefühl, das jetzt in Ihnen aufsteigt, ist Ihr NI (Neugierde, Freude etc.). Wenn Sie aber unbequem sitzen oder Ihre Kleidung



zwick, nennt man dieses Unwohlsein umgangssprachlich zwar auch Gefühl („Ich fühle ein Drücken an meinem Rücken.“), jedoch sind dies nur Informationen Ihrer fünf Sinne. In dem Moment spricht wieder Ihr EI zu Ihnen.

Jeden Tag, Stunde um Stunde, Sekunde für Sekunde, prasseln Nervenreize auf Sie ein. Die Gefühle Ihres NIs („Ich habe Angst, dass er mich nicht liebt“) sowie die vielen Reize Ihrer körperlichen Sinne wie Sehen („Was für eine wunderschöne Frau“), Hören („Dieses verdammte Schnarchen“), Riechen („Sie duftet toll“), Spüren („Er hat aber eine zarte Haut“), Schmecken („Schokolade, wunderbar!“) sowie die Koordination Ihrer Muskeln („Diese elenden Wadenkrämpfe beim Sex“).

Und zu guter Letzt wird in Ihrem Gehirn der ganze Gedanken- und Gefühlssalat mit Erinnerungen („Wahrscheinlich endet das wieder so wie das letzte Mal“) und Neurosen („Hoffentlich schaut er mir auf dem Weg ins Bad nicht nach“) verglichen, verknüpft und weiterverarbeitet. Hinzu kommen natürlich die unzähligen Gedanken an eine mögliche Zukunft, wie Vorstellungen bezüglich künftiger Risiken und Möglichkeiten, Pläne, Termine und, und, und.

Das passiert im Prinzip im Kopf eines jeden Menschen. Was Sie jedoch von nicht-empathischen Personen deutlich unterscheidet, ist die Tatsache, dass Sie zwar ebenso Ihre fünf Sinne nutzen, dabei aber in der Hauptsache eine zusätzliche Informationsquelle besonders intensiv zurate ziehen. Jetzt kommt Ihr drittes ICH ins Spiel.

1.1.3 Höheres-Ich (HI)

.....
Ich möchte gleich zu Anfang betonen, dass Ihr HI ein Teil von Ihnen ist. Sie werden also keine Stimmen hören, die Ihnen sagen, was zu tun ist. Ebenso werden Sie Ihr drittes ICH nicht durch Meditation oder durch sonstige intellektuelle Anstrengungen anzapfen



können. Ihr HI ist nur eine weitere Funktion Ihres Gehirns. Während das EI eher eine ausführende Funktion innehat (zum Beispiel Tun, Unterlassen, Planen, Koordinieren), übernimmt das HI eher eine lenkende Aufgabe.

.....
Ihr HÖHERES-ICH ist eine Art innerer Führer.
.....

Man könnte Ihr HI auch als Ihre Intuition, Ihre Instinkte, Ihren Riecher oder Ihren sechsten Sinn bezeichnen. Also etwas, was sich nicht so einfach faktisch greifen lässt. Ihr sechster Sinn, also Ihr HI, kann Sie nicht nur Menschen richtig einschätzen lassen, sondern Sie auch unbewusst an die richtigen Orte führen. Meist wird Ihnen dann erst im Nachhinein klar, dass es wohl kein Zufall war. Dann war Ihr HI am Werk. Durch Ihre Empathie haben Sie ganz einfach einen guten Riecher für alles. Es wird sich noch im Folgenden herausstellen, dass dieser dritte Teil Ihres Egos ein sehr dominanter Charakterzug Ihrer Persönlichkeit ist.

Denkt man über das bisher Geschriebene intensiver nach, stellt sich schnell eine entscheidende Frage:

Woher nimmt das HI diese Informationen, um den richtigen Weg einschlagen oder andere richtig einschätzen zu können?

Man muss unweigerlich zu dem Schluss kommen, dass Ihr Gehirn mit etwas verbunden sein muss, das Ihnen sozusagen aus der Vogelperspektive Hinweise zur Verfügung stellt, die Sie durch bloßes Nachdenken nicht generieren können.

Es muss in der Folge mit allem Sein verbunden sein, um überhaupt sinnvoll arbeiten zu können. Wenn bei Ihnen bestimmte Ahnungen über Personen, Dinge oder sonstige Umstände aufsteigen, dann muss Ihr HI damit auch verbunden sein – zumindest in indirekter Weise. Es muss also ein Medium existieren, das alles miteinander verknüpft.



Da sich die Menschheit seit Jahrtausenden darüber streitet, was dieses übergeordnete Medium genau sein könnte, werde ich natürlich ebenso nicht aller Weisheit Schluss präsentieren können. Trotzdem muss ich diese geheimnisvolle Welt sprachlich irgendwie definieren, ohne Gefahr zu laufen, Ihnen eine bestimmte Lebensphilosophie, Glaubensrichtung oder Weltanschauung unterschieben zu wollen. Ich habe mich daher auch in diesem Ratgeber dazu entschlossen, einen Allroundbegriff zu verwenden. Er soll exemplarisch für eine höhere Informationsquelle stehen, auf die Ihr Gehirn mittels des HI zugreifen kann:

.....
Ihr HÖHERES-ICH greift auf eine UNSICHTBARE WELT zu.
.....

Und jetzt an dieser Stelle verlassen wir recht schnell die Welt der Fakten und Beweise – zumindest aus der Sicht der akademischen Lehrmeinung der Neurologie, Psychiatrie oder Psychologie. Die Lehrkörper an den Universitäten bestreiten vehement, dass es ein Medium gibt, auf das alle Menschen, Tiere und Pflanzen nicht nur zugreifen, sondern über das sie auch kommunizieren können.

Allein unser gesunder Menschenverstand (sowie einzelne Forschungsinstitute) weiß es natürlich besser. Alle, die schon einmal unsäglich verliebt waren, wissen sehr wohl, dass man mit dem anderen auf eine gewisse Art auch körperlich verbunden ist. Auch dann, wenn beide tausende von Kilometer voneinander entfernt sind. Es ist also unabdingbar, kurz auf diese UNSICHTBARE WELT einzugehen.

1.1.4 Unsichtbare Welt

.....
Um zu verstehen, dass besonders empathische Menschen über mehr Zusatzinformation über Umwelt und Umfeld verfügen als andere Personen, kann es nur eine Erklärung geben.



Vergleichbar mit Ihrem Rechner zu Hause, der sich über das Internet theoretisch mit allen anderen Computern der Erde verbinden könnte, ist auch Ihr HI in der Lage, mit HIs anderer Menschen in Kontakt zu treten. Die UNSICHTBARE WELT könnte man also auch als das World Wide Web der geistigen Art bezeichnen.

.....
Das HÖHERE-ICH ist eine Art geistiges WLAN, das die Verbindung zur UNSICHTBAREN WELT herstellt.
.....

Ihr HI ist vergleichbar mit Ihrem Rechner oder Smartphone, bei dem im Hintergrund immer ein WLAN (Wireless Local Area Network) interaktiv mit dem Internet kommuniziert. So entsteht diese großartige Fähigkeit, bei der Einschätzung von Umständen und Personen verblüffend oft genau richtig zu liegen.

.....
Empathische Menschen können vermehrt auf HÖHERE Informationen zugreifen als andere.
.....

Dass eine solche außersinnliche Verbindung tatsächlich existiert, ist sicher unbestritten. Das wissen beispielsweise Mütter in Bezug zu ihren Kindern sehr genau. Aber auch eineiige Zwillinge kennen dieses Gefühl. Sie wissen sehr oft, wie es dem anderen geht, obwohl er abwesend ist und keine handfesten Fakten über das Gegenüber vorhanden sind. Ganz zu schweigen von Zigmillionen Liebespaaren, die sehr genau spüren, dass diese wunderbare unsichtbare Verbindung tatsächlich existiert. Man könnte auch sagen, der eine spürt den anderen intuitiv.

.....
Das HÖHERE-ICH ist Ihre Intuition.
.....

Auch diese Definition steht im Widerspruch zur akademischen Lehrmeinung. Laut deren Vorstellung ist die Intuition lediglich eine ausgeprägte Fähigkeit der Beobachtungsgabe. Darüber hinaus gibt es in der konservativen Wissenschaft das Erklärungsmodell der Spiegelneuronen. Es wird dabei angenommen, dass im Gehirn



bestimmte Nervenzellen existieren, die bei Primaten beim Betrachten eines bestimmten Vorgangs das gleiche Aktivitätsmuster zeigen, als würden sie diesen selbst ausführen. Auch Geräusche, die durch früheres Lernen mit einer bestimmten Handlung verknüpft werden, sollen bei einem Spiegelneuron dasselbe Aktivitätsmuster verursachen wie eine entsprechende tatsächliche Handlung.

Seit ihrer erstmaligen Beschreibung im Jahr 1992 (*G. di Pellegrino, L. Fadiga, L. Fogassi, V. Gallese, G. Rizzolatti: „Understanding motor events: a neurophysiological study“*) wird diskutiert, ob Spiegelneuronen auch das Erklärungsmodell für Intuition, Empathie oder sonstige außersinnliche Wahrnehmungen sein könnten.

Das klingt zunächst plausibel, jedoch steht es im krassen Widerspruch zu der Tatsache, dass Liebespaare, Mütter und ihre Kinder sowie Zwillinge auch dann noch Informationen erhalten, wenn sie kilometerweit voneinander entfernt sind. Also: Auch dieses Modell der Spiegelneuronen kann nicht widerlegen, dass es eine für uns nicht sichtbare Welt gibt.

Selbst das „wissenschaftliche“ Erklärungsmodell für die Liebe ist nicht überzeugend. Demgemäß wäre Liebe lediglich durch die Funktion einiger Gehirnregionen und hauptsächlich durch das Ausschütten von Hormonen zu erklären. Dies trifft erst einmal zu hundert Prozent zu. Jedoch betont man gleichzeitig, dass Liebe lediglich ein Trick der Evolution wäre, um bei allen Lebewesen, inklusive dem Menschen, den Akt der Kopulation zu initiieren. Damit würden die Arterhaltung sowie die Genvielfalt sichergestellt. Auch diese Erklärung klingt erst einmal vernünftig.

Wie wäre dann aber der Fall zu begründen, wenn Frauen sich verlieben, die ihre Wechseljahre bereits hinter sich haben? Und wie würde es sich mit Männern verhalten, bei denen ab einem gewissen Alter keine Potenz oder fortpflanzungsfähiges Spermium mehr vorhanden ist?

Schließlich gibt es unzählige, in die Jahre gekommene Menschen, die von unglaublich rührenden und tiefen Liebesgeschichten berichten – obwohl dabei die Fortpflanzung keine Rolle mehr spielt.



Wie jeder Evolutionsexperte weiß, folgt die Natur dem Grundprinzip der Perfektion. Wenn die Liebe lediglich ein Dopingmittel zur Arterhaltung wäre, wäre es mehr als logisch, dass der Homo sapiens seine Liebesfähigkeit verlieren würde, wenn er seine Gene nicht mehr weitergeben kann.

Manchmal kommt der Eindruck auf, dass einige Gelehrte noch nie eine tiefe Liebesbeziehung zu einem anderen Menschen erlebt haben. Sonst kämen sie niemals auf so manches Erklärungsmodell.

Es sollen allerdings auch keine Missverständnisse aufkommen. Ich möchte keine einzige wissenschaftliche Disziplin verunglimpfen. Ich bin überaus dankbar, dass es Schulmediziner gibt, die mich wieder zusammenflicken, falls ich einmal einen Unfall mit meinem Pkw habe.

Ich bin ebenso sehr froh, dass es Psychiater gibt, die bei einer akuten Depression schnell wirksame Medikamente verabreichen können, bevor jemand sein Leben durch Suizid verliert. So bin ich dankbar, dass bestimmte wissenschaftliche Disziplinen existieren.

Wenn ich mein Bein gebrochen habe oder an einer handfesten Psychose leide, kann ich noch so viel positiv denken, meditieren oder auf alternative Medizin bzw. Esoterik setzen – das wird mir nicht weiterhelfen. Ganz im Gegenteil – wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, ist Handfestes und vor allem Bodenständiges gefragt. Da bringt es mir nichts, wenn ich beginne, zu philosophieren oder mich in spirituellen Weisheiten zu verstricken.

Wenn es allerdings um Feinstoffliches geht, wie beispielsweise den Sinn des Lebens, die Funktionsweise der Intuition oder der Liebe selbst, dann bin ich leider gezwungen, die üblichen Trampelpfade der Wissenschaft zu verlassen. Was möchte ich damit sagen?

.....
Überfordern Sie die Wissenschaft nicht.
Sie kann nicht alles erklären.
.....

Insbesondere dann, wenn es um soziale bzw. zwischenmenschliche Fragen geht, kann sie oft keine Hilfestellung leisten.



Wie sollen wir nun die UNSICHTBARE WELT erklären? Was ist das genau, worauf unser HÖHERES-ICH zugreift?

Wie ich hinlänglich erläutert habe, hängt die Deutung der UNSICHTBAREN WELT von Ihrer individuellen Glaubensphilosophie ab. Und da möchte ich mich eigentlich nicht einmischen.

Manche erklären das Übersinnliche mit ihrer Religion, andere haben sich der Philosophie zugewandt und dann gibt es Menschen, die sich ganz einfach ein individuelles Erklärungsmodell aus unterschiedlichen Glaubensrichtungen zusammengestellt haben. Jedem das Seine. Dennoch werde ich regelmäßig von vielen Lesern angesprochen, auf was ich selbst meine Ausführungen über die geheimnisvolle UNSICHTBARE WELT stütze.

Da ich in den Genuss eines naturwissenschaftlichen Studiums gekommen bin, keiner Konfession angehöre und auch den Auswüchsen der Esoterik mehr als kritisch gegenüberstehe, bleibt meine Neigung zur Wissenschaft unverändert. Allerdings nicht diejenige, die Sie vielleicht jetzt meinen. Nein, es gibt ein akademisches Fachgebiet, das sich so ziemlich seine Unabhängigkeit bewahrt hat und sich zudem mit den Urprinzipien allen Seins beschäftigt. Diese akademische Disziplin hat sich mittlerweile auf die Suche nach dem Schöpfer gemacht.

.....
Es sind nicht mehr die Mediziner oder Psychologen, die uns weiterhelfen können, sondern Physiker und Mathematiker.
.....

Dabei spielt ganz besonders die Teilchenphysik (Quantenphysik) eine große Rolle. Sie hat eine neue philosophische Disziplin hervorgebracht – die „Quantenphilosophie“.

Infolgedessen würde ich am liebsten jetzt einen kleinen Ausflug in die Quantenphilosophie machen (Quant = Teilchen). Ich möchte aber auch auf keinen Fall diejenigen Leser langweilen, die ihr eigenes Erklärungsmodell bereits gefunden haben.

Darüber hinaus haben Sie sich dieses Buch bestimmt zugelegt, um mehr über die Liebe zu erfahren und nicht Ausführungen über die



Physik lesen zu müssen. Daher biete ich einen kleinen Kompromiss an: Ich mache einen Ausflug in die Quantenphilosophie. Allerdings nicht an dieser Stelle, sondern im Anhang. Dort finden Sie einen Exkurs meines bevorzugten Themas zur Erklärung von Lebensprinzipien.

Für diejenigen, die es interessiert, gibt es am Ende dieses Buchs also noch eine Kleinigkeit zu lesen. Für alle anderen geht es nun weiter im eigentlichen Stoff.

1.1.5 Fazit

.....
Wie Sie nun erfahren haben, setze ich als grundlegende These voraus, dass Ihr Ego drei Bestandteile umfasst:

1. Neugeborenen-Ich
2. Erwachsenen-Ich
3. Höheres-Ich

Daneben nehme ich an, dass Ihr HI auf eine UNSICHTBARE WELT zurückgreift, die alles Sein miteinander verbindet. Damit folgen die hier zugrunde gelegten Thesen in keiner Weise der akademischen Lehrmeinung.

Nichtsdestotrotz lehnt sich dieses Buch an die Prinzipien des „Drei-Instanzen-Modells“ von *Sigmund Freud (1923 „Das Ich und das Es“)* an. Zusätzlich ist es stark von der Grundphilosophie der „Transaktionsanalyse“ inspiriert.

In der Summe entstand ein „Drei-Ich-Modell“, das sich hauptsächlich durch die Einführung des NEUGEBORENEN-ICHs inklusive seiner Eigenarten von allen anderen Erklärungsmodellen der Psychologie deutlich unterscheidet. Mit Hilfe dessen werden wir nun mehr Licht in das Geheimnis der Liebe bringen.



1.2 Die Empathie

.....

Sie haben bisher erfahren, dass in Ihrem Gehirn beneidenswerte Zusatzinformationen über Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale anderer Personen ankommen. Man könnte auch sagen, Sie haben sich bestimmte Instinkte bewahrt, die so eigentlich nur aus der Tierwelt bekannt sind.

Kommen wir noch einmal zurück auf Ihre drei ICHs und wie es dazu kam, ein NEUGEBORENEN-ICH zu entwickeln. Wir schreiten wieder zurück in die Zeit Ihrer Geburt.

Die Entwicklung des Gehirns und Nervensystems beginnt beim Embryo in der dritten Schwangerschaftswoche. Bis zum Ende der achten Woche sind Gehirn und Rückenmark fast vollständig angelegt. In den folgenden Wochen und Monaten wird im Gehirn eine Unmenge von Nervenzellen durch Zellteilung gebildet.

Mit der Geburt ist die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem noch lange nicht abgeschlossen. Zwar ist zu diesem Zeitpunkt bereits die große Mehrheit der Neuronen im Gehirn vorhanden, sie müssen jedoch zuerst einmal miteinander vernetzt werden. Das Gehirn von Neugeborenen könnte mit einer noch unbeschriebenen Festplatte eines Computers verglichen werden. Die Neurologie spricht davon, dass beim Säugling deshalb nur Reflexe im Vordergrund stehen können. In dieser Phase dient der ganze Körper des Säuglings dazu, grundlegende Bedürfnisse und Empfindungen wie Hunger, Angst und Unwohlsein zum Ausdruck zu bringen.

Laut unserer zugrunde gelegten These bezüglich der drei ICHs sind diese Reflexe nichts anderes als Ihre Urinstinkte, die auf Ihrem HÖHEREN-ICH beruhen.

.....

Instinkte sind der Zugriff Ihres HÖHEREN-ICHs auf
Informationen der UNSICHTBAREN WELT.

.....



Dass dem Homo sapiens noch eine gewisse Zeit nach der Geburt seine tierischen Instinkte vollständig zur Verfügung stehen, ist für sein Überleben enorm wichtig. Der Mensch wird im Prinzip zu früh geboren und ist danach allein nicht überlebensfähig (später mehr dazu). Der Körper ist darauf angewiesen zu wissen, was zu tun ist, ohne auf ein voll funktionstüchtiges Großhirn zurückgreifen zu können.

Diese fabelhafte Gabe, über Urinstinkte (schulmedizinisch: Reflexe) zu verfügen, bleibt bei allen Menschen nach ihrer Geburt für eine gewisse Zeitspanne erhalten. Besonders Mütter, die ihre Kleinkinder aufmerksam beobachten oder ihnen genau zuhören (wenn die ersten Worte erlernt sind), bemerken diese noch verbliebene Übersinnlichkeit. Diese Verbindung löst sich jedoch im Laufe des Heranwachsens immer weiter auf. Dieser Prozess findet also nicht von heute auf morgen statt, sondern ist ein sehr langsamer und braucht viele Monate.

Nach und nach nähert sich dann das gesamte Nervensystem inklusive Gehirn seinem finalen Entwicklungsstand. Das Kleinkind ist nun in der Lage, komplexe Denkprozesse und Bewegungen auszuführen. Bis dahin nimmt die Anzahl der Verbindungen zwischen den Nervenzellen (Synapsen) rasant zu. In dieser Zeit entsteht das hochkomplexe neuronale Netz, in dem jede Nervenzelle mit Tausenden anderen Neuronen verbunden ist.

So kann das bewusste Denken das Hauptkommando übernehmen. Der freie Wille wird dann zum Maß der Dinge. Menschen verlieren naturgemäß ihre Instinkte und sind dann ziemlich alleiniger Schmied ihres Lebensglücks.

Und exakt an dieser Stelle müssen wir die Zeit anhalten. Denn jetzt tritt der Unterschied zwischen empathischen und nicht empathischen Personen deutlich zutage.

.....

Empathen unterscheiden sich von Nicht-Empathen
dadurch, dass sich bei ihnen die Urinstinkte nicht
vollständig aufgelöst haben.

.....



Jetzt können Sie besser nachvollziehen, warum ich zur Erklärung Ihrer empathischen Gabe ein NEUGEBORENEN-ICH ins Spiel bringen musste. Der langsame Ablösungsprozess von der UNSICHTBAREN WELT kam nicht vollständig zum Abschluss. Sie haben daher nie ein herkömmliches Inneres Kind entwickeln können.

.....
 Das NEUGEBORENEN-ICH entsteht durch den
 Entwicklungsstopp des Inneren Kindes zu einem bestimmten
 Zeitpunkt nach der Geburt.

Damit sind Sie mit diesem Persönlichkeitsanteil natürlich auch wesentlich hilfloser und verletzlicher als Menschen mit einem herkömmlichen Inneren Kind.

Da die Evolution grundsätzlich nach Perfektion strebt, muss in Ihrem Wesen etwas angelegt sein, das das Nichtvorhandensein eines üblichen Inneren Kindes kompensiert. Und diese Komplettierung Ihrer Persönlichkeitsstruktur wird dadurch erreicht, dass Ihrem hochfragilen NI eine mächtige Schutzinstanz zur Seite gestellt ist. Es ist Ihr HI, das speziell bei Ihnen bedeutend dominanter ausgeprägt ist als bei anderen. Während bei Nicht-Empathen diese HÖHERE Gehirnfunktion auf ein Normalmaß reduziert ist, blieb diese in Ihrem speziellen Fall vollständig funktionstüchtig. Auch wenn es für Sie recht fantastisch klingen mag:

.....
 Empathische Menschen stehen noch mit
 einem Bein in der UNSICHTBAREN WELT.

Nun können Sie besser bewerten, warum ein schleichender Übergang zwischen den verschiedenen Ausprägungen von Empathie existiert. Warum es bei Menschen Extremformen der Hochsensibilität, herkömmliche Hochsensibilität, Sensibilität, Empathie, reduzierte Empathie oder gar keine Empathie gibt.

Es ist der Zeitstrahl der ersten Monate nach der Geburt bzw. der Zeitpunkt, zu dem die neuronale Heranreifung eines herkömmli-



chen Inneren Kindes gestoppt wurde. Je früher dies erfolgte, umso weniger konnte sich die ursprüngliche Verbindung zur UNSICHTBAREN WELT lösen. Umso mehr Urinstinkte stehen Ihnen zur Verfügung. Umso größer Ihre empathische Begabung.

So sind z. B. alle Extremformen der Hochsensibilität sicher auf den Stopp des Abnabelungsprozesses von der UNSICHTBAREN WELT kurz vor oder kurz nach der Geburt zurückzuführen. Während sich das Ganze bei herkömmlichen Empathen irgendwann danach ereignet haben muss.

Wenn also beispielsweise zwei Empathen bei einer Liebesbeziehung aufeinandertreffen, kann man niemals sagen, dass beide gleichermaßen empathisch sind. Einer von beiden wird immer empathischer sein als der andere. Dies kann zu schrecklichen Missverständnissen führen. Obwohl aus objektiver Sicht vielleicht zwei empathische Menschen aufeinandergetroffen sind, wird der etwas sensiblere Partner das etwas weniger sensible Gegenüber immer als komplett unsensibel wahrnehmen.

Zurück zur alternativen Erklärung von empathischen Fähigkeiten. So großartig sie sind – es gibt aber leider auch eine Kehrseite der Medaille:

.....
 Empathische Menschen haben schon recht früh in ihrem
 Leben das Gefühl, irgendwie fremd zu sein.

Ein schönes Alltagsbeispiel sind die Situationen, in denen Small Talk gefordert ist. Dies kann für empathische Menschen höchst irritierend sein. Der Austausch von höflichen, aber oberflächlichen Floskeln ist einfach zu kräftezehrend. Permanent spüren Empathen unerschwerlich die wahren Gefühle des Gesprächspartners, vielleicht auch, was dieser tatsächlich aussagen möchte, werden aber gezwungen, diese inneren Empfindungen zu überspielen, um stattdessen etwas zu sehen oder zu hören, was im krassen Widerspruch zu ihrer eigentlichen Wahrnehmung steht.



