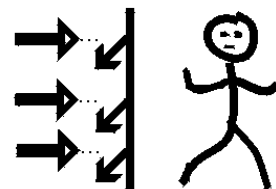


Verhaltensweisen bei verbalen Angriffen

Wenn ich mich auf einer persönlichen Ebene verbal attackiert fühle, gibt es - neben dem Gegenangriff - recht unterschiedliche Möglichkeiten nicht-aggressiven Verhaltens, z.B.:

1) Ich schütze mich, indem ich versuche, die Worte nicht an mich heranzulassen: Ich blocke ab, ich lege mir "ein dickes Fell" zu, ich "verstehe" nicht ...

==> **Angriffe prallen an mir ab.**

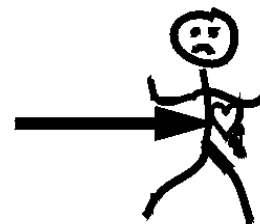


Dieses Verhalten kann manchmal sehr dienlich sein, hat aber auch seinen Preis: zum einen können mir dabei wichtige Informationen oder interessante Sichtweise verloren gehen, weil ich sie ja gar nicht für eine Überprüfung an mich heranlasse. Und zum anderen ist es auch ein erheblicher Energieaufwand, wenn ich stets mit diesem dicken Fell, dieser "Schutzmauer" herumlaufe. Die Kontaktfähigkeit zu meinen Mitmenschen wird reduziert.

Die Fähigkeit, mich derart schützen zu können, ist sehr wichtig. Wenn dieses Fähigkeit jedoch zu einem Muster wird, das ich gar nicht mehr ablegen kann, beeinträchtigt es alle meine zwischenmenschlichen Beziehungen, und der persönliche Energieaufwand wird auf Dauer zu einer großen Belastung.

2.) Ich öffne mich für den Kontakt, lasse die Worte an mich heran, lasse mich von ihnen berühren. Sie wirken jedoch so stark bzw. sind so dominant, daß ich sie dann nicht mehr los werde. Sie sitzen fest in mir und wirken - auch langfristig, auch gegen meinen Willen.

==> **Der Angriff verletzt oder belastet mich auf Dauer.**



Dieses Verhalten ist oft bei Menschen zu finden, die sich alles zu Herzen nehmen, aber Schwierigkeiten haben loszulassen, bzw. wieder zum Eigenen zurück zu finden. Die Fähigkeit, sich berühren zu lassen, ist sehr positiv und wichtig, die Unfähigkeit, wieder loszulassen, kann zum Verhängnis werden. Auch das kann zu einem Muster werden, das mich mehr und mehr unfrei macht.

3.) Ich öffne mich für den Kontakt, lasse die Worte an mich heran, lasse mich von ihnen berühren. Und ebenso, wie ich mich für die Worte geöffnet habe, öffne ich mich erneut, lasse die Worte los und kehre zu meinem Eigenen zurück - um einen Eindruck oder eine Sichtweise reicher, vielleicht auch leicht verwandelt, aber mein Selbstwertgefühl bleibt in jedem Falle intakt.

==> **Ich nutze die im Angriff enthaltenen Informationen oder Sichtweisen und lasse los, was mich beeinträchtigt oder mir nicht dienlich ist.**



Dieses Verhalten vereinigt beide Fähigkeiten: die Fähigkeit, sich berühren zu lassen und die Fähigkeit, loszulassen und das Eigene zu rekonstituieren. Je weniger Muster greifen, je weniger die äußeren Situationen bestimmen, wie ich fühle und reagiere, und je mehr ich selbst entscheide, wann und wie ich von welchen dieser Möglichkeiten Gebrauch mache, desto größer ist meine innere Unabhängigkeit, meine Souveränität.