

Future Faking, und kein Ende in Sicht

„Jetzt noch nicht. Aber bald.“ „Wenn mein Rosenkrieg vorbei ist.“ „Sobald ich den Job habe.“ „Wenn die Kinder groß sind.“ Dann, wenn. Frank überbietet sich selbst darin, wie man Verheißungen macht. Genießt den Glanz in Serafinas Augen, wenn sie denkt: Jetzt sind wir kurz vor der Zukunft

Aber dann. Gibt es wieder Gründe, warum es nicht geht. Und hagelt es Vorwürfe. Sie habe keinerlei Verständnis für ihn und seine Probleme. Warum um alles in der Welt trennen sich Menschen wie Serafina nicht schleunigst von solch, man kann ruhig sagen: wankelmütigen Energieräubern? Dann stellt er sie auch noch vor gemeinsamen Freunden bloß, indem er bei einem Abendessen eröffnet, den Urlaub nicht antreten zu können. Es gebe in der Firma Probleme, für die sie kein Verständnis habe. Wie bitte? Trotz des geplatzten Urlaubs, den er hinterrücks storniert hat, erwartet er weiterhin grenzenlose Hingabe, Anpassung und Begeisterung. Und dass Serafina ihn zu einem Empfang begleitet und guter Laune ist. Um sie dort weiter zu demütigen? Serafina spürt, wie die Tränen in ihren Augäpfeln pochen. Alles stockt, bis sie auf dem Parkplatz aus dem Auto springt und auf und davon sprintet. Endlich in Freiheit! Geschafft? Last but not least raus aus der Beziehung? Denkste! Schon nach wenigen Metern befällt es sie: Hat das übliche Schuldgefühl sie im Würgegriff. Aber was dagegen tun? Und wie sich von einem Menschen mit toxischen, also vergiftenden Beziehungsmustern trennen? Hier ein paar aus zahlreichen Paartherapien entwickelte Kunstgriffe, sich aus solch kraftraubenden Verstrickungen zu lösen:

1. Verkindlichung. Auch wenn es zunächst unfair klingt, aber verkindlichen Sie in Gedanken die Person, die behauptet, Sie zu lieben, aber Sie am laufenden Band mit falschen Versprechungen hinhält. Diese gedankliche Technik dient nur dazu, dass es dann leichter fällt, ihm nicht alles zu glauben, ihn eben nicht ganz ernst zu nehmen. Er (oder sie) fabuliert ja auch wie ein sehr kleines Kind, wenn er von Zukunft labert, die bekanntlich nie eintritt, weil es immer tausend Gründe gibt, warum es (noch) nicht geht.

2. Abstand. Weggehen führt garantiert zu einem klaren Kopf. Atmen Sie vor dem Ort



des Geschehens durch, wo Sie öffentlich vorgeführt wurden. Ich weiß, ihm oder ihr das vorzuhalten, führt nur zur perfiden Rollenumkehr, wobei am Ende Sie selbst das Gefühl haben, schuld an allem zu sein. Und am Ende wissen Sie nicht einmal mehr, worüber gestritten wurde. Aus diesem eingefahrenen Muster befreit Sie nur die gesunde Distanz. Und, ja, ich weiß, das ist nicht so einfach. Daher der nächste Tipp:

3. Selbstwert-Ladestationen finden. Ist man einem ständig abwertenden und anklagenden Menschen dauerhaft oder sehr häufig ausgesetzt, und kommt erschwerend hinzu, dass man diesen Menschen liebt, zersetzt es einen wohl häufig innerlich von der eigenen, ja unverständlichen Leidensfähigkeit. Dennoch bitte keine Selbstentwertungen, diesen Job hat schon der stark narzisstische Partner gemacht. Sie sollen hingegen Ihr ramponiertes Selbstwertgefühl wieder aufladen. Alles tun, damit Sie wieder zu sich kommen, sich spüren, denn unter narzisstischer Herrschaft ist man wie paralysiert, innerlich taub. Daher wichtig, den Blutfluss ankurbeln durch Sport.

4. Bewegung. Wer keinen Sport macht, kann sich nichtsdestotrotz jederzeit selbst mobilisieren. Viel zu Fuß gehen, in der Na-

tur sein, soziale Kontakte pflegen, Treppen steigen, Muster durchbrechen.

5. Gesunder Narzissmus. Machen Sie 's wie in der Homöopathie: Gleiches mit Gleichem behandeln. Und nehmen Ihren ganzen gesunden Narzissmus zusammen, denn bis zu einem gewissen Grad soll, darf, kann und muss jeder Mensch narzisstisch sein. Allein schon, um sich durchzusetzen. Je näher Sie sich selbst rücken, Schritt für Schritt, obige Meilensteine erkennend, umso entzauberter wird die vermeintliche Liebe. Nur so starten Sie in ein reiches Liebesleben. Und jetzt die gute Nachricht: Ganz real. 

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly,
Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