Wenn Sie beispielsweise einen Raum mit unbekanntem Personen betreten, wissen Sie sofort Bescheid. Obwohl Sie noch keine Fakten kennen und mit niemandem großartig gesprochen haben, können Sie die Situation oft treffsicher einschätzen (je nach Ausprägung der Empathie). Zumindest haben Sie ein sicheres Gefühl, ob sich etwas richtig oder falsch anfühlt.

Im Übrigen sind sich viele Empathen dieser großartigen Fähigkeit in keiner Weise im Klaren. Schließlich kennen sie in ihrem Leben von Beginn an nichts anderes. Sie gehen einfach davon aus, dass diese Gabe normal sei und wahrscheinlich alle Menschen darüber verfügen. Dann schütteln sie nur ungläubig den Kopf, wenn der geliebte Partner in derselben Situation mit seiner Einschätzung völlig danebenliegt.

Langer Rede, kurzer Sinn: Nach dem *Drei-Ich-Modell nach Rohleder*® entsteht Empathie folgendermaßen:

.....
 Empathie entsteht, wenn noch Urinstinkte aufgrund eines
 dominanten HÖHEREN-ICHs erhalten geblieben sind.

1.3 Das empathische Liebesideal

.....
 Aufgrund Ihrer sehr spezifischen Persönlichkeitsstruktur werden bei Ihnen schon früh bestimmte Erwartungshaltungen bezüglich der Liebe entstehen. Sie entwickeln innerlich eine Art Idealismus, was WAHRE LIEBE bedeuten könnte. Dies betrifft in der Hauptsache folgende vier Kriterien:



1. Ehrlichkeit
2. Bedingungslosigkeit
3. Engagement
4. Selbstlosigkeit

Beginnen wir mit dem ersten Punkt, was eine ideale Liebe aus Ihrer Sicht erfüllen müsste.

1.3.1 Ehrlichkeit

.....
 Aufgrund Ihrer intuitiven Fähigkeiten umfasst Ihr HÖHERES Zusatzwissen weit mehr als nur unterschwellige Informationen über Personen oder Umstände. Es ist sehr auffällig, dass EM in ihrem Leben höchste ethische und moralische Werte verfolgen.

Die schulmedizinische Sparte der Neurologie weiß heute, dass der Ort der Wertvorstellungen sowie höherer Bewusstseinsformen der präfrontale Cortex (oberer Teil beider Stirn-/Frontallappen) unseres Gehirns ist. Wenn dieser Teil unseres Kopfes beschädigt ist (zum Beispiel durch Tumore oder Unfälle), verliert der Mensch jede Form von Moral und Ethik. Eine ungehemmte Triebsteuerung setzt ein. Betroffene verlieren praktisch ihr „zivilisiertes“ Bewusstsein.

Jedoch rätseln unsere Wissenschaftler immer noch, wer diese Werte eigentlich definiert. Woher kommen sie? Was ist Ethik und Moral?

Man hat herausgefunden, dass es nicht ausschließlich die Erziehung sein kann, schließlich weisen bereits Kleinkinder eine gewisse soziale Kompetenz auf. Und vor allem tappen unsere Akademiker im Dunkeln, wenn es um die Definition von Gut und Böse geht. Sie können sich nicht erklären, warum wir von Anfang an den Unterschied kennen und warum manche Menschen dazu weniger in der Lage sind oder manche diesen Unterschied überhaupt nicht fassen können.



Ich bin zur Überzeugung gelangt, dass es eine übergeordnete Instanz geben muss, die zivilisierte Werte definiert. Und damit sind wir wieder bei unserer UNSICHTBAREN WELT.

.....
Aufgrund Ihres dominanten HÖHEREN-ICHs tragen Sie bereits eine Definition über eine HEILE WELT in sich.
.....

Sie haben sozusagen die Blaupause einer perfekten Welt im Kopf. Es ist eine Art HÖHERE Ordnung, die eigentlich niemand so richtig definieren kann. Auch Sie werden sich schwer damit tun, dafür Worte zu finden. Sie wissen es ganz einfach.

Das GEWISSEN ist ebenso nur schwer zu definieren. Es stellt eine Form des WISSENS dar. Es lässt uns spüren, was richtig oder falsch ist. EM können stets klar differenzieren zwischen Gut und Böse.

Dadurch können Sie sich Ihrem Gewissen in der Regel nur schwer entziehen. Es nimmt einen hohen Stellenwert in Ihrem empathischen Wesen ein. Ihre noch vollständig erhaltenen Urinstünkte sagen Ihnen ziemlich genau, was sich gehört und vor allem, was sich nicht gehört. Sie sind förmlich gezwungen, dahingehend hohe Maßstäbe anzulegen.

.....
Empathische Menschen möchten hohe menschliche Werte verfolgen.
.....

Sie haben damit im Prinzip schon ab Ihrer Geburt ein geradezu fanatisches Verhältnis zu den Themen Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Loyalität, Hilfsbereitschaft etc. Das wird auch Ihre Liebesbeziehungen später beeinflussen.

Falls Sie sich dann in Ihren Partnerschaften genötigt fühlen, einen bestimmten Schein zu wahren, eine Notlüge zu erfinden oder bestimmte Vereinbarungen brechen zu müssen, dann kann dies zu schweren Gewissensbissen führen. Es wird Sie wahrscheinlich auch um den Schlaf bringen.



In der Summe geht es also um den großen Komplex von Wahrheiten. Also um die Ehrlichkeit dessen, was man sagt, tut, denkt oder ausstrahlt.

.....
Das Liebesideal von empathischen Menschen beinhaltet Ehrlichkeit.
.....

Allerdings enthält Ihre HEILE WELT noch ein weiteres Liebesideal.

1.3.2 Bedingungslosigkeit

.....

Während Ihre tiefe Sehnsucht nach der HEILEN WELT in Ihren späteren Liebesbeziehungen auf Ihr dominantes HI zurückzuführen sein wird, geht es jetzt eher um Ihr NEUGEBORENEN-ICH. Stellen Sie sich nun vor, Sie befinden sich noch im Bauch Ihrer geliebten Mutter. Der Zeitpunkt Ihrer Geburt liegt vielleicht noch ein paar Wochen in der Ferne. Es ist warm und kuschelig. Zudem werden Sie durch eine widerstandsfähige Gebärmutter hervorragend vor mechanischen Umwelteinflüssen geschützt. Sie genießen ein Rundum-sorglos-Paket.

.....
Im Bauch Ihrer Mutter befinden Sie sich noch im Paradies.
.....

Aber auch nach Ihrer Geburt geht es meist fast sorgenfrei weiter. Sie erleben das erste Mal, was Liebe bedeutet. Die unendlich reine und nicht auflösbare Liebe zwischen Mutter und Kind. Nie mehr in Ihrem Leben werden Sie so eine gewaltige Anziehungskraft haben. Sie sind gerade dabei, Ihre Mutter von sich emotional abhängig zu machen.

Durch diesen extrem hohen Anziehungseffekt ihrer Babys sind junge Mütter praktisch gezwungen, das zu tun, was im Sinne von



Neugeborenen ist. Diese besonders intensive emotionale Bindung an ihre Nachkommen dauert allerdings nicht das Leben lang an. Dies ist Müttern oft nicht bewusst. Diese romantische Form der abhängigen Liebe, die Mütter praktisch keine Wahl lässt, ist nur für eine ganz bestimmte Zeit von der Natur vorgesehen. Die Ursache liegt in der Besonderheit der menschlichen Fortpflanzung.

Der Schweizer Zoologe und Anthropologe *Adolf Portmann* (*1897–†1982) hat den Menschen als physiologische Frühgeburt bezeichnet. Und er hat zweifelsohne recht. Neu geboren ist der Mensch auf die permanente Hilfe anderer angewiesen – alleine ist er praktisch nicht überlebensfähig.

Tatsächlich erreicht der Mensch erst etwa ein Jahr nach seiner Geburt den Reifungszustand, den er, in Relation zu anderen Säugetieren, eigentlich schon bei seiner Geburt hätte haben müssen. Im Vergleich zu einem Schimpansen erreicht der Mensch sogar erst nach 18 Monaten ein vergleichbares Entwicklungsniveau.

Jetzt können Sie praktisch nachvollziehen, warum bei allen Neugeborenen das HI noch sehr ausgeprägt sein muss. Solange das junge Leben selbst nicht überlebensfähig ist, müssen andere animiert werden, Hilfestellung zu geben. Das betrifft in den ersten Monaten die Versorgung mit Nahrung und den Schutz vor ungewollten Umwelteinflüssen. Neugeborene brauchen also nur zu liegen, schlafen sowie zu schreien und alle anderen fangen wie hypnotisiert an zu rennen (insbesondere die Mutter).

Vielleicht haben Sie sogar Ihrer Mutter in den ersten Monaten bedrohliche Existenzsorgen beschert, sie um den Schlaf gebracht und ihr Nervenkostüm bis an die Grenze belastet. Ihre Mutter hatte leider nie eine Wahl. Sie wurde von Ihrem HI – Sie können es auch Ihre Reflexe oder Instinkte nennen – förmlich gezwungen, Ihnen zu verfallen.

Damit aber nicht genug: Nach neuesten Untersuchungen haben Sie mit Ihrem Gehirn sogar Ihre eigene Geburt maßgeblich beeinflusst. Schon der international führende Hirnforscher *Dick Swaab* (*1944) stellte fest: „Das Gehirn des Kindes spielt sowohl bei der Einlei-

tung wie auch im Verlauf der Geburt eine entscheidende Rolle“ (Quelle: „*Wir sind unser Gehirn*“, *Dick Swaab*, 2013). Also es kann durchaus die Behauptung aufgestellt werden, dass Sie beispielsweise den Geburtsvorgang maßgeblich eingeleitet haben – also Sie SELBST es waren, die/der für den eigenen Geburtszeitpunkt verantwortlich war.

Alles in allem sind es infolgedessen auch die Babys, die das Leben ihrer Mütter massiv beeinflussen und nicht nur umgekehrt. Mir ist bewusst, welche dramatische Auswirkung diese Feststellung haben kann. Schließlich lehren uns die Psychologie, die Schulmedizin und insbesondere die Pädagogik, dass unsere Fürsorge, unsere Förderung sowie unser Verhalten gegenüber unseren Kindern (besonders in den ersten Monaten nach ihrer Geburt) maßgeblich deren Schicksal bestimmen würde. Aber was wäre wenn?

Wenn es die Kinder wären, die mit ihrer eigenen Geburt die charakterliche und intellektuelle Entwicklung von Erwachsenen maßgeblich beeinflussen statt umgekehrt. Millionen von Menschen, die sich in einer Therapie befinden und hören, dass in der Hauptsache ihre Eltern dafür verantwortlich gewesen wären, was aus ihnen schließlich geworden ist, ständen plötzlich ohne jegliches Erklärungsmodell da. Es wären keine Rechtfertigungen für bestimmte Charakterschwächen (oder gar psychische Störungen) mehr möglich. Den Großteil aller psychologischen und pädagogischen Lehrbücher könnten wir wegwerfen.

Auf einmal wären nicht mehr unsere Mütter oder Väter an allem schuld, wie wir und was wir sind, sondern vor allem wir SELBST. Niemandem könnten wir die Schuld für unsere Komplexe, Ängste oder sonstigen persönlichen Unzulänglichkeiten in die Schuhe schieben. Plötzlich ständen wir allein da und müssten uns an die eigene Nase fassen, wenn wir für bestimmte Schritte unserer Persönlichkeitsentwicklung nicht genug Mut aufgebracht haben oder unsere Bequemlichkeitszone nicht überwinden konnten.

Zum Ende dieses Buchs wird es Ihnen einleuchten, dass diese These der hundertprozentigen Alleinverantwortung kohärent (stimmig)



ist und mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit der Realität entspricht. Jetzt aber erst einmal wieder zurück zur Mutterliebe:

In der Summe zwingt also nicht die Liebe die Mütter, sich aufzuopfern, sondern die Anziehungskraft ihrer Babys. Diese süßen kleinen Wesen sind es also selbst, die uns förmlich dazu verdammen, sie lieben zu müssen. Ob wir wollen oder nicht.

Im Extremfall erreicht die emotionale Abhängigkeit der Mutter von ihrem Neugeborenen einen Grad des Versorgungs- und Schutzzwangs, der Mütter in dieser Phase zu allem bereit sein lässt.

.....
Ihre Mutter wäre bereit gewesen, ihr Leben für Sie zu opfern.
.....

Falls Sie heute irgendeinen Groll gegenüber Ihrer Mutter hegen sollten, denken Sie bitte daran! Sie wurden als Baby von ihr so unglaublich geliebt, dass Ihre Mutter im Notfall alles – und ich meine wirklich alles – für Sie getan hätte, nur damit Sie weiterhin auf dieser Welt bleiben können. Die Nachkommen des Homo sapiens beginnen ihr Dasein infolgedessen mit der romantischsten Liebesbeziehung ihres Lebens.

Und jetzt tauchen schon die ersten Herausforderungen auf. Sie erinnern sich: Das menschliche Gehirn entwickelt sich in einem rasanten Tempo, bis es nach vielen Monaten den gleichen neuronalen Entwicklungsstand erreicht wie bei Erwachsenen. Währenddessen findet auch ein Prozess des Vergessens statt. Größer werdende Kinder können sich nach einer gewissen Zeit nicht mehr erinnern, wie das genau mit der Mutterliebe rund um den Geburtszeitpunkt war. Die Erinnerungen an diese paradiesischen Zeiten beginnen zu schwinden.

Aber auch auf der Seite der Mütter setzt ein gesunder, von der Natur so gewollter Prozess des Vergessens ein. Was zum Beispiel auch die Tatsache zeigt, dass die Erinnerungen von Frauen an ihre unter Umständen schrecklichen Geburtsschmerzen oder sonstigen Entbindungskomplikationen verschwinden oder zumindest stark



gedämpft werden. Dieser von der Natur erzwungene Gedächtnisverlust ist sehr wichtig für das Überleben der Menschheit. Nur so kann gewährleistet werden, dass Frauen sich angstfrei für weitere Kinder entscheiden können. Sonst würden sie vielleicht noch zu sehr mit den Beschwerlichkeiten ihrer ersten Entbindung hadern.

Dieser Effekt des Vergessens umfasst auch die beschriebene suchartige emotionale Abhängigkeit vom Baby, die dazu führt, dass die Mutter alles Erdenkliche und manchmal fast Unmögliche für ihr Kind tut. Diese Dramatik löst sich ebenso langsam auf.

Der freie Wille kehrt bei Müttern wieder zurück und sie erreichen einen emotionalen Normalzustand. Auch dies ist sicher von der Evolution so gewünscht. Kein Mensch der Erde kann es über Jahre hinweg aushalten, nahezu 24 Stunden permanent auf Trab zu sein bzw. nur an einen einzigen Menschen denken zu müssen. Dieser Belastungszustand ist vom menschlichen Körper nicht länger als circa ein Jahr aushaltbar.

So werden auch die Mütter nach einer gewissen Zeit wieder von der Natur geschützt. Hat das Baby eine bestimmte Entwicklungsstufe erreicht, wird sich der Modus der Selbstaufopferung reduzieren. Spätestens, wenn Babys sich fortbewegen oder selbstständig nach Nahrung greifen können, um sich diese in den Mund zu stopfen, werden Frauen von ihrer emotionalen Abhängigkeit vom Baby befreit. Der gesunde Menschenverstand gewinnt wieder die Oberhand. Schließlich sieht die Evolution das Gebären von zahlreichen Kindern vor. Die Mutter kann dadurch emotional vom letzten Kind mehr ablassen und für das nächste Kind neue psychische und physische Kraftreserven aufbauen.

Manche Frauen halten zwar weiterhin an dieser Tendenz fest, sich für ihre Kinder im Übermaß aufzuopfern, jedoch hat dies nichts mehr mit einer evolutionär begründeten Willenlosigkeit zu tun. Die Liebesintensität bleibt auf hohem Niveau, fährt jedoch glücklicherweise auf ein naturgewolltes Normalmaß zurück. Die Evolution denkt bereits an die Geburt des nächsten Kindes.



Nach ein paar Monaten ist in der Mutter-Baby-Beziehung wieder ein gewisser Alltag eingeleitet. Beide Parteien vergessen die leidenschaftlichste Liebesbeziehung ihres gesamten Lebens und es kehrt eine wohlthuende Normalität zurück.

Sie ahnen es sicher schon: In Ihrem Fall hingegen verhält sich das etwas anders. Sie besitzen ein NI statt eines herkömmlichen Inneren Kindes. Bei Ihnen hat dieses Vergessen nicht richtig funktioniert. Dies hat dazu geführt, dass Sie sich zumindest unterbewusst noch an alles erinnern können. Ihr NI weiß noch ziemlich genau, wie es sich angefühlt hat, eine von ihm emotional abhängige Person um sich zu haben.

Die Mutterliebe der ersten Monate im Leben eines Neugeborenen erfüllt damit die höchste Form der Liebe – die Bedingungslosigkeit. Allein die Tatsache, auf der Welt zu sein, reichte aus, unendlich geliebt zu werden. Und nur Sie allein bzw. Ihr NI können sich noch an diese wundervolle Konstellation unterbewusst erinnern. Diese tief sitzenden Erinnerungen führen zwangsläufig zu einem weiteren Ideal der Liebe. Sie sehnen sich danach, dieses unbeschreibliche Gefühl der Bedingungslosigkeit weiterhin erfüllt zu bekommen.

.....
Das Liebesideal von empathischen Menschen
beinhaltet Bedingungslosigkeit.
.....

Ihr NI ist der Meinung, dass allein Ihre Anwesenheit ausreichend sein müsste, um geliebt zu werden. Sie beginnen praktisch Ihr Leben mit einer fast ideologischen Vorstellung von der Liebe. Damit sind Sie ein Romantiker, wie er im Buche steht. In Ihren Sehnsüchten über Ihre spätere Liebesbeziehung wird dieses Ideal wieder auftauchen.

1.3.3 Engagement

.....
Wie Sie nun erfahren haben, möchten Sie aufgrund Ihrer spezifischen Egoanteile des NIs und HIs ehrlich und bedingungslos



geliebt werden. Darüber hinaus weiß Ihr NEUGEBORENEN-ICH noch sehr genau, dass es für die wundervolle Liebe Ihrer Mutter absolut nichts machen musste. Sie profitierten von einer vielleicht um den Schlaf gebrachten und sich abhetzenden Mutter, die sogar bereit gewesen wäre, ihre Gesundheit zu ruinieren, nur damit es Ihnen gut geht. Und um diese unendlich große Fürsorge zu erhalten, mussten Sie noch nicht einmal auf irgendeine Art und Weise aktiv sein. Ihre liebe Mutter erwartete keine Gegenleistung. Es genügte, nur dazuliegen und ab und zu ein wenig zu schreien.

Ihr NI sorgt deshalb noch heute dafür, dass Sie eher passiv sein möchten, wenn es um die Liebe geht. In der Folge fällt es Ihnen später auch sehr schwer, aktiv Liebesbeziehungen zu initiieren. Es erscheint Ihnen wahrscheinlich sogar unmöglich, auf potenzielle Liebespartner zuzugehen. Ihr NI setzt einfach voraus, dass es schlicht nicht notwendig ist, das Heft in die Hand zu nehmen. Schließlich hat es ja schon erlebt, nur anwesend sein zu müssen, und es klappte mit der (Mutter-)Liebe dennoch.

Sie erwarten also schon seit Ihrer Kindheit ein gewisses einseitiges Engagement Ihrer Bezugspersonen, wenn es um die Liebe geht. Ihr NI setzt dies praktisch als Selbstverständlichkeit voraus. Dazu zählen natürlich auch bloße Zuneigungsbezeugungen. Sie erwarten daher, dass man Ihnen beispielsweise Lob, Aufmerksamkeit, Beachtung und Anerkennung zollt, und nur deshalb, weil Sie geboren wurden.

.....
Das Liebesideal von EM beinhaltet Engagement.
.....

Sie werden infolgedessen schon früh in Ihrem Leben geprägt, zuerst Liebe empfangen zu müssen, bevor Sie bereit sind, Liebe zu geben. Daher sehnen Sie sich später nach Liebeskandidaten und Liebeskandidatinnen, die Initiative und Engagement zeigen.

Unabhängig davon, ob Sie männlich oder weiblich sind, insgeheim möchten Sie umgarnt und umworben werden.



1.3.4 Selbstlosigkeit

EM beginnen ihr Leben mit einer egozentrischen Weltsicht. Dies ist nicht mit Egoismus zu verwechseln. Empathen sind alles andere als egoistisch. Durch ihr großes Mitgefühl spüren sie natürlich die Nöte und Ängste ihrer Mitmenschen. Sie möchten ganz einfach helfen. Permanent kommt der Ratgeber und Helfer zum Vorschein, der es nicht nur allen recht machen möchte, sondern auch darum bemüht ist, dass es Menschen ein wenig besser geht.

Dennoch fällt es EM in der Regel recht schwer, eine Vogelperspektive einzunehmen. Zumindest in jungen Jahren schaffen es viele nicht, sich die nötige Objektivität anzueignen.

.....
Empathische Gaben führen in der Regel zur Subjektivität.
.....

Die Ursachen hierfür können wieder durch das Modell des NEUGEBORENEN-ICHs wunderbar hergeleitet werden.

Die Fähigkeit von Neugeborenen, ihre Umwelt durch soziale Gesichtspunkte zu bewerten, ist noch stark eingeschränkt. Sie sind ausschließlich auf die Mutter und später auf den Vater fixiert. Man könnte es auch etwas unromantisch ausdrücken: Babys sind in erster Linie an den Menschen interessiert, die Nahrung und Schutz bieten. Ihre Urinstinkte (also ihr HI) sind ausschließlich auf die für das eigene Überleben notwendigen Personen fixiert. Sie wissen nicht, dass es noch andere Babys auf der Welt gibt (Ausnahme: Zwillinge). Ebenso ist ihnen völlig unbekannt, dass sie Teil einer Menschheit sind, die aus Milliarden von Individuen besteht. Babys sind aus ihrer Perspektive heraus allein. Und die Welt besteht ausschließlich aus Vater und Mutter.

Dies alles ändert sich natürlich im Laufe des Heranwachsens. Schon mit sechs bis zwölf Monaten interessieren sich die Kleinen für andere Kinder und machen damit die ersten sozialen Erfahrungen.



Sie beobachten sich etwa und versuchen, den anderen nachzuahmen. Trotz dieses Interesses spielen Kinder bis zum Alter von zwei Jahren eher alleine oder nebeneinander, aber nicht als Partner.

Etwa ab dem dritten Lebensjahr setzt dann eine neue Phase ein, bei der aus einem Nebeneinander ein Miteinander wird: Die Kinder lernen, mit Gleichaltrigen zu kooperieren, aber auch sich durchzusetzen. Sie entwickeln zunehmend Sozialkompetenz und objektive bzw. neutrale Perspektiven ergänzen die egozentrische Sichtweise. Es entwickelt sich praktisch ein herkömmliches Inneres Kind.

Sie wissen es vermutlich bereits schon: Sie haben ein NI, was bedeutet, dass dieses noch immer der Meinung ist, die Welt drehe sich nur um dieses ICH. Die Tatsache, dass es daneben noch viele weitere Individuen gibt, die zudem noch für Konkurrenzkonstellationen sorgen, irritiert Ihr NI erheblich.

Insbesondere bei der späteren Partnerwahl werden Sie dies zu spüren bekommen. Ihr noch sehr stark egozentrisch geprägtes NI wird sich äußerst schwer tun, einen Wettbewerb mit anderen Partnersuchenden zu akzeptieren. Es wird sich sehr irritiert zeigen, sich gegen die Konkurrenz durchsetzen zu müssen. Selbst das Risiko, dass das Objekt der Begierde durch andere ausgeguckt oder sogar weggeschnappt werden könnte, wird Ihr NI eher hinnehmen. Es wird später dafür sorgen, dass Sie sich in solchen Situationen eher zurückziehen, wenn nicht sogar schleunigst die Flucht ergreifen. Sie würden lieber Ihren Geschlechtsgenossen Ihren Kandidaten oder Ihre Kandidatin überlassen, als dass Sie sich dem Liebeswettbewerb stellen würden.

.....
Empathische Menschen werden von Konkurrenzkonstellationen verunsichert.
.....

Zumindest als kleines Baby waren Sie es gewohnt, als einzigartiges Wesen behandelt zu werden. Egal, was Sie taten oder unterließen, ihre Mutter gab Ihnen immer das Gefühl, dass ihre Liebe Ihnen



ganz allein gehört. Auch wenn Sie ein schwieriges Kind waren, ständig kränkelten oder dauernd weinten, Sie konnten niemals ernsthaft den subjektiven Eindruck gewinnen, Ihre Mutter (zumindest in den ersten Monaten) würde sich noch um jemand anderen kümmern (Ausnahme: Zwillinge). Selbst wenn ältere Geschwister vorhanden sind, würde sich daran nichts ändern. Eine junge Mutter wird einem Neugeborenen automatisch das Gefühl der Einzigartigkeit vermitteln.

Für EM sind Gefühle der Einzigartigkeit daher überaus wichtig. Wenn Sie bemerken, dass eine wichtige Bezugsperson den Fokus von Ihnen nimmt, um sich anderen zuzuwenden, werden in Ihnen wahrscheinlich bedrohliche Gefühle aufsteigen. Ihr NI erwartet also noch heute, dass sich eine Bezugsperson völlig auf Sie konzentriert. Das bedeutet jedoch auch, dass das Gegenüber keine eigenen Interessen verfolgen darf. Ihr NI möchte schließlich der Mittelpunkt sein, um den sich alles dreht. Es erwartet vom anderen das Gegenteil von Egoismus.

.....
Das Liebesideal von empathischen Menschen
beinhaltet Selbstlosigkeit.
.....

Diesen Anspruch werden Sie später auch auf Ihre Liebespartner projizieren. Ihr NI möchte durch das Gegenüber deutlich das Gefühl vermittelt bekommen, absolut einzigartig (vielleicht auf der Welt) zu sein. Der Partner sollte sich selbstlos auf Sie fokussieren können.

Damit hätten wir den vierten und letzten Punkt Ihres Liebesideals erarbeitet. Es ist so eine Definition von Liebe entstanden, die aus Ihrer Sicht folgende Kriterien umfassen muss:

1. Sie erwarten Ehrlichkeit.
2. Sie möchten bedingungslos geliebt werden.
3. Sie erwarten ein hohes und einseitiges Engagement.
4. Wichtige Bezugspersonen müssen Selbstlosigkeit zeigen.



Da wir uns noch in der „Prägenphase“ befinden, betrifft das Ganze natürlich erst einmal Ihre frühe Kindheit. Das heißt, Sie beginnen gerade Ihr Leben, haben aber schon eine Art Blaupause für die Liebe im Kopf:

.....
WAHRE LIEBE ist für Sie, wenn Sie **ehrlich, bedingungslos,**
engagiert und selbstlos geliebt werden.
.....

Sie könnten praktisch den Liebesfilm aller Liebesfilme produzieren. Oder den Liebesroman aller Liebesromane verfassen. Sie allein als EM beginnen Ihr Leben mit einem inneren Wissen darüber, was es bedeutet, WAHRE LIEBE empfangen zu können. Sie allein könnten der Welt erklären, was Liebe überhaupt ist.

Natürlich ist Ihnen aus heutiger Sicht auch klar, dass es sich dabei um Liebeserwartungen handelt, die nicht immer erfüllbar sind. Wahrscheinlich werden Sie auch ein wenig amüsiert sein. Dennoch möchte ich Sie daran erinnern, dass wir uns gerade in Ihrer allerersten Lebensphase befinden. Sie werden sich heute vermutlich nur schwer daran erinnern können, welche hohe Messlatte Sie an Ihre ersten Bezugspersonen gelegt haben. Und genau aus diesem Grund resultierte ein erster entscheidender Punkt Ihres Lebens. Wenn Sie damals den Eindruck hatten, nicht im Sinne Ihrer speziellen empathischen Liebesdefinition geliebt worden zu sein, sind in Ihnen ganz bestimmte Gefühle aufgestiegen.

1.3.5 Urängste

.....
In der Hauptsache war es Ihr NI, das für das Entstehen Ihres Liebesideals verantwortlich war. Gleichzeitig kann dieses ICH aber auch Urängste entwickeln. Solche Ängste sind nicht einfach nur Sorgen und Nöte, die wir alle täglich in unserem Alltag zu überwinden haben. Nein, diese Form einer negativen Emotion ist die



grundlegendste, die in der Natur überhaupt existiert. Sie tritt nur dann auf, wenn tatsächlich das eigene Überleben bedroht ist. Im Prinzip sind solche Urängste noch evolutionäre Altlasten aus einer Zeit, als der Mensch gerade anfing, den aufrechten Gang einzunehmen.

Sie hatten also schon als Kind etwas zu verarbeiten, was in einer zivilisierten und aufgeklärten Welt obsolet geworden ist. Schließlich hat sich der Homo sapiens von dem Evolutionsgesetz „fressen oder gefressen werden“ längst verabschiedet.

Um dieses emotionale Phänomen des empathischen Wesens ein wenig näher zu untersuchen, müssen wir uns wieder Ihrem NI zuwenden, das heißt, uns geistig in die Zeit kurz nach Ihrer Geburt zurückversetzen.

Das neue lebenswerte Leben ist zunächst einmal recht genügsam. Das Kleine will schlafen und gefüttert werden. Wird es zudem regelmäßig mit Liebe versorgt, umso besser. So weit, so gut.

Werden diese Grundbedürfnisse nicht optimal erfüllt, ist dies natürlich im höchsten Maße tragisch, aber noch nicht lebensbedrohlich. Wenn das kleine Baby unregelmäßig Muttermilch erhält oder wegen Bauchschmerzen manchmal nicht schlafen kann, ist sein Leben noch nicht in Gefahr. Es gibt jedoch einen ganz bestimmten Fall, bei dem es sehr ernst werden könnte. Nämlich dann, wenn das Baby vergessen wird. Dann steht der Tod unmittelbar bevor. Falls es irgendwo liegt und unbemerkt bleibt, stellt sich das Ende durch Nahrungsmangel oder Kälte schnell ein.

Wie bereits erläutert, sind Nachkommen des Homo sapiens direkt nach der Geburt nicht selbstständig überlebensfähig. Sie können nur daliegen und hoffen.

.....
Babys sind auf zuarbeitende Personen in höchstem
Maße angewiesen – sonst sterben sie.
.....

Der Urinstinkt eines Neugeborenen wird immer dafür sorgen, sich konsequent bemerkbar zu machen. Die unbewusste Hauptauf-



gabe von Babys ist es sicherzustellen, niemals vergessen zu werden. Dazu prüfen die Instinkte des Neuankömmlings permanent (wenn sie wach werden), ob der Ernährer noch anwesend bzw. verfügbar ist. Deshalb können Babys nur liegen, schauen und hören. Gibt es nur den allerkleinsten Anhaltspunkt, dass zum Beispiel die Mutter ausfällt, sagt der Urinstinkt (Schulmedizin: Reflexe) dem Neugeborenen, dass es jetzt schnell um Leben oder Tod gehen könnte.

Je länger niemand kommt, umso intensiver schaukelt sich der Kampf ums nackte Überleben hoch. Babys kennen noch nicht die soziale Zeit. Sie können nicht bewerten, wie lange Mama oder Papa brauchen, um vom Wohnzimmer an ihr Bettchen zu gelangen. Sie kennen nur die Gegenwart. Jetzt, in diesem Augenblick, ist niemand da. Und wenn keiner da ist, weiß es unterbewusst, dass es verloren ist.

.....
Entsteht bei Neugeborenen der Eindruck, allein gelassen
zu sein, steigen unweigerlich Todesängste auf.
.....

Und Todesängste sind Urängste. Es sind keine herkömmlichen Ängste und Sorgen. Es geht immer um Lebensgefahr – im Prinzip um die Sorge, bei lebendigem Leibe gefressen zu werden.

Und jetzt kommt wieder die empathische Definition der WAHREN LIEBE ins Spiel. Für Ihr NI ist die einzige Garantie, nicht vergessen zu werden, wenn es zumindest von einer Person geliebt wird. Nur wenn das Gegenüber sich in einer Art emotionalen Abhängigkeit befindet, ist das Risiko nahezu null, dass das Baby nicht versorgt wird. Ihr NI beobachtet infolgedessen permanent bestimmte Bezugspersonen, um zu erkennen, ob es geliebt wird. Das kann dramatische Auswirkungen für Sie haben.

.....
Hatten Sie von bestimmten Bezugspersonen den Eindruck,
nicht geliebt zu werden, stiegen in Ihnen URÄNGSTE auf.
.....

Dazu werden Sie Ihre innere Definition bezüglich der WAHREN LIEBE als Referenzgröße herangezogen haben. Das heißt, alle Lie-



besbezeugungen werden Sie dahingehend abgeglichen haben, ob es sich tatsächlich um EHRliche, BEDINGUNGSLOSE, ENGANGIERTE und SELBSTLOSE Liebe handelte.

Sie erkennen sicher die Dramatik, die darin steckt. Dieses aussichtslose und ständige Abgleichen mit einem inneren Liebesideal, das in der Regel von den wenigsten Bezugspersonen erfüllt werden konnte, begann bereits zu einer Zeit, an die Sie sich auf keinen Fall erinnern können. Fiel damals das Ergebnis Ihrer Bewertung der entgegengebrachten Liebe negativ aus (und das war mehr als wahrscheinlich), mussten Sie sich schon als Kleinkind gegen lebensgefährliche Angriffe durch Säbelzahniger, Mammuts oder durch Neandertaler-Nachbarstämme innerlich zur Wehr setzen.

1.4 Der Wachstumsprozess

Kommen wir nun langsam zum Ende der Ausführungen über Ihre „prägende Lebensphase“.

Wir haben festgestellt, dass Sie Ihr Leben mit einer Art HEILEN WELT der Liebe begonnen haben. Dieses Liebesideal ist dadurch entstanden, weil Sie statt eines herkömmlichen Inneren Kindes ein NEUGEBORENEN-ICH in sich tragen. Das NI entspricht Ihrer Gefühlswelt. Gleichzeitig haben wir herausgefunden, dass für Sie die WAHRE LIEBE erst dann erfüllt ist, wenn Sie sich ehrlich, bedingungslos, engagiert und selbstlos geliebt fühlen.

Man könnte auch sagen, dass Sie mit fast engelhaften Vorstellungen geboren wurden, denen jegliches Böse und Dunkle fremd ist. Damit schleppten Sie von Anfang an eine Reinheit in Sachen



Liebesvorstellungen mit sich herum, die es in sich hatte. EM sind damit wohl die einzigen menschlichen Wesen der Erde, die eine Art HÖHERES Wissen in sich tragen, was WAHRE LIEBE überhaupt bedeutet.

Wie Sie gerade erfahren haben, hat die Medaille eine sehr ernst zu nehmende Kehrseite: In Ihnen werden keine herkömmlichen Sorgen, sondern Urängste aufsteigen, wenn Sie bei bestimmten Bezugspersonen Ihre Definition der WAHREN LIEBE nicht erfüllt sehen.

Im Körper von EM können infolgedessen hormonelle Zustände wirken, die eigentlich nur im Überlebenskampf vonnöten sind. Dies ist auch die Erklärung dafür, dass allein EM durch die Liebe nicht nur die größten Glücksmomente Ihres Lebens erfahren können, sondern leider auch Gefahr laufen, schwere seelische Verletzungen davonzutragen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass solche Urängste überwunden werden müssen und stattdessen Urvertrauen entwickelt werden muss. Es ist nicht möglich, sein Leben lang von steinzeitlichen Ängsten verfolgt zu werden. Dies gilt insbesondere bei unserem Thema der Liebe. Die Überwindung von Urängsten kann jedoch nicht von heute auf morgen vonstattengehen. Sie benötigt Lebenszeit und Erfahrung. Es sind verschiedene Schritte der Charakterbildung und insbesondere die Erhöhung der Resilienz (seelische Widerstandskraft) vonnöten.

Ich baue deshalb in diesem Buch auf eine Unterteilung verschiedener Lebensphasen auf, die ich bereits früher im Rahmen meines Werks *Die Berufung für Hochsensible* vorgestellt habe. Damals ging es jedoch nur um berufliche Themen. Ich musste infolgedessen nicht alle Lebensphasen abhandeln. Schließlich sind nicht alle persönlichen Entwicklungsschritte erforderlich, nur um seine Berufung finden zu können. Dies gilt für die Liebe allerdings nicht.

In diesem Werk über die empathische Liebe sind auch die finalen Schritte notwendig, um nicht nur die WAHRE LIEBE zu erleben, sondern sich auch gleichzeitig gegen mögliche seelische Verletzun-



gen besser wappnen zu können. Während Sie in diesem Kapitel bereits die erste Stufe „Die prägende Phase“ kennengelernt haben, stellt sich der weitere Prozess Ihres persönlichen Wachstums folgendermaßen dar:

1. Die prägende Phase
2. Die vergeistigte Phase
3. Die überlastende Phase
4. Die lebensverneinende Phase
5. Die erwachende Phase
6. Die erlösende Phase
7. Die liebende Phase

Machen wir uns also auf den Weg und schauen uns die nächste Lebensphase an.



2 Die vergeistigte Phase



Durch die vorangegangene „prägende Lebensphase“ werden in Ihnen jetzt Urängste aufsteigen, wenn Sie sich nicht ausreichend geliebt fühlen. Es entsteht eine neue Lebensphase, in der Sie versuchen, mit Ihren Urängsten fertig zu werden.

Wann Sie in diese Lebensphase eingetreten sind, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Zeitpunkt ist immer dann gegeben, wenn Sie beschließen, bestimmte Verhaltensmuster anzunehmen, um entweder emotionalen Verletzungen zuvorzukommen oder mehr geliebt zu werden.

Es kommt zu einer Art Vergeistigung. Sie versuchen ausschließlich, mit Ihrem Intellekt für Ihr Leben solche Rahmenbedingungen zu schaffen, dass Sie sich emotional sicher fühlen können. Diese neue Verhaltensstrategie Ihres Verstandes ruft ein „empathisches Liebesparadoxon“ hervor.

2.1 Das empathische Liebesparadoxon



Dieses Paradoxon betrifft in der Hauptsache Ihre emotionale Bindungsfähigkeit. Um das Ganze vernünftig herleiten zu können, bedarf es zunächst der Betrachtung Ihres Selbstwertes und Ihrer



Fähigkeit zur Emotionalität. Wir beschäftigen uns in diesem Unterkapitel also insgesamt mit drei Punkten:

1. Selbstwertgefühl
2. Emotionalität
3. Bindungsfähigkeit

Beginnen wir mit Ihrem Selbstwertgefühl.

2.1.1 Selbstwertgefühl

Zur Wiederholung: Ihr NEUGEBORENEN-ICH kann sich noch ziemlich gut daran erinnern, dass es eine Form der Liebe gibt, die fast einer göttlichen Perfektion gleichkommt – die Mutterliebe. Daraus entstand in Ihnen eine Prägung für das Ideal einer WAHREN LIEBE. Diese Definition dient für Sie ab sofort als Messlatte, wenn es um die Liebe geht.

.....
 Ihr NI erwartet, EHRlich, BEDINGUNGSLOS,
 ENGAGIERT und SELBSTLOS geliebt zu werden.

Das Ganze wird aber nicht erst dann aktuell, wenn Sie Ihre Geschlechtsreife erreicht haben und Ihre ersten Liebesbeziehungen auf der Tagesordnung stehen, sondern bereits zu einem bedeutend früheren Zeitpunkt.

Ihre Mutter war natürlich die allererste Bezugsperson in Ihrem Leben. Auch diese bewundernswerte Frau, die erfolgreich einen harten Job bewältigt hat, um Sie durchzubringen, wird nach einer gewissen Zeit Ihres Heranwachsens schnell durch Sie in Bedrängnis geraten.

Obwohl Ihre Mutter Ihre größte und intensivste Liebesbeziehung aller Zeiten war, wird auch sie nach ein paar Monaten wieder in einen emotionalen Normalzustand zurückgekehrt sein. Sie hinge-



gen erwarten weiterhin das fast suchtmännliche Liebesverhalten Ihrer Mutter, das Sie kurz nach Ihrer Geburt erleben durften. Während andere Menschen diese fast übermenschliche Kraftanstrengung längst vergessen haben (auch die Mütter selbst), können Sie sich aber noch ganz gut erinnern – zumindest Ihr NEUGEBORENEN-ICH.

.....
 Selbst für Ihre Eltern wird es nahezu unmöglich gewesen sein,
 Ihre idealisierten Vorstellungen von der Liebe zu erfüllen.

Auch wenn Ihre Eltern sich Ihrer Vorstellungen von der WAHREN LIEBE bewusst gewesen wären, Sie hätten wahrscheinlich niemals eine Chance gehabt, Sie zufriedenzustellen.

Dies hat leider erst einmal tragische Auswirkungen auf Ihr weiteres Leben. Aus Ihrer kindlichen und natürlich auch hochgradig subjektiven Sichtweise werden Sie nahezu gezwungen sein, Enttäuschungen zu erleben. Zumindest unterbewusst werden Sie schon in Ihrer frühen Kindheit Ihren Eltern vorwerfen (vielleicht heute noch), nicht genug geliebt worden zu sein.

Beispiel:

Andre stand in seinem 45. Lebensjahr. Er hatte einige Probleme in seinem Leben. Er verfügte über wenige Freunde, war beruflich alles andere als erfolgreich und litt immer wieder an Phasen tiefer Frustration. Aber auch in der Liebe fand er nie die Erfüllung, nach der er sich immer sehnte.

Sein Vater war schon während seiner Pubertät verstorben und gegenüber seiner Mutter empfand er einen tiefen Groll. Er verachtete sie manchmal sogar für ihre Lieblosigkeit, Ignoranz und Oberflächlichkeit. Aber auch seinem Vater gegenüber fühlte er negative Emotionen. In seinen Kindheitserinnerungen tauchten immer wieder dessen zahlreiche Verbote und seine permanent schlechte Laune auf.



Irgendwann wurde auch seine Mutter schwer krank. Die Schwester seiner Mutter kam deshalb zu Besuch. Aufgrund der tragischen Familiensituation kamen sich Andre und seine Tante etwas näher. Es ergaben sich viele Gespräche über seine Eltern. Die Tante erzählte folgende Geschichte:

Andres Mutter hätte in ihrer Jugend große Lebensträume gehabt. Sie wollte ursprünglich überhaupt nicht heiraten, viel von der Welt sehen und ihrer tiefen Sehnsucht nach Freiheit nachgehen. Jedoch kam alles anders. Zuerst kam das erste Kind und sie war in der Nachkriegszeit gezwungen zu heiraten. In den nächsten Jahren kamen zwei weitere Kinder zur Welt und der Vater musste auf einmal eine große Familie finanziell durchbringen. Jedoch war er ebenso wie Andre hochsensibel. Er fühlte sich schnell überfordert mit dieser Aufgabe. Zudem schwand seine Liebe zu seiner Frau. Dennoch quälte er sich. Er erkannte aber früh, dass er es wohl nicht schaffen würde. Schon als junger Mann zerbrach er an seiner großen Verantwortung für die Familie. Er gab aber nicht auf. Er war der Ansicht, dass es seine verdammte Pflicht sei, seine drei Kinder und seine Frau finanziell irgendwie zu versorgen. Er verlor seine Lebensfreude und wurde nach und nach cholerisch und frustriert. Schließlich schlitterte er von einer Krankheit in die nächste. Es kam, was kommen musste. Seine Überforderung brachte ihn schließlich mit Mitte fünfzig um. Er gab sein Leben für seine Familie. Obwohl er seine Frau nicht liebte und alles andere als geeignet war, als Ernährer zu fungieren, hielt er immer an seiner schweren Lebenslast fest, auch wenn er früh bemerkte, nicht bieten zu können, was er sich für seine Familie wünschte.

Aber auch die jetzt schwer kranke Mutter gab für ihre Kinder alle Lebensträume auf, so die Tante. Sie war nie glücklich, sehnte sich immer nach ihrer verlorenen Freiheit und konnte nie etwas von der Welt sehen. Dennoch war es für sie un-



denkbar, ihre drei Kinder im Stich zu lassen. Auch sie tauschte ihre Lebensfreude für ihre drei Kinder ein.

Andre brach in Tränen aus. Nie wieder werde er es zulassen, nur einen einzigen negativen Gedanken über seine Eltern zu hegen. Sie hatten ein heldenhaftes Leben gelebt – und das alles nur für ihn und seine beiden Schwestern. Wie konnte er nur ...

Ihre Eltern werden Sie vermutlich ausreichend geliebt haben, dennoch ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass es Ihrem NI nicht genügte.

Vermutlich hatten Sie sogar das subjektive Gefühl, dass einer Ihrer Elternteile Sie im Stich gelassen hat. Oder es tauchen Themen wie Vernachlässigung, Ignoranz, mangelnde Zärtlichkeit, zu wenig Zuneigung, keine Unterstützung oder zu wenig Schutz auf.

Obwohl dies in der Realität nie so gewesen sein musste, zumindest aus der Sicht Ihres sehr fragilen NIs könnten Sie einige dieser Punkte nicht anders empfunden haben. Wie gesagt, Ihre Eltern hatten wahrscheinlich niemals eine Chance, Ihrem hohen Liebesideal vollends zu entsprechen.

Es wäre aber noch eine andere Konstellation möglich: Eventuell hatten Sie keinen richtigen Bezug zu Ihren Eltern. Oder Sie waren ein Träumer, der sich geistig immer wieder in andere Welten zurückzog. Vielleicht waren Ihre Eltern aber auch tatsächlich Übermensch und gaben Ihnen genau die Liebe, die Sie erwarteten. Dann werden Sie Ihre Enttäuschungen bezüglich der WAHREN LIEBE wohl etwas später gemacht haben.

Als Ihr Leben als Jugendlicher oder junger Erwachsener langsam Ihre Kindheit beendete, werden andere wichtige Bezugspersonen aufgetaucht sein. Es waren solche Personen, die etwas mit Ihrer Zukunft zu tun hatten. Ihr NI „denkt“ (fühlt) grundsätzlich an das Morgen. So wie Ihre Mutter oder Vater das Morgen und Übermorgen maßgeblich gesichert haben, indem sie Sie nach Ihrer Geburt



mit Nahrung, Fürsorge und Schutz versorgt haben, so traten nun andere Menschen in Ihr Leben, die Ihre Zukunft maßgeblich beeinflussen konnten.

Es tauchten Menschen auf, wie beispielsweise Freundinnen, Freunde, Lehrer, Klassenkameraden etc. Auch von diesem Personenkreis hätte Ihre weitere Zukunft abhängen können. Falls Sie von diesen Menschen nicht ausreichend gemocht würden, wären Sie wieder allein gewesen, und was das für Ihr NI geheißen hätte, müsste mittlerweile klar geworden sein.

Deshalb werden Sie jetzt nicht mehr Ihre Eltern, sondern die neu in Ihr Leben getretenen Bezugspersonen genau beobachten. Stellen Sie Verhaltensweisen fest, die von Ihrer Blaupause der WAHREN LIEBE zu sehr abweichen, werden in Ihnen wieder die Säbelzahn-tiger auftauchen. Spätestens dann werden Sie Ihre ersten Enttäuschungen erleben.

Während nicht empathische Menschen nichts von Gemeinheiten, Lieblosigkeiten, Hinterlist oder sonstigen Unehrllichkeiten in ihrer Umwelt bemerken oder ganz einfach wieder zur Tagesordnung übergehen können, ist dies für Sie als empathischer junger Mensch natürlich nicht machbar. Alle Verstöße gegen Ihre heile Welt werden Sie nicht nur sehr deutlich spüren, sondern auch bis aufs Knochenmark treffen.

So wachsen Sie langsam heran und holen sich einen Tiefschlag nach dem anderen ab. Immer öfter steigt in Ihnen ein ganz bestimmtes Unwohlsein auf. Sie bemerken, dass in Ihnen langsam, aber sicher eine gewisse Unsicherheit entsteht. Erste Zweifel beginnen an Ihnen zu nagen. „Vielleicht liegt alles nur an mir“, werden Sie sich fragen. Schnell werden Sie einen Höhepunkt Ihrer Selbstzweifel erreichen. Entweder als Kleinkind, Jugendlicher oder junger Erwachsener. Irgendwann ist es dann soweit. Ob Sie wollen oder nicht. Ihnen wird aufgrund Ihrer recht hohen Erwartungshaltung in Sachen WAHRE LIEBE und der noch zu geringen Lebenserfahrungen nichts anderes übrig bleiben, als zu einem dramatischen Schluss zu kommen:



.....
 Sie beginnen zu glauben, dass Sie nicht liebenswert genug sind und den äußeren Ansprüchen nicht genügen können.

Mehr und mehr gelangen Sie zu der Überzeugung, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. „Es muss doch Gründe geben, warum die mir wichtigen Menschen mir nicht genug Beachtung (WAHRE LIEBE) schenken“, werden Sie sich sagen hören: „Vielleicht habe ich es einfach nicht besser verdient?“

.....
 Empathische Menschen entwickeln früh
 erste Minderwertigkeitsgefühle.

Zu diesem Zeitpunkt kann Ihnen noch nicht klar sein, dass nicht das Verhalten der anderen Ihre Enttäuschungen hervorruft, sondern lediglich die Kombination aus einer zu hohen Erwartungshaltung aufgrund Ihres Liebesideals und Ihrer empathischen Gabe, alle Verstöße hautnah miterleben zu müssen.

So wird es wohl unumgänglich gewesen sein, dass Sie schnell Probleme mit Ihrem Selbstwertgefühl bekommen haben. Dieses dramatische Missverständnis Ihrer Kindheit bzw. Jugend wird maßgebliche Folgen für Ihr emotionales Auftreten haben.

2.1.2 Emotionalität

.....
 Sie haben mittlerweile die eine oder andere emotionale Enttäuschung hinter sich. Sie beginnen nun, sich schützen zu wollen. Sie werden sich angewöhnen, eine gewisse Habachtstellung gegenüber bestimmten Menschen einzunehmen. Dazu erfordert es Konzentration und Beobachtungsgabe. Dies erreichen Sie durch die Überaktivierung Ihres Verstandes – also Ihres EI. Wenn Sie auf wichtige Personen stoßen (Ihre Zukunft betreffend), werden Sie spontan aufkommende Stimmungen (Emotionen) bewusst



dämpfen. Bei Gefahr bleibt keine Zeit für Gefühle. Zu sehr sind Sie damit beschäftigt, Ihre Umwelt nach potenziellen Gefahren abzusuchen. Viele EM entwickeln in bestimmten Situationen eine gewisse Unnahbarkeit.

.....
 Negative Erinnerungen beginnen,
 das Denken zu bestimmen.

Das EI ist zunehmend damit beschäftigt, die Vergangenheit zu verarbeiten. Deshalb bauen EM langsam eine emotionale Schutzmauer auf. Dieser Effekt wird verschärft, weil Sie zudem versuchen, aufgrund Ihres mittlerweile zu geringen Selbstwertgefühls bestimmte Rollen einzunehmen. Sie lernen schnell, dass bestimmte Verhaltensmuster mehr Beachtung erzeugen. Sie tun alles, um mehr Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten. Durch Streicheleinheiten für das Ego fällt es Ihnen leichter, Ihre Selbstzweifel, das heißt Ihre Vergangenheit, verdrängen zu können.

.....
 Viele empathische Menschen beginnen nun,
 sich eine Maske aufzusetzen.

Sie übergehen dabei nicht nur ihr eigentliches Naturell, sondern sind leider auch gezwungen, fremde Werte zu übernehmen. Nur wenn sie die Erwartungshaltung anderer erfüllen, können EM sich sicher sein, auch deren Wertschätzung genießen zu können. Sie beginnen, Glaubenssätze von anderen zu leben.

Das alles kostet viel Verstandeskraft. Viel Kopfarbeit ist erforderlich, um sich abzusichern und das eigene Verhalten zu kontrollieren. EM beginnen, mit ihren Gedanken nicht mehr im „Hier & Jetzt“ zu sein. Sie sind geistig immer einen Schritt voraus. Für alles, was sie tun oder unterlassen, überlegen sie sich blitzschnell erst einmal die Konsequenzen.

Wer könnte die nächste Minute wie reagieren, wenn ich dies und jenes sage. Was könnte morgen oder übermorgen sein, wenn ich



dies oder jenes nicht sage. Wie wird meine Zukunft aussehen, wenn ich dies oder jenes tue (oder unterlasse).

Während andere solche Zukunftsgedanken in einem gesunden Maße hegen, beginnen EM, dies zu übertreiben. Zu groß ist die Gefahr, weitere emotionale Enttäuschungen zu erleiden. Was EM zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen können, ist, dass zu viele Gedanken über die Zukunft auch zu viele Emotionen über die Zukunft erzeugen. Die zunehmende Vergeistigung nimmt ihren Lauf.

.....
 Empathische Menschen beginnen, ihre
 ersten Zukunftsängste zu entwickeln.

In der Summe pendelt das EI zwischen der Vergangenheit (Verletzungen) und Zukunft (mehr Liebe oder besser genügen können) hin und her. EM denken, fühlen und leben zunehmend nicht mehr im „Hier & Jetzt“. Und jetzt passiert etwas Entscheidendes im Körper der EM. Sie verlernen nach und nach die Fähigkeit, sozusagen „in Stimmung zu sein“. Gefühlslagen für die Gegenwart werden immer weniger. EM dämpfen ihre Emotionen, das heißt ihren Bauchraum.

In unserem Bauchraum sitzt jedoch nicht nur unser Verdauungstrakt, sondern vor allem unser „emotionales Gehirn“. Es ist das „Enterische Nervensystem“ (ENS). Dieses hat anatomisch eine sehr ähnliche Struktur und funktioniert auch in etwa wie unser Gehirn. Es zieht sich als durchgehendes Netzwerk von der Speiseröhre bis zum Darmausgang mit über 100 Millionen Nerven- und noch mehr Gliazellen. Das sind weitaus mehr, als sich im gesamten Rückenmark befinden.

Zudem sind Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren in beiden Hirnen gleich. Ihre Funktion ähnelt sich insofern, dass beide autonom sind, also auch unabhängig voneinander arbeiten können.

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass wir zwei Gehirne haben, ein emotionales sowie ein intellektuelles (Quelle u. a.:



„EQ – Emotionale Intelligenz“, Daniel Goleman, 1997). Deshalb wird dieses „Enterische Nervensystem“ im Englischen auch treffend als „Second Brain“ bezeichnet.

Im Übrigen ist es ein schönes Aha-Erlebnis, wenn wir einmal Bilder vom Gehirn und vom Dünn-/Dickdarm nebeneinander legen. Die vielen grauen Windungen und zahlreichen Zerklüftungen weisen schon allein optisch eine gewisse Ähnlichkeit auf.

Man könnte auch sagen, wenn es um unsere Gefühle geht, „denken“ wir mit dem Bauch (zum Beispiel Schmetterlinge im Bauch). Allerdings gibt es einen kleinen Haken. Das „Enterische Nervensystem“ ist nur für die Gegenwart ausgelegt. Dort entstehen die jeweils aktuellen Empfindungen bezüglich unserer Umwelt, die an das Gehirn weitergeleitet und dort abgespeichert werden. Das heißt, unser Bauchraum kann nur Gefühle bezüglich des „Hier & Jetzt“ erzeugen. Alle anderen Gefühle (Zukunft, Vergangenheit) sind infolgedessen bloße Effekte unseres Gedächtnisses.

Von außen betrachtet bleiben EM weiterhin hochemotionale Wesen. Was jedoch niemand bemerkt (EM oft selbst nicht), ist, dass sie zunehmend von Gefühlen aus ihrem Gedächtnis zehren. Selbst explosionsartige Gefühlsausbrüche sind nur Auswirkungen von Gefühlen, die bereits erlebt wurden bzw. nur im Erinnerungsvermögen hochgestiegen sind.

.....
 Die emotionale Welt von empathischen
 Menschen beginnt sich langsam nur noch um
 Vergangenheit oder Zukunft zu drehen.

Leider sind dies keine „echten“ emotionalen Erlebnisse, sondern im Prinzip rein geistige Abläufe. Der Nachschub gegenwartsbezogener Emotionen versiegt und das „Enterische Nervensystem“ des Bauchraums wird zunehmend zur Passivität verurteilt (inklusive der darunter liegenden Organe). Dies wird erhebliche Auswirkungen auf die Bindungsfähigkeit von EM haben.



2.1.3 Bindungsfähigkeit

Ab dem Zeitpunkt der Pubertät werden Sie schnell bemerken, dass Ihnen das andere Geschlecht (bzw. das Geschlecht Ihrer Wahl) etwas zu schaffen macht. Irgendetwas Bedrohliches steigt in Ihrem Inneren auf. Sie bemerken, dass es da um die Zukunft gehen könnte. Und wenn das Morgen im Spiel ist, entstehen Risiken, die nicht abzusehen sind. Ihr NI schlägt Alarm.

.....
 Sie entwickeln eine gewisse Vorsicht gegenüber
 dem anderen Geschlecht.

Dazu sollten Sie sich an das Kapitel „Urängste“ erinnern. Diese urzeitlichen Effekte wirken in Ihrer „vergeistigten Phase“ noch sehr intensiv. Falls Sie also bemerken, dass eine aus Ihrer Sicht wichtige Person Sie übersieht, Sie glatt vergisst oder im Extremfall komplett ignoriert, werden bei Ihnen bedrohliche Gefühle aufsteigen. Wie das Baby, das sich vergessen fühlt und den Hungertod vor Augen sieht. Je mehr Sie den Vertreter des anderen Geschlechts als wichtig für Ihre Zukunft einschätzen (potenzieller Liebeskandidat), umso intensiver schaukeln sich Ihre Urängste hoch.

Kommt es dann zu Ablehnung oder sonstigen Situationen, die im Widerspruch zu Ihrem Ideal der WAHREN LIEBE stehen, wird in Ihrem Körper eine solche hormonelle Bedrohungskonstellation ausgelöst, die eigentlich nur für einen Totekampf vorgesehen ist. Adrenalin, Kortisol und alles andere, was für einen Überlebenskampf notwendig ist, wird ausgeschüttet. Nur die wichtigsten Organe werden jetzt noch mit ausreichend Blut versorgt. Der Blutdruck steigt, der Herzschlag erhöht sich und der Muskulatur wird für den anstehenden Kampf gegen den Säbelzahn tiger oder gegen das Mammut mehr Sauerstoff und Glukose zur Verfügung gestellt. In diesem Überlebensmodus hat der Körper auch keine Zeit mehr, sich mit Krankheiten herumzuschlagen. Das Immunsystem wird



weitestgehend heruntergefahren und Bakterien und Viren haben erst einmal freie Fahrt. Darum kümmert sich der Körper später. Jetzt setzt er Prioritäten. Obwohl vielleicht nur ein Vertreter des anderen Geschlechts ohne jegliche böse Absicht vor Ihnen steht, kämpft Ihr Körper jetzt verzweifelt um das nackte Überleben – zumindest aus der subjektiven Sicht Ihres NEUGEBORENEN-ICHs.

Alles in allem ist Ihr NI für einen mehr als schrecklichen Leitsatz verantwortlich. Dieser spukt wahrscheinlich ständig in Ihrem Unterbewusstsein herum, wenn Sie vor potenziellen Liebeskandidaten stehen:

NI: „Wenn ich nicht geliebt werde, dann sterbe ich ...“

Wenn sie nicht so ernst und vor allem für Sie nicht im höchsten Maße unangenehm wäre, ist diese hormonelle Bedrohungskonstellation eigentlich ein schlechter Witz – eine furchtbare Fehlinterpretation Ihres NIs. Sie spielen lediglich mit dem harmlosen Gedanken, sich verlieben zu wollen, und Ihr NEUGEBORENEN-ICH beschließt, eine Art Krieg zu führen.

Jetzt können Sie sicher nachvollziehen, dass Sie in dieser Lebensphase praktisch überhaupt nicht anders können, als in potenziellen Liebespartnern eine gewisse Bedrohung zu sehen. Für solche Ängste gibt es in der Beziehungspsychologie eine sehr treffende Bezeichnung:

.....
 Sie beginnen, unter Bindungsängsten zu leiden.

Das heißt nicht, dass Sie nicht eine tiefe Sehnsucht in sich spüren, sich binden zu wollen. Dennoch mutiert aus Ihren diffusen, bereits vorhandenen Zukunftsängsten ein innerer Konflikt. Auf der einen Seite möchten Sie eine Beziehung eingehen, auf der anderen Seite wirken in Ihnen handfeste Bindungsängste. Es entsteht das typisch „empathische Liebesparadoxon“.



Bevor ich darauf näher eingehen werde, möchte ich zunächst ein paar Worte zu den grundlegenden Prinzipien verlieren, warum sich zwei Menschen ineinander verlieben.

Nachdem Sie sich geistig geöffnet haben (an anderer Stelle mehr dazu), benötigen Sie vor allem einen hohen emotionalen Erregungszustand. Und jetzt wird es interessant: Diese Form der Gefühlsintensität wird in der Regel durch das „Enterische Nervensystem“ Ihres Bauchraums geschaffen. Im letzten Kapitel haben wir jedoch erfahren, dass die meisten EM (wenn sie in dieser „vergeistigten Phase“ angekommen sind) dahingehend Defizite aufweisen. Ihr „Enterisches Nervensystem“ ist mittlerweile ziemlich gedämpft. Das heißt, dort kann der für die Liebe erforderliche hohe Grad der Erregung nicht mehr erreicht werden.

Jetzt könnte man interpretieren, dass EM von der Grundvoraussetzung, sich verlieben zu können, praktisch ausgeschlossen sind. Ein zu wenig geöffneter Bauchraum bedeutet schließlich auch zu wenig Gefühlsintensität. Und jetzt offenbart sich das Paradoxon.

Das krasse Gegenteil ist der Fall – EM bieten den höchstmöglichen Erregungszustand, der für einen Menschen überhaupt denkbar ist. Und jetzt erfahren Sie den entscheidenden Punkt, was EM in der Liebe so exorbitant von anderen unterscheidet.

Es sind nicht die üblichen Gefühle, die für eine hohe Gefühlsintensität sorgen, wie bei Nicht-Empathen. Nein, es sind tatsächlich die Urängste Ihres NIs, die dafür verantwortlich sind. Und Ängste zählen schließlich nicht nur zur Gefühlswelt, sondern es sind die intensivsten Emotionen, die es überhaupt gibt.

Obwohl die Emotionen des Bauchraums von EM längst gedämpft sind, erreichen EM dennoch einen Erregungszustand, der es in sich hat. Die tief sitzenden Urängste vor dem Angriff eines Mammuts sind dafür verantwortlich.

.....
 Empathische Menschen können die höchstmögliche
 Erregung für die Liebe erreichen.



Jetzt leuchtet Ihnen dieses Liebesparadoxon Ihres empathischen Wesens wahrscheinlich ein. Obwohl Ängste das Gegenteil von angenehmen Gefühlen sind, ändert dies nichts an der Tatsache, dass sie nun mal Gefühle sind. Je intensiver diese sind, umso höher ist die Liebesintensität. Dies hat für EM dramatische Auswirkungen:

.....
 Empathische Menschen verlieben sich am
 schnellsten, tiefsten und am heftigsten.

Je empathischer Sie sind, umso schneller und intensiver ist es um Sie geschehen. Insbesondere Hochsensible können damit einen Erregungszustand erreichen, der unvorstellbar intensiv ist. Wenn es um einen hochroten Kopf geht, plötzliche Schweißausbrüche, gedankliche bzw. sprachliche Blackouts oder sogar um Panikattacken, dann sind sicher Hochsensible am (Liebes-)Werk. Es tobt in ihrem Inneren ein schrecklicher emotionaler Abwehr- oder Angriffskrieg.

Sie erkennen sicher den vermeintlichen Widerspruch, der sich jetzt vor Ihnen auftürmt. Es ist genau diese Angst vor der Zukunft, also davor, Bindungen einzugehen, die Sie geradewegs in etwas hineinschlittern lässt, wogegen Sie sich im Vorfeld eigentlich schützen wollten. Oder anders ausgedrückt:

.....
 Je größer Ihre Bindungsängste gegenüber einem
 Kandidaten sind, umso mehr werden Sie gebunden sein.

Oder um es noch deutlicher auf den Punkt zu bringen, damit dieses unglaubliche Phänomen der empathischen Liebesfähigkeit wirklich glasklar wird:

.....
 Je intensiver und tiefer Ihre Angst ist, vom
 Gegenüber nicht geliebt zu werden, umso
 intensiver und tiefer werden Sie ihn lieben.



Je wichtiger Sie aus Ihrer subjektiven Sicht jemanden für Ihre Zukunft einstufen, umso mehr haben Sie Angst, ihn wieder zu verlieren, umso höher ist Ihre Erregung, umso heftiger ist Ihre Liebe. Können Sie jedoch Ihre Ängste nicht überwinden und öffnen sich infolgedessen nur solchen Liebeskandidaten, die keine potenzielle Gefahr für das NI bedeuten, wird es wohl nichts mit einer heftigen Liebe. Vielmehr plätschert dann eine nette Freundschaft dahin, die vielleicht viel emotionale Sicherheit bietet, jedoch wenig mit der Liebe selbst zu tun hat. Wie gesagt: keine Angst – keine Liebe.

Dieses fast unheimlich anmutende Liebesparadoxon der Empathie wird uns später noch sehr intensiv beschäftigen. Jetzt gehen wir aber erst einmal zu Ihrer ersten ernst zu nehmenden Liebesbeziehung über. Schließlich befinden Sie sich noch am Anfang Ihres Liebeslebens.

Im Übrigen werde ich dabei auch weiterhin die Gegenwartsform verwenden, schließlich gibt es auch Leserinnen und Leser, die aktuell in dieser Lebensphase stecken könnten.

2.2 Partnerschaft

.....
 Sie befinden sich mittlerweile in Ihrer ersten ernst zu nehmenden Liebesbeziehung. Oder sind sogar verheiratet.

Grundsätzlich kann dieses Buch kein Beziehungsratgeber oder Eheberater sein. Dafür sind die Konstellationen möglicher Partnerschaftsmodelle zu zahlreich. Zudem ist mir nicht bekannt, welche Charakterzüge Ihr Partner aufweist. Die spezifischen Wesensmerkmale von Menschen sind einfach zu unterschiedlich, als dass man durch ein Buch pauschal und aus der Ferne konkrete Beziehungs-



tipp geben könnte. Dies ist aber auch nicht unbedingt notwendig. Allein die Tatsache, dass Sie sich über Ihre empathischen Liebesprinzipien bewusst werden und in Ihnen die eine oder andere Erkenntnis aufsteigt, wird dazu führen, dass Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihren Partner besser verstehen werden.

Vielleicht fällt Ihnen sogar auf, dass ich etwas beschreibe, das nicht Sie betrifft, sondern Ihr Gegenüber. Oder Sie entdecken, dass Ihr geliebter Mann oder Ihre geliebte Frau doch empathischer ist, als Sie im Vorfeld angenommen hatten. Eventuell sind Sie sogar mit einer hochsensiblen Person zusammen, ohne sich je darüber im Klaren gewesen zu sein. Dann wird Ihnen vermutlich das eine oder andere Licht aufgehen.

Grundsätzlich geht es um eine allgemeine Bewusstwerdung, wenn Sie sich in einer Partnerschaft befinden. Diese Form der Liebe weisheit, sich selbst und das Gegenüber besser zu verstehen, wird Sie mit Riesenschritten voranbringen.

Eventuell haben Sie aber auch schon ein solches Lebensalter erreicht, in dem Sie Rückschau halten können. Dann wird Ihnen die Beschreibung der „Vergeistigten Phase“ Ihres Lebens als längst vergangen erscheinen. Sicher sind Sie dann in der Lage, vielleicht ein wenig amüsiert auf frühere Liebesbeziehungen zurückzublicken.

Beginnen wir zunächst mit einer sehr typischen Eigenart des empathischen Naturells.

2.2.1 Perfektionismus

.....
In Ihrer Partnerschaft wird nun Ihr Ehrgeiz erheblich angespornt (falls Sie verliebt sind). Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre WAHRE LIEBE noch nicht erfüllt wird (was mehr als wahrscheinlich ist), werden wieder alte Selbstzweifel hochkochen. Sie werden



alles tun, um stärker genügen zu können. Ab sofort lastet viel auf Ihren Schultern.

.....
Eine Liebesbeziehung kann empathische Menschen schnell überlasten.
.....

Zu allem Unglück kommt noch hinzu, dass Sie als EM einen Hang zum Perfektionismus haben. Dieser ist eine übersteigerte Form des Ordnungssinns. Die Ursache hierfür hat mit Ihrem dominanten HI zu tun.

Sie verfügen über ein außergewöhnlich hohes Harmonieverständnis. Harmonie ist ein Zustand, der intellektuell nicht richtig greifbar ist. Man muss WISSEN, was das ist. Werden wir damit konfrontiert, erleben wir Harmonie. Die Richtigkeit des Schönen. Ein Ideal, das durch die Natur unverrückbar vorgegeben ist und von allen Modeerscheinungen unberührt bleibt. Es ist eine Definition einer HÖHEREN Ordnung, die sicher nicht auf der Erde erschaffen wurde.

Wenn etwas auf einem Gemälde nicht zusammenpasst oder bei einem Musikstück disharmonisch klingt, wird Ihnen dies sofort auffallen. Es ist Ihr Urinstinkt, also Ihr HI, der dabei die Führung übernommen hat.

Den ganzen Tag, Minute um Minute, werden Sie spüren, ob um Sie herum alles stimmt oder nicht. In Ihrer Wohnung, auf Ihrem Schreibtisch, während einer Kunstaussstellung oder bei den vielen, kleinen Kunstwerken, die Sie selbst erschaffen haben.

Im Prinzip sind die Ursachen, warum Sie über eine Art HÖHEREN Ordnungssinn (Harmonieverständnis) verfügen, die gleichen, warum Sie ein ausgeprägtes Gewissen haben und bestimmte ethische Werte verfolgen möchten. Es ist Ihre beneidenswerte Verbindung zur UNSICHTBAREN WELT. Sie WISSEN ganz einfach.

.....
Ihr Harmonieverständnis kann zu Perfektionismus ausarten.
.....



Sicher erzähle ich Ihnen in Sachen Perfektionismus nichts Neues. Vielleicht leben Sie ihn lediglich auf indirekte Weise aus. Vielleicht belegt dies Ihr übertriebener Ordnungssinn, den Sie beispielsweise in Ihrer Wohnung im Übermaß pflegen. Alles muss rein und stimmig sein, damit Sie zumindest ein ganz kleines Stück Ihres Harmonieverständnisses erfüllen können. Sicher haben Sie dann mit Ihrem Partner einige Diskussionen darüber.

Vielleicht jagen Sie aber auch nur dem Schönen hinterher (zum Beispiel bei Liebeskandidaten), weil nur das Ihrem Harmonieverständnis bezüglich eines optischen Erscheinungsbildes nicht grundlegend widerspricht. Oder Sie leiden schon Ihr Leben lang an Ihrer Figur, weil diese Ihrem WISSEN über einen fiktiven perfekten Körper niemals gerecht werden kann.

Insbesondere, sich dem Partner nackt zu zeigen (auch vom Bett Richtung Bad und wieder zurück) oder sich unter Beobachtung unbekleidet zu bewegen, kann in dieser Lebensphase eine Herausforderung sein. Aufgrund Ihres Perfektionssinns ist es praktisch unmöglich, dass Sie mit Ihrem Körper zufrieden sein können (auch dann nicht, wenn er tatsächlich perfekt sein sollte).

Es gibt also eine gewaltige Kehrseite Ihres Harmonieverständnisses. Perfektionismus kann schnell zur Last werden. Alles, was sich aus Ihrer Sicht nicht perfekt anfühlt, wird infolgedessen als schwerer Verstoß gegen Ihre inneren Werte empfunden.

In der Summe ist es mehr als verständlich, dass EM in ihren Partnerschaften dadurch immer unter einer gewissen Drucksituation stehen. Je mehr sie lieben, desto höher ist die Belastung, auch für den anderen perfekt zu sein. Darüber hinaus gibt es eine weitere Auswirkung Ihres HÖHEREN Ordnungssinns:

.....
 Empathische Menschen tragen eine gewisse
 Harmoniebedürftigkeit in sich.

Sie ist eine Folge Ihres Hangs zur Perfektion. Gibt es Zwist im Liebesalltag oder Unausgesprochenes, kann Sie dies zum Wahnsinn



treiben. Haben Sie zudem einen Partner, der einfach nicht reden will oder eine Tendenz zum Rückzug hat, können Sie wahrscheinlich nicht mehr abschalten. Wenn Sie bestimmte Ahnungen oder subtile Unstimmigkeiten mit Ihrem Partner gemeinsam nicht auflösen können, ist die Perfektion Ihrer Partnerschaft oder Ihr gesunder Schlaf in Gefahr.

Erschwerend kommt hinzu, dass die bereits erläuterten Selbstzweifel immer im falschen Augenblick ans Tageslicht kommen. Diese werden Sie immer antreiben. Bis hin zur Selbstaufopferung. Sie kommen in dieser Lebensphase noch zu selten auf die Idee, dass alles Unglück auch am anderen liegen könnte oder vielleicht überhaupt nichts mit Ihrer Beziehung selbst zu tun hat.

.....
 Suchen Sie die Schuld nicht immer bei sich selbst.

Natürlich ist es äußerst ehrenwert, sich zuerst an die eigene Nase zu fassen. Man kann es aber auch übertreiben. Jetzt werden Sie sich fragen: „Was ist die Lösung?“ Wie können Sie Ihren Perfektionismus und Ihre große Harmoniebedürftigkeit überwinden? Diese Frage ist im Prinzip bereits beantwortet: Indem Sie sich darüber bewusst werden, dass Sie davon betroffen sind.

Allein die Tatsache, dass es bei Ihnen immer wieder klick macht, wenn Sie mal wieder gerade dabei sind, sich mental und körperlich mit Ihrem hohen Anspruch an sich selbst zu überlasten, ist schon die halbe Miete. Beginnen Sie auch mal, über sich selbst zu lachen. Geben Sie den einen oder anderen Punkt, der gerade nicht PERFECT zu lösen ist, einfach mal mutig an Ihr Schicksal ab.

.....
 Sie sollten lernen, gelassener zu werden.

Sie haben fünf auch mal gerade sein zu lassen. Das Leben, die Liebe und vor allem, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, ist der Schlüssel dazu. Mir ist bewusst, dass Sie sich damit wahrscheinlich mehr als schwertun, zumindest in dieser „vergeistigten Lebens-



phase“. Aber keine Sorge, an anderer Stelle gibt es noch weitere Lösungsvorschläge. Spätestens zum Ende des Buchs werden Sie erfahren, wie Sie gelassener werden können. An dieser Stelle Ihres Lebens sind Sie noch nicht in der Lage, ausreichend Lockerheit an den Tag zu legen. Dies wird zu weiteren Herausforderungen in Ihrem Liebesalltag führen.

2.2.2 Aufmerksamkeit

Sie erinnern sich: Ihr NI leidet jetzt noch an einer gewissen egozentrischen Weltsicht. Das heißt, dieses ICH erwartet unbewusst von Ihrem Partner, im Mittelpunkt seines Lebens zu stehen. Haben Sie das Gefühl, dass dies nicht der Fall ist, beginnt sich Ihr Körper hormonell wieder auf eine Bedrohungssituation einzustellen.

.....
 Haben empathische Menschen im Liebesalltag
 den Eindruck, nicht genug Aufmerksamkeit zu
 erhalten, wirken wieder Urängste.

Natürlich bemerken Sie aufgrund Ihrer großartigen empathischen Gabe, wenn Ihr Liebespartner förmlich dahinschmilzt und Sie gerade unendlich geliebt werden.

Leider spüren Sie aber auch solche Momente sehr genau, die nicht gerade darauf schließen lassen, dass Ihr Liebster oder Ihre Liebste verrückt ist nach Ihnen.

Ganz zu schweigen von Gedanken und Gefühlen Ihres Partners, die er vor Ihnen am liebsten verheimlichen würde. Da kann ich Ihnen nur einen recht trockenen Ratschlag geben: Machen Sie irgendwie Ihren Frieden damit, dass Ihr Liebespartner die wenigste Zeit verrückt ist nach Ihnen. Und vor allem, dass es höchst unwahrscheinlich ist, Ihnen dasjenige hohe Maß an Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, das Sie in dieser Lebensphase noch erwarten. Sagen Sie



Ihrem NI, dass kein Säbelzahnigerangriff droht, nur weil Liebespaare nicht jede Minute ein romantisches oder leidenschaftliches Dasein führen können.

Nichtsdestotrotz ist diese Einsicht eine große Herausforderung für Sie. Unabhängig davon, wie vernünftig und tolerant Sie (also Ihr EI) gerne sein möchten, es wird Sie immer wieder seelisch belasten. Insbesondere, so zu tun als ob, bedeutet eine größere Belastung für Ihr Nervensystem, als Sie sich zu dieser Zeit Ihres Lebens vorstellen können. Wenn Sie wiederholt beim Gegenüber Emotionen oder Gedanken empfangen, die gegen die Grundsätze Ihrer WAHREN LIEBE verstoßen, können Sie im Prinzip nur zwischen Pest oder Cholera wählen. Entweder Sie fühlen sich verletzt und reagieren entsprechend oder Sie belasten Ihr Großhirn im Übermaß.

Ihre Resilienz (seelische Widerstandskraft) ist noch nicht ausreichend hoch, als dass Sie Ihrem Partner zugestehen könnten, auch mal längere Zeit gedanklich abwesend zu sein. So richtig ist Ihrem NI noch nicht klar, dass Ihr Schatz kein gottähnliches Wesen ist, dem jegliche dunkle Seite fern ist.

.....
 Empathische Menschen neigen dazu,
 ihren Partner zu idealisieren.

Idealismus ist die Schwester des Perfektionismus. Damit wären wir wieder bei einem bekannten Thema angelangt. Sehen Sie frühzeitig ein, dass Sie niemals eine aus Ihrer empathischen Sicht PERFEKTE Partnerschaft führen werden können. Sie spüren, ahnen und bemerken einfach zu viel.

Andere Liebespaare bekommen einfach nichts mit, wenn das Gegenüber nicht gerade schmeichelhafte Verhaltensweisen an den Tag legt. Oder gehen in Windeseile wieder zur Tagesordnung über. Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Glücklich (liebend) sind nur die Unwissenden. Diesen Platzvorteil haben Sie als EM leider nicht.



.....
 Aus Ihrer subjektiven Sicht wird Ihre Partnerschaft in dieser
 Lebensphase immer nur ein Kompromiss sein können.

Wenn Sie also mit Ihrer Partnerin in einem Café sitzen und sie auf den Hintern eines hübschen jungen Mannes schaut (und sich denkt: „nettes Schnittchen“), dann registrieren Sie diesen Verstoß gegen Ihr Liebesideal sofort. Sie könnten sogar auf die Idee kommen, unverzüglich die ganze Beziehung infrage zu stellen. Versuchen Sie daher frühzeitig, innerlich gegenzusteuern:

.....
 Auch wenn Ihr Partner durch eine Attraktion abgelenkt
 wird, Säbelzahniger sind längst ausgestorben.

Das Gleiche gilt, wenn Ihr Partner bei einem gemeinsamen Besuch einer Geburtstagsfeier nicht jede Minute des Abends nur Sie im Auge behält. Oder wenn Ihr Schatz wieder einmal vergisst, Sie bei der Begrüßung fokussiert zu küssen oder Sie sich auf sonstige Weise vorkommen, eher ein flüchtiger Bekannter zu sein als ein Liebespartner.

Denken Sie frühzeitig um. Spüren Sie ruhig in diesem kurzen Augenblick, wie ein Bedrohungsgefühl in Ihnen aufsteigt. Erst wenn Sie dieses unangenehme Gefühl wirklich bewusst wahrnehmen, sind Sie in der Lage, Ihrem NI Manieren beizubringen. Sagen Sie ihm, dass es nie um Leben oder Tod geht, sondern meist um Trivialitäten.

Jetzt können Sie auch nachvollziehen, warum Sie sich so schwertun, sich vor Verletzungen in der Liebe zu schützen. Es ist eine Frage der Zeit, den goldenen Mittelweg zu finden. Manche Verhaltensweisen des Partners werden in der Regel völlig überbewertet. Da müssen sich einige EM sicher an die eigene Nase fassen.

Allerdings gibt es auch Grenzen. Schließlich gibt es in einem Liebesalltag nicht nur leichte, sondern auch schwere Verstöße gegen Ihre Vorstellungen der WAHREN LIEBE. Dann kann es für Sie durchaus gesundheitsgefährdend werden.



2.2.3 Verletzungen

.....

Selbstverständlich gestehen sich die meisten EM ein, sich ab und zu ein wenig zu schnell zurückgesetzt zu fühlen. Manchmal wird vom Partner ein solcher Grad an Aufmerksamkeit oder Liebesbezeugungen eingefordert, der alles andere als einfach für ihn ist. Wie gesagt, da müssen sicher beide Seiten aufeinander zukommen. Insbesondere wenn Hochsensible aufeinandertreffen, kann dies eine fast nicht zu überwindende Hürde bedeuten. Dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als um Verständnis zu werben:

.....
 Weisen Sie Ihren Partner so früh wie möglich
 darauf hin, dass Sie ein fragiles Wesen sind.

Ich empfehle, auch sehr deutlich zu machen, dass in Ihnen noch Urängste toben. Mir ist bewusst, was ich da rate. Es gehört sicher viel Mut dazu, sich zu offenbaren. Dennoch – in einer ernst zu nehmenden Partnerschaft muss dies einfach möglich sein. Je früher Sie Zivilcourage in der Liebe trainieren, umso besser.

Stellen Sie sich in folgedessen nicht selbstbewusster dar, als Sie sind. Empathische Männer sollten frühzeitig darauf verzichten, den harten Kerl zu spielen. Ebenso ist die taffe Powerfrau die denkbar schlechteste Rolle, die empathische Frauen einnehmen sollten. Beginnen Sie so früh wie möglich, sich zu outen.

Ich habe langjährige Liebesbeziehungen kennengelernt, in denen sich die Beteiligten noch nicht einmal ansatzweise darüber im Klaren waren, wie verletzlich sie sind und was sie sich über Jahre hinweg täglich angetan haben. Vermeiden Sie diesen schrecklichen Fehler.

Beispiel:

Erika und Siegfried waren über fünfzehn Jahre verheiratet. Es gab viele Höhen und Tiefen. Finanzielle Engpässe und Pro-



bleme mit einem ihrer Kinder kamen hinzu. Wenn sie über ihre Partnerschaft sprachen, betonten sie immer wieder, wie gnadenlos ehrlich sie zueinander sein würden. Sie waren stolz darauf, wirklich alles miteinander besprechen zu können.

Schließlich erlitt Siegfried eine psychotische Phase. Auch seine Frau Erika schleppte schon seit langer Zeit einige chronische Krankheiten mit sich herum, die eher psychosomatischen Ursprungs waren. Aufgrund des akuten Realitätsverlustes von Siegfried war das Aus der Ehe vorprogrammiert. Sie trennten sich. Schließlich, nach einer gewissen Zeit, bemerkten beide, wie es ihnen nach und nach immer besser ging. Die körperliche und die psychische Gesundheit stellten sich wieder ein.

Irgendwann trafen sich die Eheleute. Diesmal hatten sie nichts mehr zu verlieren, ihre Ehe war am Ende. Darüber waren sich beide im Klaren.

Siegfried fand schließlich den Mut zuzugeben, dass er sich von Anfang an Erika unterlegen gefühlt hatte und eigentlich all die Jahre sehr darunter gelitten hatte. Über fünfzehn Jahre spielte er die Rolle, alles im Griff zu haben. Erika, die empathisch veranlagt war, gab zu, dass sie immer der Überzeugung war, Siegfried nicht verdient zu haben. Schließlich kam er in der Gesellschaft und bei Frauen immer gut an. Sie war der Meinung, dass sie um Siegfried kämpfen müsse, damit sie ihn nicht verlieren würde. Sie sagte, sie habe sich förmlich gezwungen gefühlt, ihn zu manipulieren und zu kontrollieren. Dabei wechselte sie immer wieder zwischen „Nähe & Distanz“. Sie hatte herausgefunden, dass sie dadurch die Liebe bei Siegfried immer wieder neu entfachen konnte. Siegfried hingegen, der hochsensibel war, verletzte dieses ständige emotionale Hin und Her sehr schwer. Fast über die gesamte Dauer der Ehe litt er darunter, ohne je ein Wort darüber verloren zu haben.



Zwei Menschen fügten sich über viele Jahre großen emotionalen Schaden zu, weil beide nie zugeben konnten, dass sie sich nicht genug wert fühlten, um den anderen an sich binden zu können. Eine vielversprechende Ehe scheiterte, weil zwei Liebende nicht den Mut fanden, sich zu offenbaren.

Ein zusätzlicher wichtiger Grund, offen miteinander umzugehen, ist eine weitere typische empathische Eigenart, wenn es um Verletzungen geht: EM können schlecht vergessen.

.....
Empathische Menschen sammeln in ihrem
Gedächtnis Verletzungen an.
.....

Sie reagieren selten sofort. Im Gedächtnis beginnt dann das langsame, aber stetige Anhäufen von Momenten, in denen man von Respektlosigkeit oder Lieblosigkeit betroffen war. Es ist ein heimlicher und subtiler Prozess, der vom Partner selten bemerkt wird.

Selbst an Gestik, Mimik oder sonstige nur sehr subtil erkennbaren Verhaltensweisen können sich EM sehr gut erinnern. Noch nach Jahren sind sie in der Lage, bestimmte Momente der Enttäuschung und Zurückweisung ihres Partners aufzuzählen.

Obwohl EM ein großes Bedürfnis haben, sich zu beschweren oder entsprechende Missstände zu klären, kommt es doch selten dazu. Insbesondere dann, wenn der Partner ein nicht-empathischer Mensch ist. Es liegt ganz einfach außerhalb seines Horizonts, sich diese enorm hohe Verletzlichkeit vorstellen zu können. „Man solle sich nicht so anstellen“, hört man dann immer wieder.

Auch hier erinnere ich gerne an die zwei Seiten der Medaille. Zum einen sind EM geradezu in der Pflicht, ihre Resilienz zu erhöhen und sich in der Folge eine gewisse seelische Hornhaut anzueignen. Auf der anderen Seite sollte dem Partner klargemacht werden, dass er eine Person liebt, die emotional ziemlich zerbrechlich ist.

Grundsätzlich ist dieses Thema der vielen kleinen und großen Verletzungen sehr, sehr ernst zu nehmen. Daraus können tragische Verhaltensweisen resultieren, die es in sich haben:



.....
 Viele empathische Menschen rächen sich nicht nur
 zeitversetzt, sondern auch höchst subtil für erlittene
 Verletzungen.

Dies ist der beste Weg, eine Liebesbeziehung schwer zu torpedieren. Insbesondere dann, wenn eine gewisse Zeit zahlreiche kleine und große Verletzungen angesammelt wurden, ohne zu reagieren.

Dann entsteht eine wirre Eigendynamik, die von keinem der Beteiligten durchschaut werden kann. Niemand kennt mehr den kausalen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung.

Beispiel:

Martin, der empathisch veranlagt war, hatte am Vormittag einen wichtigen Kundentermin. Es ging um einen Großauftrag. Würde er keinen Verkaufsabschluss machen, war ihm klar, dass sein Job in Gefahr ist. Zu lange saß ihm sein Chef im Nacken, er habe endlich vernünftige Verkaufszahlen zu bringen.

Schon morgens beim Aufwachen war er bereits gedanklich abwesend. Seine attraktive, hochsensible Frau hatte jedoch Lust auf Sex. Den Tag mit einem wundervollen Liebesakt zu beginnen, davon hielten beide sehr viel. Martin musste sie leider abweisen. Zu sehr war er mit seinen Gedanken im Geschäft. Er fand einige aufgesetzte, liebenswerte Worte und er hatte den Eindruck, dass alles wieder im Reinen war.

Seine Frau Karin jedoch bemerkte sehr deutlich, dass etwas nicht stimmte. Leider hielten sie es immer so, dass sie recht wenig über den Job ihres Mannes wusste. Schon gar nicht über sein beruflich existenzielles Problem.

Der Arbeitstag von Martin ging erfolgreich zu Ende. Er kam völlig entspannt nach Hause und verbrachte einen wunderschönen Abend mit seiner Familie. Der besagte Morgen ging Karin allerdings nicht aus dem Kopf. Aus ihrer Sicht erlebte sie

eine grobe Zurückweisung. Das ärgerte sie. Drei Tage später ging sie ins Yoga. Danach gingen ein paar Frauen spontan noch etwas trinken. Karin schloss sich an. Diesmal schrieb sie jedoch keine SMS, das es später werden würde. Sie ärgerte sich noch immer über die sexuelle Abweisung und beschloss, Martin eine kleine Lektion zu erteilen. Sie ließ ihn im Unklaren, wo sie war.

Martin sagte am nächsten Morgen nichts, obwohl er sich heimlich ärgerte. Er fragte noch nicht einmal, wo seine Frau eigentlich gewesen war. Er grübelte: „Wo war wohl meine Frau? Warum schrieb sie mir keine SMS? Und warum erzählte sie nicht von sich aus, was los war?“

Mittlerweile hatte Karin mit ihrer morgendlichen Zurückweisung ihren Frieden gemacht und Martin verdrängte den Vorfall, nicht gewusst zu haben, wo seine Frau am besagten Abend war.

Es vergingen drei Monate. Im Geschäft von Martin wurde eine neue Kollegin eingestellt. Man kam ins Gespräch und das ganze Team beschloss, gemeinsam essen zu gehen. Siedend heiß fiel Martin der letzte Vorfall ein, als seine Frau ihm nicht Bescheid gab. So beschloss er, seiner Frau diesmal auch keine Nachricht zukommen zu lassen, dass es später werden würde.

Am nächsten Morgen war Karin außer sich und stellte Martin zur Rede. Unglücklicherweise sprach Martin als Erstes davon, dass eine neue Arbeitskollegin eingestellt wurde. Für Karin war dann alles schnell klar. Schon die ganze Nacht hatte sie darüber nachgedacht, ob vielleicht etwas Weibliches im Spiel sein könnte. Karin hörte Martin nicht mehr zu. Damit nicht genug, sie nutzte die Gelegenheit, um gleich grundsätzlich über ihre Ehe zu sprechen. Schon lange ging ihr einiges gehörig auf den Geist. Es begann eine halbjährige Ehekrise.



Warten Sie nie zu lange mit Ihrer Reaktion auf Verletzungen. Wenn Sie jemals erreichen wollen, dass Ihrem Partner bewusst wird, was er anrichtet, muss er unverzüglich Informationen erhalten, warum Sie reagieren, wie Sie reagieren. Er muss den Zusammenhang klar erkennen können. Versetzen Sie ihn in die Lage, genau vor Augen zu haben, was jetzt die Ursache für alles war. Der Schlüssel dabei ist Ihre Fähigkeit zu kommunizieren.

2.2.4 Kommunikation

Bei der Kommunikation kommt erschwerend hinzu, dass es vielen EM natürlich selbst peinlich ist, manchmal auch bei geringsten Anlässen eingeschnappt zu sein. Sie entwickeln dann die Eigenart, ihre Fragilität vor ihrem Partner zu verniedlichen, obwohl die Sache sie in ihrem Innern weiterhin nicht loslässt. Am liebsten würden sie zur Tagesordnung übergehen.

So einfach ist das aber nicht, schließlich wird sich das NI hartnäckig melden und die Erfüllung seines Ideals der WAHREN LIEBE einfordern. Was bleibt, ist oft das stille Leiden. Insbesondere Hochsensible neigen dazu, sich in ihr Schneckenhaus zurückzuziehen. Dann hoffen sie, dass der Partner selbstständig und ohne ihr Zutun bemerken möge, was gewünscht wird.

.....
 Wenn Sie nicht deutlich aussprechen,
 wonach Sie sich sehnen, weiß auch
 niemand, was er/sie Ihnen Gutes tun kann.

Ihnen bleibt also nichts anderes übrig, als sich auszutauschen. Dabei haben Sie zu selektieren, welche Verletzungen nur aufgrund einer übersteigerten Empfindlichkeit (geistige Überlastung) entstanden sind und welche Sie selbst nicht auflösen können. Auch auf die



Gefahr hin, dass Sie sich (aus Ihrer subjektiven Sicht) blamieren, empfehle ich dennoch, sich zu überwinden.

.....
 Jede Kleinigkeit kann durch Grübeln zu einem
 handfesten Problem potenziert werden.

Viele EM sind geradezu Meister darin, zu einem kleinen Anlass ältere Verletzungen hinzuzuaddieren, um im Anschluss ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Sie grübeln dann so lange, bis tatsächlich ein massives Problem entstanden ist.

Also reden, reden, reden. Dies ist die einzige Chance, um schon im Vorfeld größere Beziehungsprobleme verhindern zu können. Allerdings gibt es da einen kleinen Haken, schließlich können EM einen enorm hohen Erregungszustand erreichen. Dann kann es recht schwierig werden, sachlich zu bleiben.

Wenn Sie also über Ihre Emotionen sprechen, Sie aber zugleich die Gefühle des anderen auch noch wahrnehmen müssen, ist es für Sie manchmal unmöglich, innerlich auf dem Teppich zu bleiben. Schließlich nehmen Sie nicht nur die gesprochenen Worte des Gegenübers auf, sondern zudem alles, was zwischen den Zeilen kommuniziert wird.

.....
 Prüfen Sie, ob Sie hören, was gesagt wird, oder ob Sie eher
 darauf reagieren, was darüber hinaus gemeint sein könnte.

Man nennt dies auch „interpretieren“. Das kann so weit gehen, dass Sie auf etwas völlig anderes antworten, als auf das, was Sie gefragt wurden. Dann kommt es zu einem ziemlichen Durcheinander. Treten dann noch die Verlustängste Ihres NIs zutage, überschattet der innere Erregungszustand alles und aus einem im Vorfeld gut gemeinten Gespräch kann emotionales Chaos entstehen. Dann werden Hochrechnungen, Unterstellungen oder auch kleine und große Gemeinheiten in die Diskussion mit eingebracht.



.....
 Prüfen Sie, ob Sie in Gesprächen Interpretationen
 oder frühere Erlebnisse wahllos mit einstreuen.

Schnell gibt das eine Wort das andere. Neue und alte Erlebnisse werden vermischt. Kommen zudem noch abfällige Gesten hinzu oder es fallen unnötige Spitzen, kann das beide Parteien schnell auf die Palme bringen. Kleine und große Machtkämpfe geben sich dann die Hand.

.....
 Prüfen Sie, ob Sie sich tatsächlich austauschen
 möchten oder nur recht haben wollen.

Das Motto muss sein: „Lieb haben, statt recht haben.“ Sonst kann das Gegenteil von dem passieren, was zuvor beabsichtigt wurde. Ehe man sich versieht, ist eine zufriedenstellende Lösung in weite Ferne gerückt. Alles kann sich zu einem diffusen Gewitter aufschaukeln, sodass am Ende beide Parteien tief verletzt und völlig erschöpft am Boden liegen.

.....
 Aussprachen können weitere tiefe
 Verletzungen verursachen.

Sie erkennen den vermeintlichen Widerspruch. Auf der einen Seite sind Aussprachen für Ihre seelische Gesundheit nahezu überlebenswichtig, auf der anderen Seite können Sie damit aber auch neue Probleme heraufbeschwören. Deshalb gebe ich Ihnen ein paar Kommunikationsregeln mit auf den Weg. Diese sind umso mehr zu beachten, je empathischer Sie sind:

1. Vereinbaren Sie, sich gegenseitig aussprechen zu lassen und auf spitze Randbemerkungen oder abfällige Gesten zu verzichten.
2. Brechen Sie Aussprachen ab und vertagen Sie diese auf später, wenn einer der Beteiligten einen zu hohen Erregungszustand erreicht hat.



3. Zur Not halten Sie bestimmte Kommunikationsziele schriftlich fest und notieren die Lösungen oder getroffene Vereinbarungen auf dasselbe Blatt.
4. Befolgen Sie die Regel, dass kein neues Thema begonnen wird, bevor nicht das alte geklärt ist.
5. Verzichten Sie auf Schuldzuweisungen und Ablenkungsmanöver, um sich vor Antworten zu drücken („Bei dir ist das doch genauso ...“, „Das sagst ausgerechnet du ...“).
6. Einmal geklärte Punkte bzw. Verletzungen sollten Sie endgültig loslassen und sich davon in Ihrer weiteren Partnerschaft nicht mehr beeinflussen lassen.
7. Vereinbaren Sie für die Zukunft, auf jegliche Racheakte für erlittene Verletzungen zu verzichten und diese stattdessen anzusprechen.

Mir ist bewusst, dass dazu die Einsicht zweier Menschen vonnöten ist. Schaffen Sie es jedoch nicht, bisher erlittene Verletzungen aus dem Weg zu räumen, werden Sie oder Ihr Partner sich langsam voneinander entfernen.

Wenn EM zu viele Verletzungen still und heimlich angesammelt haben und zugleich ihre Hoffnung begraben, bestimmte Probleme lösen zu können, wird es ernst.

Sie verkriechen sich dann in eine eher passive Rolle und beginnen, sich (meist vom Partner völlig unbemerkt) zu verändern. Der Countdown für das Liebes-Aus beginnt zu laufen:

1. EM resignieren und hören auf, bestimmte Beziehungsprobleme anzusprechen.
2. Sie beginnen, sich innerlich zurückzuziehen.
3. Verletzungen werden ab sofort einfach hingenommen.
4. EM reagieren nicht mehr emotional auf den Partner.
5. EM hören auf, sich mit ihren Partnern grundsätzlich auszutauschen.



6. Sie verzichten auf körperliche Berührungen.
7. Der Partner wird nach und nach fremd.
8. Man lebt sich auseinander.
9. EM werden innerlich offen für Liebesalternativen.
10. Die Beziehung wird abgebrochen, sie gehen fremd oder die Partnerschaft wird nur noch zum Schein aufrechterhalten.

Im Übrigen ist dies auch eine typische Verabschiedungsprozedur, wenn EM mit dominanten oder nichtempathischen Personen zusammen sind. In diesen Fällen können sich empathische Menschen selten im Gespräch durchsetzen. Oder sie lassen sich verbal manipulieren, weil sie psychisch durch ihr noch zu geringes Selbstwertgefühl nicht ausreichend stabil sind. So geben sie ihre eigenen Standpunkte auf und lassen sich Lösungen (scheinbar) bereitwillig diktieren. Der innere Verabschiedungsprozess hat dann aber meist schon begonnen.

Dieser Ablauf kann sich über Jahre hinziehen. Wenn es notwendig ist, können EM wahre Meister sein, ihre wahren Gefühle zu verbergen. Falls das Gegenüber nicht ausreichend empathisch ist, bekommt es das Ende seiner Beziehung erst dann mit, wenn es vor vollendete Tatsachen gestellt wird. Dann ziehen EM aus dem gemeinsamen Heim aus oder widmen sich längst einer neuen Liebesbeziehung, während der oder die Verlassene gerade erst anfängt, darüber nachzudenken, ob bisher in der Beziehung alles gut gelaufen ist.

Zusammenfassend kann man behaupten, dass die meisten Partnerschaftskonflikte letztendlich Kommunikationsprobleme sind. Wenn Sie und Ihr Partner die Kunst der Sachlichkeit erlernen, sich zudem keinen unnötigen Interpretationen bzw. Fantasien hingeben und vor allem Ihr Erregungsniveau während des Gesprächs niedrig halten, dann können Sie nahezu alle Beziehungsprobleme auf diese Weise lösen. Es sollten jedoch auch Momente der Ruhe existieren.



2.2.5 Pausen

EM brauchen Liebespausen. Die Erklärung liegt in der Natur des empathischen Wesens. Das Gehirn von EM arbeitet auf Hochtouren und ist permanent auf Empfang geschaltet. Es ist eine Hochleistungsmaschine, die nicht nur die Eindrücke der fünf herkömmlichen Sinne verarbeitet, sondern zusätzlich noch die eingehenden Informationen des sechsten Sinns. Hinzu kommen die große Fantasie, der Hang zum Grübeln und die Neigung, perfekt sein zu wollen. Manche Gehirne von EM arbeiten ständig an ihrer Belastungsgrenze.

Insbesondere in jungen Jahren ist es den meisten EM überhaupt nicht bewusst, welch gewaltige Energien sie in ihrem Kopf verbrauchen. Unaufhörlich tauchen Fragen auf, die zu klären sind: „Wie geht es meinem Schatz?“, „Was macht er gerade?“, „Denkt er an mich?“, „Liebt er mich noch?“, „Was ist mit ihm?“, „Gibt es Konkurrenz?“, „Warum hat mein Liebster dies oder jenes getan oder gesagt?“ und, und, und ...

Ganz zu schweigen vom typischen Alltagsstress. Dazu zählen der Job, die Kindererziehung, Freizeitaktivitäten, gesellschaftliche oder familiäre Verpflichtungen oder sonstige Herausforderungen.

Wir sind zwar in der schönen Situation, dass unsere Welt aufgeklärt genug ist, althergebrachte Rollen für Mann und Frau aufzulösen. Dies hat jedoch auch eine Kehrseite. So schön die gemeinsame Kindererziehung sowie Berufstätigkeit auch sein mag, mit dieser Arbeitsteilung tun sich viele EM recht schwer.

Da unsere heutige Arbeitswelt noch immer wenig Rücksicht nimmt, ob Kinder vorhanden sind oder nicht, kann es durchaus zu Mehrbelastungen kommen.

.....
 Wenn Kinder vorhanden sind, kann eine konservative Rollenverteilung das Nervensystem von empathischen Menschen schonen.



Das heißt, einer kümmert sich um die Familie, der andere um das Heranschaffen von Geld. Auch wenn dieses Konzept ziemlich verstaubt ist und als alles andere als modern gilt – für das Gelingen des empathischen Liebeslebens kann es (zumindest für eine gewisse Zeit) durchaus förderlich sein, wieder zu den Ursprüngen zurückzukehren.

Zu diesem Thema zählt auch die größte aller Lebensherausforderungen – die alleinerziehende Mutter- oder Vaterrolle. Ich kann aus der Ferne nur schwer Lösungsansätze bieten. Nur so viel: Versuchen Sie schon im Vorfeld irgendwie zu vermeiden, dass eine solche Lebenskonstellation auf Sie zukommt. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan. Berücksichtigen Sie jedoch, dass Sie sich als EM mit einer solchen Herausforderung keinen Gefallen tun. Sie laufen schnell Gefahr, in ein Überlastungssyndrom zu schlittern.

Aber auch ohne Doppelbelastung wird spätestens am Ende der ersten Lebenshälfte den meisten EM bewusst, dass sie schon seit vielen Jahren ihr Gehirn im Übermaß beansprucht haben. Die permanente Überstimulation des Nervensystems aufgrund zu vieler Reize durch Umwelt und Umfeld sowie die Neigung, mit den Gedanken eher in der Vergangenheit oder Zukunft als in der Gegenwart zu sein, wird Spuren hinterlassen.

Es kommt also auf das Gesamtpaket von Alltagsherausforderungen an. EM müssen frühzeitig lernen, sich abzugrenzen – reizfreie Räume zu schaffen. Sonst schlittern sie in eine Situation, in der sie praktisch verlernen loszulassen.

.....
 Empathische Menschen brauchen Zeit,
 mit sich allein sein zu können.

Auch innerhalb von Partnerschaften! Beginnen Sie also auch in der Liebe nicht zu spät damit, sich im Abgrenzen zu üben. Als Prophylaxe empfehle ich Folgendes:



- Wenn Sie sich ausruhen möchten, tun Sie dies alleine und nicht mit Ihrem Partner zusammen.
- Richten Sie sich Ihren heiligen Bereich in Ihrem Zuhause ein, in dem Sie niemals gestört werden dürfen.
- Denken Sie über ein getrenntes Schlafzimmer nach.
- Gehen Sie öfters auch mal alleine in Urlaub.
- Schaffen Sie sich unbedingt Erziehungs- und Betreuungspausen von Ihren Kindern.
- Falls Sie die Wahl haben bzw. es machbar sein sollte, entscheiden Sie sich im Zweifelsfall für eine eigene Wohnung.

Sicher entsprechen diese Tipps nicht gerade den typischen gesellschaftlichen Vorstellungen, was zum Beispiel für eine Ehe üblich ist. Dennoch brauchen Sie unbedingt Pausen von Ihrem Partner und Ihren Kindern (sofern vorhanden).

Ich bin mir bewusst, dass sich EM gern mit Ihren Partnern gemeinsam ausruhen möchten. EM lieben es geradezu, es sich gemütlich zu machen. Zum Beispiel beim Fernsehschauen auf der Couch. Das ist schön, kann sehr romantisch sein und befriedigt ihr Harmoniebedürfnis. Dennoch rate ich Ihnen, dies nicht immer nur gemeinsam mit Ihrem Liebsten oder Ihrer Liebsten zu tun.

Aber auch da lauert eine kleine Falle: Selbstverständlich bemerken EM selbst, dass sie auch Zeiten ohne den Partner dringend benötigen. Allerdings kommt da schnell ein schlechtes Gewissen auf, schließlich will man ja perfekt sein. EM beginnen zu zweifeln. „Kann das normal sein, dass ich regelmäßig von meinem Mann oder meiner Frau Pausen brauche, den/die ich liebe?“, wird man zu hören bekommen.

Ein anderer Fall wäre, wenn Einsicht zu Pausen besteht, aber dies beim Partner auf wenig Gegenliebe stößt. Dann werden EM von ihrem hohen Harmoniebedürfnis eingeholt und trauen sich nicht,



sich durchzusetzen. Oder sie erfinden eine kleine Notlüge, um den anderen nicht zu verletzen. Bei dieser Variante kann der Schuss jedoch gewaltig nach hinten losgehen. Ist der Partner ebenfalls ein EM, wird er diese Schwindelei aufdecken. Dann sind schnell Unterstellungen an der Tagesordnung, dass Sie ihn nicht lieben würden. Oder noch schlimmer, dass er angelogen wurde. Das wäre dann der Super-GAU unter EM. Unehrllichkeiten sind ein grober Verstoß gegen ihre innere Definition der WAHREN LIEBE. Dann kann aus einer simplen Notlüge schnell ein ernst zu nehmender Beziehungskonflikt entstehen.

Wir sind also wieder bei der Kommunikation. Besprechen Sie das Thema der Pausen frühzeitig mit Ihrem Schatz. Je früher, umso besser, und erklären Sie ihm/ihr, dass es nicht ausschließlich um die Erholung Ihres Nervensystems geht, sondern auch noch um etwas ganz anderes. Damit wären wir schon beim nächsten Thema.

2.2.6 Emotionale Nähe

Wie Sie bereits wissen, ist Ihre Gefühlswelt bezüglich der Gegenwart zu dieser Zeit zu sehr gedämpft. Ihr Erregungszustand für die Liebe basiert mehr auf Ängsten als auf positiven Gefühlen. Eine positive Gefühlsintensität ist allerdings der Motor der Liebe. Nur so können Sie weiterhin den Grad der „Schmetterlinge im Bauch“ hochhalten.

Das heißt, falls Sie jetzt mit einem Partner zusammen sind, der für Sie eine gewisse emotionale Unsicherheit birgt, bleibt Ihre Liebe weiterhin auf hohem Niveau. Es könnte jedoch auch sein, dass Sie sich im Laufe Ihrer Partnerschaft Ihrem Liebling sicherer und sicherer werden. Dann lösen sich Ihre Verlustängste auf und Sie könnten schnell in einen langweiligen Alltagstrott hineinschlittern.

Oder Sie entscheiden sich schon im Vorfeld für eine sogenannte Vernunftbeziehung. Dann kommt dieses Problem der Langeweile in Ihrer Liebesbeziehung noch schneller auf Sie zu.



Um dieses Abflachen Ihrer Liebesintensität (oder der des Partners) zu verhindern, gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Entweder Sie führen sich selbst ein wenig hinters Licht und sorgen künstlich für emotionale Unsicherheiten oder Sie gehen gleich den Weg, der ohnehin auf Sie zukommen wird. In dem Fall beginnen Sie mit Ihrem Partner gemeinsam, Ihre Gefühlsbandbreite zu erweitern. Das heißt, gemeinsam das „Enterische Nervensystem“ stärker zu aktivieren.

Schauen wir uns zunächst die Variante an, bei der Sie Ihre emotionale Sicherheit ein wenig reduzieren. Dabei können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Ich habe Ihnen bereits im vorherigen Kapitel „Pausen“ einige Tipps gegeben (getrennte Schlafzimmer, Urlaub allein etc.). Wenn Sie einige davon befolgen, ist der Nebeneffekt dabei, dass Sie nicht genau wissen, was der andere so treibt.

.....
 Liebespausen vom Partner lassen Sie nicht nur besser erholen, sondern erhöhen auch etwas die Spannung.

Ich beobachte schon seit langer Zeit, dass Fernbeziehungen gerade unter Hochsensiblen ziemlich lange anhalten und sehr befriedigend sein können. Die Ursache kennen Sie nun. Durch die Pausen und den gleichzeitigen Entzug von Kontrollmöglichkeiten kann eine recht hohe Gefühlsintensität lange aufrechterhalten bleiben.

Kommen wir nun zur zweiten Variante, wie Sie den Level Ihrer Emotionen und den des Partners hochhalten können. Dieser Weg ist nicht nur ehrlicher, sondern auch nachhaltiger.

.....
 Sorgen Sie für gemeinsam erlebte Emotionen.

Jetzt verstehen Sie besser, warum alle Beziehungsratgeber oder Eheberater wiederholt darauf hinweisen, dass gemeinsame Interessen absolut wichtig sind. Nur auf diesem Wege sind emotionale Momente zu zweit machbar. Machen Sie sich am besten Folgendes zur Regel:



.....
 Emotionale Erlebnisse gemeinsam – das
 Ausruhen aber bitte alleine.

Natürlich ist der oben genannte Merksatz nicht immer umsetzbar (insbesondere wenn Kleinkinder da sind oder eine Familiengründung ansteht). Dennoch wissen Sie jetzt, was auf dem Spiel steht. Sie werden erst dann Ihre komplette Liebesfähigkeit aktivieren können, wenn Sie wieder über einen vollständig geöffneten Bauchraum (ENS) verfügen.

Wenn Sie bei Ihrem Partner ebenso dafür sorgen, dass sein Bauchraum hochaktiv ist (wenn er es nicht schon ist), können Sie darauf wetten, dass Ihre Partnerschaft nicht nur fester wird, sondern auch völlig neuartige Gefühle zwischen Ihnen entstehen. Trainieren Sie, den Erregungszustand aufgrund von Verlustängsten durch eine Erregung, die auf positiven Gefühlen basiert, zu ersetzen.

Sie haben mit Ihrem Schatz gemeinsame Interessen herauszufinden. Sie müssen nur auf einen entscheidenden Punkt achten: Sie dürfen auf gar keinen Fall als typischer EM wieder Ihre Interessen denen des anderen unterordnen – nur weil Sie Angst haben, nicht zu genügen oder jemanden zu vergraulen. Hat nur der eine Spaß, funktioniert das Ganze nicht. Prüfen Sie, ob irgendwo Schnittmengen vorhanden sind. Schauen Sie sich ein paar simple Ideen an:

- o Einmal im Monat eine kleine Städtereise oder einen sonstigen Wochenendausflug.
- o Gemeinsamer Besuch von emotionalen Fortbildungen.
- o Bootsfahrt.
- o Neue Umgebung entdecken.
- o Gemeinsam wandern.
- o Atemberaubende Naturerlebnisse suchen.
- o Ins Stadion gehen.
- o Gemeinsam Freunde aufbauen und besuchen.
- o Und, und, und ...



Und lassen Sie Ihre Kinder bei Verwandten, Babysittern oder sonst wo. Sie werden es verkraften. Ihren Kindern ist mehr geholfen, auch weiterhin ein Elternpaar zu haben, das sich auf hohem Niveau liebt.

In der Summe wird die vollständige Öffnung Ihres Bauchraums die größte Herausforderung sein. Wenn Sie dies schaffen, werden Sie eine Liebesbeziehung entdecken, die auf völlig anderen Fundamenten steht. Zudem könnte es ein Beginn sein, bestimmte Rollen oder Verhaltensweisen aufzugeben, um mehr Authentizität in Ihr Leben zu bringen.

.....
 Gemeinsame Aktivitäten erhöhen die emotionale Nähe.

Dies ist im Übrigen Teil Ihres Ideals der WAHREN LIEBE. Sie haben ein tiefes Bedürfnis, Gefühle mit Ihrem Liebsten und mit Ihrer Liebsten zu teilen. Ihr NI wird Ihnen dankbar sein, schließlich hungert es nach Gefühlen, die nichts mit Ängsten zu tun haben.

Allerdings sollten Sie tunlichst darauf achten, präzise zu unterscheiden, ob Sie mit Ihrem Partner tatsächlich neue, gemeinsame Emotionen erleben.

Es könnte auch sein, dass Sie beide stattdessen anfangen, nur das Ego zu streicheln. Also gemeinsam nur bestimmte Leistungen zu vollbringen oder Ziele zu erreichen. Dieser Unterschied ist zu Anfang nicht leicht zu erkennen. Das eine ist eine Funktion Ihres emotionalen Gehirns (NI). Das andere eine Ihres intellektuellen Gehirns (EI).

„Fühlen“ Sie einen gewissen Stolz, weil Sie etwas geschafft oder erreicht haben, tun Sie Ihren Eitelkeiten einen Gefallen. Also Ihrem EI. Fühlen Sie sich einfach nur grundlos pudelwohl, haben Sie Ihrem NI, also Ihrer Gefühlswelt, einen Gefallen getan.

Beispiel:

Die beiden Hochsensiblen, Angelika und Ludwig, beschlossen an einem herrlichen Wintertag, eine kleine Wanderung



zu unternehmen. Die schneebedeckte Landschaft lag romantisch vor ihnen. Am tiefblauen Himmel strahlte die Sonne und spendete trotz Winter eine wohltuende Wärme.

Zunächst wanderten sie durch einen wunderschönen Wald, um später in einem gemütlichen Café einen Glühwein zu trinken. Auch dort saßen sie auf der Terrasse in der Sonne und genossen das Leben. So einen wunderbaren Tag hatten sie schon lange nicht mehr gemeinsam erlebt. Bei beiden stiegen schöne Gefühle der Lebenslust auf. Sie beschlossen, obwohl sie schon einige Kilometer zurückgelegt hatten, weiter zu einem naheliegenden See zu schlendern. Dort angekommen, wartete ein traumhafter Anblick.

Der See lag mitten in einer grünen Landschaft und war komplett zugefroren. Die Sonne glitzerte im Eis und der stahlblaue Himmel sowie die verschneite Umgebung taten ihr Weiteres. Sie bemerkten in keiner Weise, dass sie bereits zehn Kilometer zurückgelegt hatten, so schön war der Vormittag. Schließlich stießen sie auf ein Restaurant direkt am Ufer. Sie kehrten ein und entschieden sich für die Terrasse, auf der schöne Strandkörbe inklusive kuscheliger Decken auf sie warteten. Angelika und Ludwig mummelten sich ein, aßen im Freien zu Mittag und genossen die Wintersonne. Sie empfanden tiefes Lebensglück und schmiegten sich eng einander an.

Schließlich kam der Zeitpunkt, wo sie sich entscheiden mussten, langsam aufzubrechen. Wieder waren zehn Kilometer fällig. Eigentlich waren beide ein wenig müde, schließlich waren sie in Sachen Wandern nicht sonderlich trainiert. Das gute Essen tat sein Weiteres. Es gab die Möglichkeit, mit dem Bus nach Hause zu fahren. Aber so leicht wollten sie es sich nicht machen. Es packte sie der Ehrgeiz. Beide beschlossen, den Rückweg zu Fuß zurückzulegen. Die Sonne stand zwar schon ein wenig tief und die Temperaturen fielen auch langsam, aber dennoch wollten sie es sich beweisen. An einem



Tag insgesamt 20 Kilometer zu bewältigen, das hatten sie schon lange nicht mehr gemacht. Also machten sie sich auf die Socken.

Der Rückweg war beschwerlicher, als sie dachten. Die Sonne war schon hinter den Bäumen verschwunden und es wurde kühler und kühler. Sie hielten keine Händchen mehr und hatten keinen Blick mehr für die Natur. Irgendwie mussten sie sich quälen.

Schließlich kamen sie zu Hause an – abgekämpft, leicht unterkühlt, aber glücklich. Die Füße taten zwar weh und der Rücken war vom Rucksack weit davon entfernt, entspannt zu sein, aber sie hatten beide einen kleinen persönlichen Rekord aufgestellt.

Nachdem sie die Wohnungstür geöffnet hatten, fielen sie völlig erschöpft auf das Sofa. Jeder für sich allein, aber zufrieden mit sich selbst. Am Abend strichen sie den Plan, schön essen zu gehen. Zu kaputt waren sie. Stattdessen sahen sie fern und gingen zu unterschiedlichen Zeiten zu Bett.

Sicher erkennen Sie schnell den Unterschied: Auf dem Hinweg empfanden beide Gefühle für das „Hier & Jetzt“. Für sich, für einander und für die Umgebung (Bauch). Der Rückweg war eine Streicheleinheit für das Ego (Kopf).

Beide sind zwar zu Hause überaus stolz angekommen, aber die emotionale Bindung vom Vormittag war verschwunden. Wären Sie nach dem Kuscheln im Strandkorb mit dem Bus gemütlich nach Hause gefahren, hätten die beiden sicher noch eine andere Idee gehabt, was man zu Hause gemeinsam noch hätte machen können. So lagen sie nur völlig kaputt auf dem Sofa, zwar überaus stolz auf sich selbst, aber ohne jegliche gemeinsame emotionale Bindung.

.....
Suchen Sie grundsätzlich nur Emotionen für das „Hier & Jetzt“.
.....



Im Übrigen ist es nicht unbedingt erforderlich, nur extrem romantische Gefühle produzieren zu wollen. Falls gewünscht, können Sie sich auch einen knallharten Actionfilm im Kino um die Ohren hauen. Falls Sie danach beide gemeinsam völlig aufgewühlt sind, warum nicht. Gehen Sie danach noch essen und erzählen Sie sich, welche sexuellen Sehnsüchte Sie sich gegenseitig noch nicht offenbart haben.

Oder Sie gönnen sich ein traumhaftes Sinfoniekonzert, das Sie beide zu Tränen rührt. Ebenso kann man auch mal mit dem Taxi losfahren, um schön essen zu gehen. Dann können Sie spontan entscheiden, ob Sie unvernünftigerweise ein Glas Rotwein zu viel trinken wollen oder nicht. Solange dies nicht zur Gewohnheit und damit zu einem gemeinsamen kleinen emotionalen Highlight wird, ist das Ziel erreicht.

Mir ist bewusst, dass für manche EM neue Erfahrungen, Reisen, Kurztrips oder sonstige Events eine besondere Herausforderung darstellen – zu groß ist wieder die Gefahr der Überreizung. Nichtsdestotrotz bin ich zuversichtlich, dass es auch dafür eine Lösung gibt.

Sie werden sicher einen schönen und angenehmen Mittelweg finden zwischen der Schonung Ihres Gehirns und den gemeinsam erlebten Emotionen.

2.2.7 Körperlichkeit

Sie als empathischer Mensch haben in Ihrer Liebesbeziehung nicht nur ein enorm hohes Bedürfnis nach emotionaler, sondern auch nach körperlicher Nähe. Auch dieses empathische Grundbedürfnis kann durch Ihr fragiles NEUGEBORENEN-ICH sehr schön hergeleitet werden.

Zur Wiederholung: Der Instinkt von Babys prüft permanent die Umwelt, ob der Ernährer noch anwesend bzw. verfügbar ist. Gibt



es nur den allerkleinsten Anhaltspunkt, dass der Ernährer ausfallen könnte, weiß das Neugeborene instinktiv, dass es jetzt schnell um Leben oder Tod gehen könnte.

So ist es in manchen Kulturen noch heute üblich, Babys den ganzen Tag bei sich zu tragen. Mit einem Tuch oder etwas Ähnlichem fest mit dem Körper des Versorgers (Mutter oder Vater) verbunden, wird dem Kleinen jede Sekunde, ohne Unterbrechung und sehr unmissverständlich vermittelt: „Mach dir keine Sorgen – ich bin da. Ich schütze dich, ernähre dich und ich liebe dich.“ Allein der Körperkontakt bedeutet für das Baby eine Art Garantie, dass es geliebt wird.

Dieses körperliche Bedürfnis der Nähe schlummert durch Ihr NI noch heute in Ihnen. Körperkontakt zu einem geliebten Menschen KANN bei Ihnen noch immer intensive Gefühle auslösen.

Die Betonung liegt auf KANN. Dabei spielt die jeweilige Liebesbeziehung noch nicht einmal die entscheidende Rolle. Manche EM führen in ihrer „vergeistigten Lebensphase“ noch ein eher introvertiertes Leben. Auf keinen Fall gehen sie mit ihren Gefühlen hausieren oder berühren im Übermaß fremde oder weniger vertraute Menschen. Dies kann so weit gehen, dass sie sogar den Körperkontakt zu anderen vollständig vermeiden (wie zum Beispiel bei einer Begrüßungsumarmung). Das sind Auswirkungen der mittlerweile hochgezogenen emotionalen Schutzmauer sowie der geistigen Daueranspannung. Dies soll jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass EM ein unendlich großes Bedürfnis nach Körperkontakt haben. Im Übrigen auch zu weniger vertrauten Menschen.

.....
 Off ist nur die Liebesbeziehung die einzige
 Möglichkeit, tief sitzende Sehnsüchte nach
 Körperkontakt erfüllt zu bekommen.

Manchmal sieht man Pärchen, die auch im hohen Alter noch händchenhaltend durch die Gegend schlendern. Dann können Sie darauf wetten, dass es sich um zwei Menschen handelt, die beide



empathisch veranlagt sind. Das Hand-in-Hand-Gehen hat einen hohen Symbolwert für die körperliche und emotionale Nähe.

Zur Körperlichkeit zählt natürlich auch der Geschlechtsverkehr. Jedoch sind auch hier einige EM zu beobachten, die jetzt noch nicht bereit sind, sich gänzlich zu öffnen (Bauchraum).

Unabhängig davon, ob Mann oder Frau, der Geschlechtsverkehr bedeutet für beide Fraktionen immer eine Art des Loslassens – sozusagen ein Sichhingeben ins Unbekannte. Dazu braucht man viel emotionalen Mut. Insbesondere empathische Frauen entdecken erst viele Jahre später die wahren Wunder der sexuellen Verschmelzung. Bis dahin beobachten sie vielmehr ihren Partner während des Akts, anstatt sich fallenzulassen. Dabei begegnen sie wieder ihrem Hang, genügen zu wollen. So versuchen sie herauszufinden, was dem Sexpartner Spaß machen könnte. Das Beobachten ist jedoch eine Form von intellektueller Kontrolle. Es steht im Widerspruch zum Prinzip der emotionalen Hingabe. Das Fallenlassen lernen EM oft erst sehr viel später. Manchmal sogar erst in der Mitte ihres Lebens (dann aber meist richtig).

Unabhängig von der Güte des Geschlechtsaktes bleibt die sexuelle Vereinigung für EM ein großes Thema. Sie bedeutet die intensivste und damit die höchste Form des Liebesbeweises.

.....
Sex kann für empathische Menschen sehr tiefgründige emotionale Erlebnisse sowie große Verbundenheit zum Partner auslösen.
.....

Diese empathische Intensität offenbart sich manchmal dadurch, dass EM nach dem Akt in Tränen ausbrechen. Zu tief werden sie dann von den Gefühlen der Sicherheit, dem Schutz und der emotionalen Verbundenheit ergriffen.

Insbesondere die bisher erteilten Ratschläge in Sachen Pausen vom Partner, getrennte Schlafzimmer und sich eher alleine zu erholen werden sicher auch für die Aufrechterhaltung der sexuellen Spannung förderlich sein.



2.3 Fazit

.....
Während die „prägende Phase“ Ihnen eine innere Definition der WAHREN LIEBE beschert hat, geht es in der „vergeistigten Phase“ darum, sich deren Auswirkungen bewusst zu werden.

Sie projizieren während Ihres Heranwachsens die Erfüllung Ihrer inneren Definition der Liebe auf die ersten wichtigen Bezugspersonen. Später dann auch auf das andere Geschlecht bzw. auf Ihre ersten Liebesbeziehungen. Diese hohe Erwartungshaltung ist verantwortlich dafür, dass Ihnen keine andere Wahl bleibt, als Ihre ersten Enttäuschungen zu erleben. Zu rein, zu romantisch, zu perfektionistisch und zu engelhaft sind Ihre Vorstellungen über die Liebe.

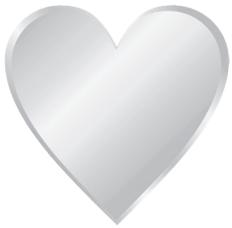
Da Sie jedoch zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen können, dass Sie Liebesvorstellungen in sich tragen, die nur schwer erfüllbar sind, beginnen Sie, an sich selbst zu zweifeln. In der Folge reduziert sich Ihr Selbstwertgefühl und Sie werden unsicher, ob Sie ausreichend lebenswert sind. Sie beginnen zu zweifeln, ob Sie jemals genügen können.

.....
Sie entfernen sich emotional vom „Hier & Jetzt“.
.....

Die ersten Zukunftsängste steigen auf. Ihre Gedanken und Gefühle betreffen zunehmend Vergangenes (bisherige Enttäuschungen) und Zukünftiges (nicht genügen zu können). Dies führt in der Folge zur Dämpfung des „Enterischen Nervensystems“ Ihres Bauchraums. Sie bauen eine emotionale Schutzmauer um sich auf. Sie verlieren nach und nach die Fähigkeit, die für die Liebe ausreichende Gefühlsintensität zu entwickeln. Was bleibt, sind Bindungs- oder Verlustängste Ihres NIs. Ab sofort sorgen Ängste für den notwendigen Erregungszustand für die Liebe. Es entsteht das empathische Liebesparadoxon.



Durch die jetzt angstbesetzte Gefühlsintensität erreichen Sie den höchstmöglichen Erregungszustand für die Liebe. Sie lieben daher schneller, tiefer und heftiger als andere. Die Kehrseite der Medaille ist jedoch, dass Sie dadurch auch schneller, tiefer und heftiger leiden können. Sie nehmen durch das empathische Liebesparadoxon praktisch auf einem emotionalen Schleudersitz Platz.



- Sie erleben in dieser Lebensphase die
- Gratwanderung zwischen wahrer Liebe und
- seelischen Verletzungen.

Jetzt kommt es darauf an, welche ersten Erfahrungen Sie in dieser Lebensphase in der Liebe machen bzw. wie Ihre ersten emotionalen Kontakte zum anderen Geschlecht verlaufen. Je schlechter Ihre Erfahrungen ausfallen, umso fester werden Sie an Ihrem emotionalen Schutzpanzer festhalten. Umso mehr ist Ihr Verstand damit beschäftigt, Sicherheitsstrategien zu entwickeln, um mit den Ängsten Ihres fragilen NIs fertig zu werden. Es kommt zu einer Vergeistigung Ihrer Liebe und Ihres Lebens. Sie möchten nun Ihr Auftreten und Ihre Persönlichkeit (vielleicht auch Ihr Aussehen) verändern, um entweder weniger emotionale Enttäuschungen zu erleiden oder ganz einfach mehr geliebt zu werden.

Jedoch hat dies den Nachteil, dass sich dadurch das „empathische Liebesparadoxon“ immer weiter verstärkt. Die ursprünglich nur aufgesetzten Verhaltensweisen verselbstständigen sich und überdecken zunehmend das ursprüngliche Naturell.



Authentische Gefühle werden weiter weniger. Verlust- und Bindungsängste treten dagegen vermehrt auf.

Nach einer gewissen Zeit fällt natürlich auch EM auf, dass da irgendetwas nicht stimmen kann. Sie treten dann in ihre „erwachende Lebensphase“ ein, um in der Folge ihre emotionale Schutzmauer wieder einzureißen.

Jedoch gibt es einige EM, die diesen emotionalen Mut noch nicht aufbringen können. Zu groß waren die bisherigen Enttäuschungen ihres noch jungen Lebens. Sie gehen einen Umweg. Es entsteht auf dem Weg ihres persönlichen Wachstumsprozesses eine Art Zwischenphase.



3

Die überlastende Phase



Ihr Verstand ist weiterhin allein mit den Urängsten Ihres NIs konfrontiert. Da bisherige Verhaltensmuster wahrscheinlich nicht ausgereicht haben, um Ihre emotionalen Ziele zu erreichen, forcieren Sie nun Ihre Veränderungen bezüglich Ihres Auftretens. Sie versuchen, mehr „Herr der emotionalen Lage“ zu werden.

Im Übrigen können insbesondere Hochsensible bereits in diese unangenehme Lebensphase hineingeschlittert sein, bevor sie überhaupt ihre ersten Liebeserfahrungen machen konnten. In diesem speziellen Fall war wahrscheinlich der Zeitraum bis zur Pubertät zu kräfteraubend, als dass sie gelassen ihre ersten Beziehungen eingehen konnten.

Ihr Verstand (EI) zeigt durch die mittlerweile lang anhaltende Anspannung erste Überlastungssymptome. Langjährig angenommene Handlungsmuster, die im Widerspruch zu Ihrem Grundwesen stehen, fordern ihren Tribut.

Das Leben wird anstrengender. Dies muss nicht unbedingt von Liebesbeziehungen herrühren, auch im Job, unter Freunden oder gegenüber jeglichen wichtigen Bezugspersonen haben Sie natürlich ebenso den Anspruch, zumindest einen Teil Ihres Liebesideals umgesetzt zu bekommen – nur eben auf einem anderen Niveau. Falls Sie also im Beruf, im Bekanntenkreis etc. nicht ausreichend Anerkennung finden oder sogar übergangen werden, kann dies zur weiteren Verschlechterung Ihres allgemeinen Wohlbefindens führen. Die Liebe als rettende Instanz für mehr Lebensfreude tritt in den Vordergrund.



Zunehmend kreisen Ihre Gedanken um das Liebesglück. Mehr WAHRE LIEBE zu erhalten, könnte jetzt Ihre geistige Anspannung sicher schnell auflockern. Ihr allgemeines Lebensgefühl ist mittlerweile davon abhängig geworden, ob Ihr Liebesideal erfüllt wird oder nicht.

Grundsätzlich ergibt sich jetzt wieder etwas sehr Spezifisches für das empathische Liebesleben. EM erleben nun nur noch zwei Extreme in der Liebe. Entweder sie verlieben sich in ihrer typischen tiefen und heftigen Art und Weise oder aber sie sind zu Tode gelangweilt. Dieses Kapitel teilt sich infolgedessen in zwei große Hälften auf:

1. Sie empfinden entweder viel Leidenschaft
2. oder große Langweile.

Bevor wir die Lebenssituation beschreiben, in der EM alles andere als verliebt sind, wenden wir uns zunächst der Leidenschaft zu.

3.1 Leidenschaft

.....

Während Sie in der „vergeistigten Phase“ nur bedingt vom empathischen Liebesparadoxon betroffen waren (je nach Grad der bisher erlebten Enttäuschungen), kommen Sie jetzt frontal mit dieser Eigenart der empathischen Liebe in Kontakt. Das Gelingen der Liebe ist mittlerweile so wichtig für Ihr allgemeines Wohlbefinden geworden, dass Sie gehörigen Grund haben, sich dahingehend vermehrt Gedanken zu machen. Sie beginnen, sich deshalb auf Ihren Liebespartner zu fokussieren.

3.1.1 Partnerfixierung

.....

Sie erleben jetzt bestimmte Momente Ihrer Liebe als magisch. Manchmal sogar als ein absolut einschneidendes Liebeserlebnis. Sie erreichen emotionale Höhen, bei denen Sie denken, Sie sind im Himmel angekommen. In diesen Momenten der Leidenschaft fühlen Sie unendlich tiefe Liebe. Sie könnten Ihren Partner förmlich verschlingen. „Das muss die WAHRE LIEBE sein. So habe ich mir das vorgestellt“, werden EM schwärmen, „das ist der Zauber, nach dem ich immer gesucht habe. Kann das Leben schöner sein?“.

.....

EM können jetzt solche Glücksgefühle erleben, die sie noch nie oder schon lange nicht mehr gespürt haben.

.....

Allerdings sind diese zauberhaften Momente nicht permanent vorhanden. Schließlich gibt es auch einen Alltag der Liebe. Und da spüren EM, dass ihre Partnerschaft alles andere als die WAHRE LIEBE ist. Insbesondere in Zeiträumen, in denen gerade keine Liebesmagie herrscht, dämmert es ihnen immer öfter – irgendetwas stimmt hier nicht.

EM bemerken, dass in ihrem Alltag langsam unangenehme Gefühle hochsteigen. Sie beginnen, sich Sorgen zu machen, weil sie in einer Lebensphase angekommen sind, in der das Liebesglück für ihre allgemein empfundene Lebensfreude zu wichtig geworden ist. Würden solche Highlights der Liebe jetzt ausfallen, stünden sie vor einem trostlosen Leben. Zu angespannt und zu überlastet ist ihr Verstand, als dass sie sich auch ohne magische Liebesmomente besonders wohlfühlen könnten.

.....

Verlustängste beginnen nun, auch den Alltag zu dominieren.

.....

Derjenige oder diejenige, mit dem oder der Sie diese wunderbaren Momente der Leidenschaft erleben konnten, wird nun zum Mittelpunkt Ihres Lebens. Schließlich haben Sie etwas gefunden,



was endlich Ihr Dasein lebenswerter macht. Glücksgefühle, die Sie unter keinen Umständen mehr missen möchten.

Das Liebesparadoxon kommt nun voll zum Tragen. Je mehr Sie insgeheim Verlustängste entwickeln, Ihr Objekt der Begierde wieder zu verlieren, umso höher steigt natürlich auch Ihr Erregungszustand. Und je höher dieser ist, umso intensiver haben Sie das Gefühl, unendlich verliebt zu sein. Sie erkennen noch nicht, dass diese Gefühlsintensität etwas mit Ihren Urängsten zu tun hat. Für das Prinzip der Liebe spielt das aber keine Rolle. Gefühl ist Gefühl, ob positiv oder negativ. Hauptsache, es wird eine entsprechende emotionale Größenordnung erreicht, damit sich Liebe überhaupt entwickeln kann.

.....
 Je mehr Sie sich Ihrem Partner oder sich selbst unsicher sind,
 umso leidenschaftlicher werden Sie jetzt.

Dies ist ein typischer Merksatz der „überlastenden Lebensphase“. Wenn Sie mit einem Partner gerade zusammen sind, der auf irgendeine Weise die Beziehung regelmäßig instabil werden lässt oder einfach nur emotional unzuverlässig ist (mangelnde emotionale Nähe), wird sich tatsächlich Ihre Bindung an ihn erhöhen.

Stellt dieser Mann oder diese Frau zugleich (bewusst oder unbewusst) Ihre Persönlichkeit infrage, das heißt reduziert Ihren Selbstwert, dann werden Sie praktisch immer abhängiger.

Das klingt absurd, schließlich werden Sie sich zunehmend ärgern und Ihren Liebling am liebsten auf den Mond schießen wollen. Wenn Sie aber versuchen, von ihm loszukommen, werden Sie sicher einen Schreck bekommen. Ihr paradoxes Liebesprinzip hat Sie mehr denn je fest an Ihren Partner gebunden.

Man könnte auch behaupten, je mehr Sie Verunsicherung spüren, umso größer sind Ihre Verlustängste, umso abhängiger werden Sie von Ihrem Partner. Umso leidenschaftlicher erleben Sie die Liebe.

Im Übrigen kann sich Verunsicherung durchaus zu Ablehnung hochschaukeln. EM müssen dann an so mancher furchtbaren Lie-

besbeziehung lange festhalten, nicht weil sie ihnen gefällt, sondern weil sie nicht anders möglich ist. Auch Ablehnung erhöht den angstbesetzten Erregungszustand von EM exorbitant. Das Liebesparadoxon kann damit noch paradoxer werden, als es ohnehin schon ist:

.....
 In der „überlastenden Phase“ kann Ablehnung durch den
 Partner Ihre emotionale Bindung an ihn stark erhöhen.

Während Nicht-Empathen oder „erlöste“ EM (später mehr dazu) beide Füße unter die Arme nehmen und so schnell davonrennen, wie sie können, ist dies für „überlastete“ EM nicht möglich. Bei ihnen tritt genau der gegenteilige Effekt ein. Ihre Bindung an den anderen wird fester und fester.

Falls Sie einmal von einer solchen Liebeskonstellation betroffen gewesen sein sollten, dann wissen Sie bereits, dass Trennungsabsichten Ihrerseits wenig geholfen haben. Sie konnten noch so wütende und konsequente Kopfentscheidungen treffen, das alles wird Ihnen nicht weitergeholfen haben. Ob Sie das Aus ausgesprochen haben oder dies die Gegenseite getan hat – Sie blieben fest gebunden. Ihr negativer (angstbesetzter) Erregungszustand war einfach zu hoch. Und einen anderen, eher positiven, konnten Sie in dieser Lebensphase aufgrund Ihrer „emotionalen Schutzmauer“ schon lange nicht mehr entwickeln.

Das Ganze kann sich zu einem ernst zu nehmenden Liebestrauma hochschaukeln. In einer „überlastenden Lebensphase“ werden alle seelischen Verletzungen noch intensiver erlebt, als sie ohnehin schon erfahren werden. Das hat etwas mit den Prinzipien zu tun, wie unser Gedächtnis funktioniert.

Alle Informationen, die Ihr Gehirn abspeichert, sind in der Regel mit ganz bestimmten Gefühlen verknüpft. Das heißt, Emotionen sind die Träger von Dingen, die wir im Kopf behalten möchten.

Dieses Phänomen kennt jeder Gedächtniskünstler. Möchten sich solche Profis beispielsweise an eine große Anzahl von Gegenständen erinnern, erfinden sie gedanklich eine zusammenhängende



Geschichte, in der alle Gegenstände irgendwie involviert sind. Geschichten (bzw. innere Bilder) lösen mehr Emotionen aus als bloße Fakten. Infolgedessen ist jedem Gegenstand, an den man sich wieder erinnern möchte, ein ganz bestimmtes Gefühl zugeordnet. Sich daran wieder zu erinnern, ist dann ein Leichtes.

Das Gleiche passiert mit Ihren Liebestragödien. Nur sind in diesem Fall überaus gewaltige Emotionen im Spiel. Ihre Liebeserlebnisse sind mit Ihren Urängsten als emotionalem Träger verknüpft und nicht mit netten Geschichten. Und je intensiver diese Emotionen sind, umso tiefer prägen sie sich in Ihr Gedächtnis ein. Erlebnisse, die so in Ihrem Kopf als Erinnerungen abgelegt werden, sind nicht mehr so einfach wieder herauszubekommen.

Auch wenn Sie von alledem nicht betroffen sein sollten, so ist es doch wichtig, sich dieses Liebesparadoxons bewusst zu werden. Es ist durchaus vorstellbar, dass nicht Sie, sondern Ihr empathischer bzw. hochsensibler Partner betroffen ist. Das heißt, wenn Sie selbst längst Ihre tiefen Selbstzweifel überwunden haben, bedeutet dies noch lange nicht, dass Ihr aktueller oder Ihr Ex-Partner dazu auch imstande ist.

Werden Sie also von einem Liebespartner förmlich verfolgt, mit Eifersucht überschüttet oder in sonstiger Weise von seiner Leidenschaft drangsaliert, sollten Sie größtmögliches Verständnis bzw. Mitgefühl aufbringen. Dieser arme Mann oder diese arme Frau hat nur unter tief sitzenden Verlustängsten zu leiden, weil Sie bzw. seine/ihre vergangene Partnerschaft wahrscheinlich die einzige Quelle für sein/ihr Wohlbefinden sind.

Unabhängig davon, ob es nun Sie oder Ihren Partner betrifft: Wenn Sie sich als EM in einer „überlastenden Lebensphase“ befinden und zugleich Leidenschaft erleben, dann werden wohl folgende Sätze das besagte Liebesparadoxon am besten beschreiben können:

- Erleide ich Verletzungen, steigt meine Liebe.
- Fühle ich mich unterlegen, steigt meine Liebe.
- Entzieht man sich mir, steigt meine Liebe.



Zusammenfassend betrachtet, muss es natürlich nicht zu diesen Auswüchsen kommen. Je geringer Ihre Verlustängste sind, umso unwahrscheinlicher kommt es zu solchen unangenehmen Liebesextremen. Aber unabhängig davon hat uns die Evolution eine bestimmte Verhaltensweise an die Hand gegeben, wenn wir (Verlust-)Ängste spüren. Wir werden dann von unserem Körper förmlich gezwungen, die Richtung, aus der potenzielle Gefahr droht, in den Fokus zu nehmen.

3.1.2 Beobachtung

.....
 Sie beginnen, Ihren Partner zu beobachten. Zu wichtig ist er mittlerweile für Ihr Leben geworden. Fällt dieser aus, könnte es mit Ihrem Spaß am Leben zu Ende sein.

Dabei kommt Ihnen Ihre empathische Gabe mehr als entgegen. Jetzt allerdings legen Sie noch einmal eine Schippe drauf. Ihr Gegenüber wird nun förmlich durchleuchtet. Es passiert, was passieren muss:

.....
 Sie werden nun bei Ihrem Partner unter Garantie einiges entdecken, was bei Ihnen Unbehagen aufkommen lässt.

Sie werden Punkte finden, die Ihnen nicht passen. Zudem leiden Sie aufgrund Ihrer zunehmenden geistigen Überlastung unter erheblichen Überempfindlichkeiten. Sie sind mittlerweile alles andere als gelassen. Schon geringste Anlässe reichen jetzt aus, um seelische Verletzungen zu erleiden.

Darüber hinaus entsteht aufgrund Ihres jetzt übersteigerten Hangs, sich zu sehr auf den Partner zu fokussieren, noch eine zusätzlich Last:



.....
 Allein die Anwesenheit des Partners reicht aus,
 dass Sie nicht mehr abschalten können.

Vor lauter Beobachtung und Konzentration auf den Partner wird Ihr Nervensystem weiter und weiter belastet. Es entsteht ein Teufelskreis zwischen weiteren Überempfindlichkeiten und dem Entdecken zusätzlicher Indizien für Verstöße gegen Ihre WAHRE LIEBE.

- „Warum hat sie heute Morgen so komisch geguckt?“
- „Der Begrüßungskuss war aber heute nicht zärtlich.“
- „Warum braucht er eine ganze Stunde, um die SMS zu beantworten?“
- „Jetzt hat er schon das dritte Mal innerhalb von vier Wochen ‚Ich liebe dich‘ gesagt. Da stimmt was nicht!“
- „Warum lässt sie ihr Smartphone nicht mehr aus den Augen? Wartet sie auf eine Nachricht von jemandem Bestimmten?“
- „Warum schaut er ständig auf die Uhr?“
- „Jetzt hat sie schon wieder nicht in meine Augen geschaut. Die hat doch ein schlechtes Gewissen?!“
- „Hat sie gerade diesem Typen auf den Hintern geschaut?“
- „Warum ist er gerade nicht zu erreichen?“
- „Irgendwie habe ich in letzter Zeit ein komisches Gefühl.“
- Und, und, und ...

Diese Beispiele betreffen natürlich nur Trivialitäten, dennoch können sie gewaltige Größenordnungen annehmen.

Wenn die Verunsicherung einen zu hohen Grad erreicht hat, wird es unerheblich, ob der Partner anwesend ist oder nicht. EM denken, grübeln oder zerbrechen sich auf sonstige Weise ihren Kopf – unter Umständen den kompletten Tag. 24 Stunden sind sie gezwungen, sich mit dem Liebsten oder der Liebsten gedanklich zu

beschäftigen. Dies kann so weit gehen, dass der Beruf, der Freundeskreis oder sonstige Verpflichtungen schwer darunter zu leiden haben.

Hinzu kommt, dass nun Ihre Selbstzweifel ihren Höhepunkt erreichen und Sie Ihre Fantasie nicht mehr im Zaum halten können. Dann fällt Ihnen ein, dass Sie sich schon zu Beginn Ihrer Beziehung gewundert haben, warum Ihr Partner ausgerechnet Sie haben wollte. Schließlich haben Sie schon während Ihrer Kindheit gelernt, nicht liebenswert zu sein. Und jetzt scheinen sich alle Horrorszenarien auf einmal zu bestätigen. „Ich habe es ja schon immer gewusst, dass die Liebe zu mir niemals ehrlich war“, werden Sie sich sagen hören, „alles Betrug – ich habe es geahnt“. Was Ihnen dabei leider nicht bewusst ist:

.....
 „Wer sucht, der findet.“

Und da Sie in dieser Lebensphase noch über zu wenig Urvertrauen verfügen, wird Ihre Anspannung größer und größer. Jetzt sehen Sie in jedem Punkt sofort eine Bedrohung für das Gelingen einer glücklichen Liebesbeziehung. Sie werden nun entscheiden, noch aktiver ins Geschehen eingreifen zu wollen.

3.1.3 Kontrolle

.....
 Sie sind als EM normalerweise ein äußerst rücksichtsvolles Wesen. Zudem haben Sie Mitgefühl und Barmherzigkeit zur Genüge. Sie lieben es, eher im Hintergrund zu agieren, und legen in der Regel ein hohes Maß an sozialer Kompetenz an den Tag.

Nun, da Ihre Liebesbeziehung ein zu wichtiger Faktor für Ihr Wohlbefinden geworden ist, neigen Sie allerdings dazu, Ihre Manieren zu verlieren. Insbesondere wenn Ihre WAHRE LIEBE bedroht



ist, werden Sie sich nicht wiedererkennen. Sie können dann auch anders.

Sie wissen aufgrund Ihrer empathischen Begabung natürlich nur zu gut, was die Schwachpunkte Ihres Liebespartners sind. Liefert er zu wenig Aufmerksamkeit, Beachtung und Liebe, werden Sie einschneidende Maßnahmen ergreifen. EM werden nun zum wahren Meister der Kontrolle.

.....
Empathische Menschen versuchen jetzt,
ihren Partner zu mehr Liebe zu erziehen.
.....

In Ihnen tauchen vermehrt Hintergedanken auf. Sie verlieren jegliche Spontaneität. Erhalten Sie beispielsweise E-Mails oder SMS von Ihrem Liebling, sind Sie nicht mehr in der Lage, nach Lust und Laune zu antworten. Sie überlegen sich nun im Übermaß, wann Sie antworten, ob Sie antworten und welcher Inhalt wohl am geschicktesten für Ihr weiteres Liebesleben sein könnte. Zu allem beginnen Sie, einen Plan zu haben. Permanent auftauchende Hintergedanken bestimmen ab sofort Ihr Liebesleben.

Es könnte aber auch sein, dass Sie bisher viele Verletzungen erlitten haben. Dann mutieren Ihre bisherigen Kontrollstrategien zu handfesten Strafmaßnahmen.

Sie beginnen, Ihre empathischen Gaben zu missbrauchen, um entweder heimzuzahlen oder ganz einfach das Begehren des Partners zu erhöhen. Die innere Sehnsucht nach mehr Liebe ist nun groß genug geworden. EM treten jetzt selbst ihr überaus soziales, rücksichtsvolles und mitfühlendes Grundnaturell mit Füßen. Sie schrecken nicht mehr davor zurück zu manipulieren.

.....
Die empathische Fähigkeit wird nun instrumentalisiert.
.....

Ihre empathischen Gaben werden nun zu einem äußerst durchsetzungsfähigen Werkzeug. Die Sehnsucht nach der WAHREN LIEBE ist nun größer als das schlechte Gewissen, den einen oder anderen Trick anzuwenden.

In bestimmten Fällen kann auch dies zu einer Liebestragödie führen. Insbesondere dann, wenn beide Partner zugleich empathisch veranlagt sind und zusätzlich in einer „überlastenden Lebensphase“ feststecken. Wenn beide Kontrahenten den jeweils anderen erziehen und kontrollieren möchten, kann sich ein ewiges „Hin & Her“ entwickeln. Das Spiel „Strafe & Belohnung“ wird dann über Jahre hinweg aufrechterhalten, ohne dass eine Partei bereit ist aufzugeben. Ein liebloses „Hin & Her“-Gezerre ist vorprogrammiert.

Ein beliebtes Kontrollinstrument ist auch der Sex. Vor allem Frauen beabsichtigen mithilfe des Geschlechtsakts, ihre Liebesinteressen besser durchsetzen zu wollen. Läuft alles wie geschmiert, geben sie sich hin – wenn nicht, wird der Sex rationiert. Ihnen wurde wahrscheinlich von ihren Müttern eingeredet, dass sie an Sex weniger Spaß hätten als Männer. So schneiden sie sich oft ins eigene Fleisch. Zumal ein empathisch veranlagter Mann sich unter Garantie eine andere Gegenmaßnahme ausdenken wird, um sich für diese Gemeinheit zu rächen.

Viele Beispiele könnten hierfür gefunden werden. Wichtig ist nur eines: Kontrollstrategien, wenn nicht sogar handfeste Erziehungsmaßnahmen, tragen sicher viel Leidenschaft in Partnerschaften hinein (falls der Partner dagegenhält). Dennoch erkennen die meisten in dieser Lebensphase nicht, dass sie eigentlich nur ihr ursprüngliches Problem weiter verschärfen. Anstatt positive und vor allem gemeinsam erlebte Glücksgefühle zu trainieren (siehe „vergeistigte Phase“), erhöhen sie stattdessen gegenseitig ihre Verlustängste.

Und es wird unter Garantie der Zeitpunkt kommen, dass sich zwei verletzte Menschen gegenüberstehen und fassungslos erkennen, dass sie sich noch nie geliebt haben. Dann gehen zwei Menschen völlig verwirrt auseinander und sehen auf dramatische Weise ein, dass sie viel wertvolle Lebens(Liebes-)zeit vergeudet haben.

.....
Liebesbeziehungen können in dieser Lebensphase
lange bestehen bleiben, nur weil sich beide
gleichmaßen subtil bekämpfen.
.....



Wir sind wieder beim Liebesparadoxon der empathischen Liebe angelangt. Einen möglichen Grund, warum Paare nicht voneinander lassen können, haben Sie bereits erfahren („Erleide ich Verletzungen, steigt meine Liebe“). Darüber hinaus führt jetzt sogar Verachtung zur Steigerung der Bindung. Diese Form der Ablehnung ist ebenso ein extremer Erregungszustand. So bleibt EM oft nichts anderes übrig, als sich weiterhin an einen Partner gebunden zu fühlen, obwohl sie ihn tief in ihrem Inneren verachten. Solche Konstellationen sind typische Begleiterscheinungen einer „überlastenden Lebensphase“.

Unabhängig davon, ob Sie in dieser Zeit von geringfügigen oder extremen Auswüchsen der Leidenschaft betroffen sind, wird ein weiterer Begleiter der „überlastenden Phase“ auftauchen.

.....
Empathische Menschen werden
übertrieben eifersüchtig.
.....

Selbstverständlich geht es dabei um die Sorge, seinen geliebten Partner an den Wettbewerb zu verlieren. Jedoch jetzt, in dieser schwierigen Lebensphase, setzt die Eifersucht von EM bereits viel früher ein. Schon mangelnde Aufmerksamkeit des Partners lässt Sie nun befürchten, ihn zu verlieren.

Neben der Eifersucht geht es natürlich auch um das Thema des „verletzten Stolzes“ – also um Eitelkeiten. Allein die Tatsache, dass sich der Partner nicht zu hundert Prozent auf Sie fokussiert, reicht für Sie jetzt schon aus, beleidigt zu sein. Sie kämpfen mehr denn je gegen den Angriff des Säbelzähntigers.

Gott sei Dank stellen sich die meisten Sorgen im Nachhinein als unbegründet heraus (oder sogar als Hirngespinnst). Warum bei Ihnen die Eifersucht dennoch stark hochkochen kann, liegt an der Tatsache, dass Sie derzeit zu sehr auf Ihren Partner fixiert sind. Sie observieren ihn förmlich. Als EM erreichen Sie dabei oft einen Grad, der bereits an Gedankenlesen grenzt.



Wenn Sie also das Gefühl haben, dass Ihr Partner an jemand anderes denkt oder sogar kurzzeitig mit Betrugsfantasien spielt, dann werden Sie in manchen Fällen allerdings auch recht haben. Aber was bringt diese Erkenntnis?

Sie ist nur die Kehrseite Ihrer empathischen Fähigkeit. Sie erkennen aus dem Handgelenk das Grundnaturell von Menschen und dieses besteht naturgemäß nicht nur aus positiven Seiten.

.....
Empathische Menschen sollten unbedingt lernen, auch mit
der dunklen Seite des Menschen ihren Frieden zu machen.
.....

Dies ist leider die einzige Möglichkeit. Sie werden das grundlegende Naturell des Homo sapiens, zu dessen Gattung auch Ihr Partner zählt, wohl nicht maßgeblich ändern können.

Ich persönlich bin der festen Überzeugung, dass die sexuelle Energie der Hauptantrieb des menschlichen Lebens ist. Es liegt also in der Natur der Sache, dass Menschen zumindest subtil sexuell aufeinander reagieren.

Wie man heute weiß, tauchen bei Menschen (bei Männern wie auch bei Frauen gleichermaßen) deshalb mehrmals täglich sexuelle Fantasien auf (und zwar nicht mit dem eigenen Partner). Oft fällt uns dies noch nicht einmal selbst auf. Solche Gedankenblitze verschwinden in der Regel so schnell, wie sie gekommen sind. Auch dann, wenn dies nicht der Fall ist, haben sie in den seltensten Fällen irgendwelche Auswirkungen auf unsere Partnerschaften. Schließlich leben wir in einer zivilisierten Gesellschaft, in der wir uns nicht mehr die Kleider vom Leib reißen, nur weil eine attraktive Person uns zufällig über den Weg läuft.

Dennoch werden Sie in dieser „überlastenden Lebensphase“ so Ihre Probleme haben, über das eine oder andere großzügig hinwegsehen zu können. Allerdings ist dies noch nicht alles. Aufgrund Ihrer übermäßigen Fixierung auf den Partner lauert eine schlimme Gefahr.



3.1.4 Fremdbestimmung

Durch Ihre jetzt überbetonten Beobachtungsaktivitäten müssen Sie wohl oder übel zum Schluss kommen, von Ihrem Partner nicht genug geliebt zu werden. Wie gesagt, wer sucht, der findet. Wahrscheinlich müssen Sie sich noch mehr ändern, um genügen zu können, werden Sie sich einreden hören.

EM setzen sich also weiter unter Druck. Zu den Gedanken, dass sie es vielleicht nicht verdient haben, geliebt zu werden, kommen die Überlegungen hinzu, ob sie sich mehr an den Partner anpassen müssen. Zunehmend hören EM auf, auf eigene Bedürfnisse zu achten. Stattdessen wird das Gegenüber das Maß der Dinge.

.....
 Viele empathische Menschen laufen jetzt Gefahr,
 Teile ihrer Identität aufzugeben.

Nachdem sie bereits viele Verhaltensmuster übernommen haben, beginnen sie nun, komplette Wertesysteme des Partners zu übernehmen.

Beispiel:

Anke, die schon immer von tiefen Selbstzweifeln geplagt war, entschied sich für einen sozialen Beruf. Als sie in ihrer Jugend mit ihrer Berufstätigkeit begann, war sie bekannt für ihre hohen moralischen und ethischen Werte, ihr ausgezeichnetes Einfühlungsvermögen sowie ihr großes Mitgefühl. Sie verfolgte in ihrem Leben schon immer eher idealistische Ziele. Mit den Themen Statussymbole, Erfolg und Geld hatte sie nichts am Hut. Grundsätzlich war ihr die materialistische Welt eher fremd.

Im Laufe der folgenden Jahre veränderte sich Anke. Sie begann, auf Markenkleidung zu achten und interessierte sich

auf einmal für Erfolg, wenn sie jemanden neu kennenlernte. Zudem wurde sie neugierig, welche Automarke er fuhr und ob er eine eigene Immobilie besaß. Außerdem eignete sie sich die Einstellung an, dass jeder selbst an seinem Leid schuld sei.

Sie wurde für die Schicksalsschläge anderer mitleidlos und kümmerte sich nur noch darum, ob sie genug vom Topf des Lebens abbekam. Opportunismus, Egoismus und Unbarmherzigkeit zogen neben vielen anderen dunklen Wesenszügen in ihre Persönlichkeit ein. Was war geschehen?

Anke war seit zehn Jahren mit einem erfolgreichen Manager eines bekannten Großkonzerns verheiratet. Sie liebte ihn abgöttisch ...

Je weiter EM in diese subtile Falle laufen, fremde Wertesysteme zu übernehmen, umso weiter entfernen sie sich von ihrem Naturell. Was natürlich zu einer weiteren Überlastung des Nervensystems führt.

Das Ganze wird weiter verschärft, weil typische empathische Eigenarten hinzukommen. Dazu zählt vor allem das Mitgefühl. Die Kehrseite dieser ehrenwerten Charaktereigenschaft besteht darin, sich nicht mehr ausreichend abgrenzen zu können.

.....
 Empathische Menschen beginnen jetzt,
 auch Stimmungen zu übernehmen.

Sie saugen förmlich die Emotionen ihres Partners auf. Dies kann so weit gehen, dass EM am eigenen Körper faktisch das Gleiche spüren wie der Partner selbst. Ist er gerade schlecht drauf, ergeht es EM genauso. Fühlt er sich gerade gut, färbt dies ebenso ab.

Diese Tragik kann so weit gehen, dass EM den Wünschen des Partners voll und ganz gerecht werden wollen. Das sprichwörtliche „Wünsche von den Augen ablesen“ kehrt in den Alltag ein. Wenn



dies der Partner honoriert, entsteht schnell eine gewisse Ruhe in der Beziehung. Allerdings auf Kosten der EM.

.....
 Empathische Menschen laufen jetzt auch Gefahr,
 sich aussaugen zu lassen.

Falls EM mit einem Partner zusammen sind, der es darauf anlegt, seine eigene Lebensfreude durch die ihm nun zuteil gewordene Aufmerksamkeit zu erhöhen, birgt dies natürlich sehr große Gefahren für die betroffenen EM. Sie verlieren dann in einem schleichen- den Prozess weiter an Energie. Der Überlastungszustand erhöht sich mehr und mehr. Im Gegenzug ergeht es dem Partner immer besser. Lebensenergie fließt einseitig in Richtung des Partners. EM werden dann Opfer von sogenannten Energiedieben.

Aber wie immer hat alles seine Kehrseite. Betroffene EM könnten auch mit einem Partner zusammenleben, den eine solche Situation nicht gerade glücklich macht, sondern vielmehr belastet. Er realisiert dann, dass das Glück der Partnerschaft allein von ihm abhängt, und vor allem auch von seinen Launen und Stimmungen. Das Gelingen der Partnerschaft und das Wohlergehen des Empathen lasten nun allein auf seinen Schultern.

Selbstverständlich kann dies auch als eine große Verantwortung empfunden werden, die es zu meistern gilt. Früher oder später jedoch wird der Zeitpunkt kommen, zu dem der Partner des EM diesem großen emotionalen Druck, für sein Wohlbefinden allein verantwortlich zu sein, nicht mehr standhält. Ihm geht sozusagen die Luft zum Atmen aus.

.....
 Empathische Menschen verlieren oft Partner, weil sie sie
 damit überlasten, allein für ihr Glück verantwortlich zu sein.

Was dann normalerweise auf den Schultern mehrerer Menschen aufgeteilt ist, muss der Partner allein erfüllen. Dann muss er Vertrauter, Motivator, Ratgeber, Freizeitgestalter, Alleinunterhalter etc.



zugleich sein. Die Liebe wird von dieser Last förmlich erdrückt.

Kommt es aus genannten Gründen in der Folge zum Liebes-Aus reagieren EM mit Unverständnis. Sie fühlen sich bestätigt. „Alles habe ich für ihn/sie gegeben. Ich war unendlich treu, habe mich aufgeopfert, mein Leben hintangestellt und dennoch hat er/sie mich verlassen“, werden Sie dann zu hören bekommen.

Spätestens dann, wenn EM von der Liebe ihres Lebens verlassen wurden, weil der Partner den subtilen Druck auf seinen Schultern nicht mehr aushalten konnte, spätestens dann werden Sie EM emotional schwer verletzt am Boden liegen sehen. Dann erleben EM das andere Extrem des empathischen Liebesparadoxons.

3.2 Langeweile

.....
 Wie gesagt: Empfinden EM in dieser Lebensphase keinen gewissen Grad an Verunsicherung (Verlustängste), können sie für die Liebe keinen ausreichend hohen Erregungszustand erzeugen.

Dies betrifft im Besonderen EM, die sich zwar in einer Beziehung befinden, sich aber vom Partner entweder auseinandergelebt haben oder ihm gegenüber eine so hohe emotionale Sicherheit empfinden, dass ihre Sorge, den Partner zu verlieren, praktisch null ist. Dann erleben wir EM, die nur noch Scheinbeziehungen führen. Es entsteht Langeweile.

Die logische Konsequenz wäre nun, sich neu zu verlieben. Es kommt zu einem sehr unschönen Effekt, schließlich benötigen „überlastete“ EM jetzt dringend mehr Glücksgefühle, um sich besser fühlen zu können.



.....
 Es tauchen die ersten Fantasien auf, fremdzugehen.

Im Geheimen Vorstellungen zu entwickeln fremdzugehen, ist ein typisches Indiz einer „überlastenden Lebensphase“. Sie brauchen Abwechslung. Ihre Partnerschaft oder das Leben in Gänze empfinden Sie als langweilig. Sie sehnen sich nach dem süßen Gefühl, erregt zu sein.

Dies betrifft natürlich auch Singles. „Überlastete“ EM spüren grundsätzlich eine gewisse innere Leere. Da könnte eine „große Liebe“ sicher wieder mehr Lebensspaß in den Alltag bringen.

Sicher ist das Finden einer neuen Liebe für viele EM machbar. Jedoch gibt es auch eine Fraktion, die nun langsam, aber sicher sehr tragische Entscheidungen trifft. Sie kehren mehr und mehr der Suche nach der WAHREN LIEBE den Rücken.

Vielleicht auch deshalb, weil sie es ganz einfach nicht mehr ertragen wollen, sich permanent verletzt zu fühlen. Dann erleben wir EM, die sich auf Ersatzbefriedigungen stürzen. Schließlich ist das Gefühl der inneren Langeweile wahrlich kein angenehmes.

Manche EM eröffnen nun Nebenkriegsschauplätze. Wenn es mit Liebesbeziehungen nicht gut läuft, dann muss einfach mehr Anerkennung, Aufmerksamkeit und Beachtung woanders herkommen.

So zählt das übertriebene Nachgehen einer beruflichen Tätigkeit zu einer sehr typischen Verhaltensweise von EM, die überlastet sind und zudem an die WAHRE LIEBE nicht mehr glauben können oder aufgehört haben, nach ihr zu suchen. Dann setzen sie auf Ablenkung durch Karriere und Erfolg.

Aber auch eine im Übermaß hohe Fokussierung auf private Projekte ist denkbar. Dabei werden oft ehrenwerte und absolut wichtige Aufgaben bezüglich Vereinsarbeit, Bürgerinitiative, Weltverbesserung, Rettung verlorener Seelen etc. völlig zweckentfremdet. Sie tragen dann nicht mehr dazu, selbstlos der Gesellschaft zu dienen, sondern vor allem dazu, sich selbst zu helfen. Dann werden wichtige soziale und gesellschaftliche Projekte als typische Ablenkung vom eigenen Leid missbraucht.

Auch damit kann die nun beginnende innere Leere eine gewisse Zeit verschleudert werden. Entweder man erhält Anerkennung durch Bekanntenkreis, Mitstreiter oder die Öffentlichkeit oder man kann sich selbst einfach besser leiden, weil man das Gefühl hat, etwas „Sinnvolles“ zu tun.

Auf gar keinen Fall möchten EM in einer „überlastenden Phase“ auf sich SELBST zurückfallen. Wenn EM jetzt isoliert wären, würden sie wahrscheinlich in eine kleine Lebenskrise fallen. Zu niedrig ist die eigene innere Lebensfreude geworden.

3.3 Fazit

.....
 Vielleicht möchten Sie sich ja einige Fragen stellen, um herauszufinden, ob sich bei Ihnen bereits eine „überlastende Lebensphase“ abzeichnet:

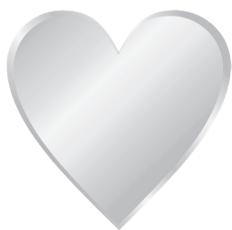
- Fühlen Sie eine bestimmte Sinnlosigkeit, wenn Sie alleine sind und niemand da ist, der Ihnen Aufmerksamkeit schenkt?
- Suchen Sie Ablenkung, um nicht mit sich selbst konfrontiert zu sein?
- Wie oft machen Sie sich Gedanken, ob Sie beliebt sind oder respektiert werden?
- Erhoffen Sie sich insgeheim von einer „großen Liebe“ den großen Befreiungsschlag für Ihr Leben?
- Fragen Sie sich zu oft, was wohl die anderen über Sie denken könnten?
- Sind Sie schon seit Langem auf der Suche, wissen aber nicht genau nach was?



Natürlich beschäftigen wir uns alle ab und zu mit solchen oder ähnlichen Fragestellungen. Das ist auch nicht der Punkt. Es geht um das Extrem. Falls Sie also von den oben genannten Fragen im Übermaß betroffen sind, dann sind Sie mittlerweile nicht nur empfindlicher geworden, sondern Sie sind gerade dabei, langsam Ihre Lebenslust zu verlieren. Sie können sich wahrscheinlich nur dann wohlfühlen, wenn Sie entweder geliebt werden oder sich mit Ersatzbefriedigungen erfolgreich ablenken (oder beides).

Alles in allem sind Sie in dieser Phase besonders von dem bereits erläuterten „empathischen Liebesparadoxon“ betroffen. Sie erleben nur zwei Extreme in der Liebe.

Entweder Sie befinden sich in einer Liebesbeziehung, in der Sie in letzter Konsequenz emotional unsicher sind, dann erleben Sie glückliche (oder unglückliche) Höhepunkte der Liebe. Oder Sie erleben genau das Gegenteil und empfinden keine Verlustängste oder Selbstzweifel bezüglich eines Menschen, dann sind Sie mit großer Langeweile konfrontiert. In diesem Fall werden Sie sich wahrscheinlich diversen Ablenkungsstrategien widmen.



In dieser Lebensphase lieben Sie zu viel oder gar nicht. Sie erleben entweder Leidenschaft oder nur Langeweile.

Sicher ist unbestritten, dass Sie durch ein leidenschaftliches Liebesleben außergewöhnliche und vielleicht auch atemberaubende Glücksmomente erleben werden. Insbesondere im sexuellen



Bereich können Sie Erfahrungen machen, auf die Sie erst einmal nicht mehr verzichten wollen. Dennoch überwiegen bei der Leidenschaft die dunklen Seiten die hellen. Das Leiden gehört mit dazu. Vor allem der dazugehörige angstbesetzte Erregungszustand wird Sie im Alltag immer wieder auf negative Weise einholen. Sicher ist dies auch der Grund, warum im Begriff „Leidenschaft“ das Wort „Leiden“ zu finden ist. Man könnte Leidenschaft auch als „Meisterschaft des Leidens“ übersetzen.

Irgendwann wird Ihnen aber ein Licht aufgehen. Dann wird Ihnen klar, was der Unterschied ist zwischen WAHRER LIEBE und dem, was Sie bisher erlebt haben. Dann treten auch Sie in die „erwachende Lebensphase“ Ihres Wachstumsprozesses ein.

Leider kann es aber auch hier einige Verzögerungen geben. Obwohl manche EM längst bemerkt haben, ein gewisses Unwohlsein zu spüren, wenn sie sich nicht ausreichend geliebt fühlen, bleiben sie dennoch in ihrer Welt der geistigen Anspannung gefangen. Es kommt zu einem weiteren, jetzt aber recht tragischen Umweg.



4 Die lebensverneinende Phase



Warum ich diese Phase „lebensverneinend“ und nicht „liebesverneinend“ genannt habe, wird Ihnen erst zum Ende dieses Buchs einleuchten können. Grundsätzlich bin ich leider noch einmal gezwungen, eine eher negativ besetzte Lebensphase zu erläutern. Danach haben Sie es allerdings geschafft, dann geht es mit Positivem steil bergauf.

Zunächst tut es mir sehr leid, wenn Sie einmal in eine solche Phase hineinschlittern. Sicher ist ein solcher Lebensabschnitt die Ausnahme und betrifft nur die wenigsten Leser. Ich möchte daher nicht viele Worte verlieren. Dennoch muss ich darauf eingehen, schließlich könnten Sie nicht selbst betroffen sein, aber sehr wohl Ihr Partner.

In der Summe geht es um die gleichen Themengebiete wie in der „überlastenden Lebensphase“. Allerdings erleben Sie nun die beiden Liebesextreme des „empathischen Liebesparadoxons“ in einem noch übertriebeneren Maße:

.....
Langeweile entwickelt sich zu tiefer Frustration
und aus Leidenschaft wird nun Liebessucht.
.....

Von Ihrem ursprünglichen Naturell als EM erkennt man nun von außen nichts mehr. Im Prinzip bestehen Sie nur noch aus Verstand. Es ist nur noch eine intellektuelle Maske Ihrer selbst zu sehen. Ihr Bauchraum ist mittlerweile vollständig verschlossen. Sie bemerken nicht, dass Sie schon lange keine gegenwartsbezogenen Gefühle

