

DAS

Monster

E · N · T · W · A · F · F · N · E · N



1.665 Wörter
Lesezeit ~8 Min.

Monster brüllen und wollen einem Angst machen. So haben wir sie schon als Kind kennengelernt und so kann man das vielleicht vereinfacht sagen. Erinnerst dich das an deinen Chef, den Partner oder andere Menschen aus deinem Umfeld? So kannst du ihnen die Macht nehmen.



Monster in Menschengestalt

Vermutlich hat jeder von uns schon einmal die Begegnung mit solchen "Monstern" gemacht. Mit Menschen, die schnell aus der Haut fahren. Mit denen, die draufhauen, wollen wir uns hier gar nicht beschäftigen. Solche sind ja allzu offensichtliche Monster. Aber auch diejenigen haben monsterhafte Züge, die "nur" laut werden, einen mit den Worten, *die* sie sagen und *wie* sie sie sagen einschüchtern und klein machen wollen. Und oft haben sie damit sogar Erfolg. Für den Moment oder in einigen Konstellationen auch dauerhaft. Beispielsweise, wenn man unter einem cholerischen Chef leidet oder es der Lebenspartner bereits seit Jahren schafft, einen durch was auch immer Angst oder Schuldgefühle einzureden. Und dabei muss es nicht immer laut zugehen.

Die leisen Monster ...

... kommen etwas subtiler daher. Sie wissen: Lautes Brüllen war gestern, wirkt primitiv. Es macht die anderen Angestellten nur unnötig aufmerksam oder der Partner durchschaut die Aggressivität zu schnell und haut direkt ab. Und so fallen dann auch mal gerne getarnt aggressive Sätze wie: *"Wenn Sie sich der Aufgabe nicht gewachsen fühlen, gibt es jede Menge andere, die sie gerne übernehmen würden"*, was ja eigentlich nichts anderes heißt, als *"Mach es, oder du fliegst!"*

Oder wie oft sagen Männer zu ihrer Frau Sätze wie *"Wenn du mich verlässt, bringe ich mich um"*? Hältst du Sprüche wie diesen für den größten Liebesbeweis, den es gibt? Dann lies bitte erst recht weiter.

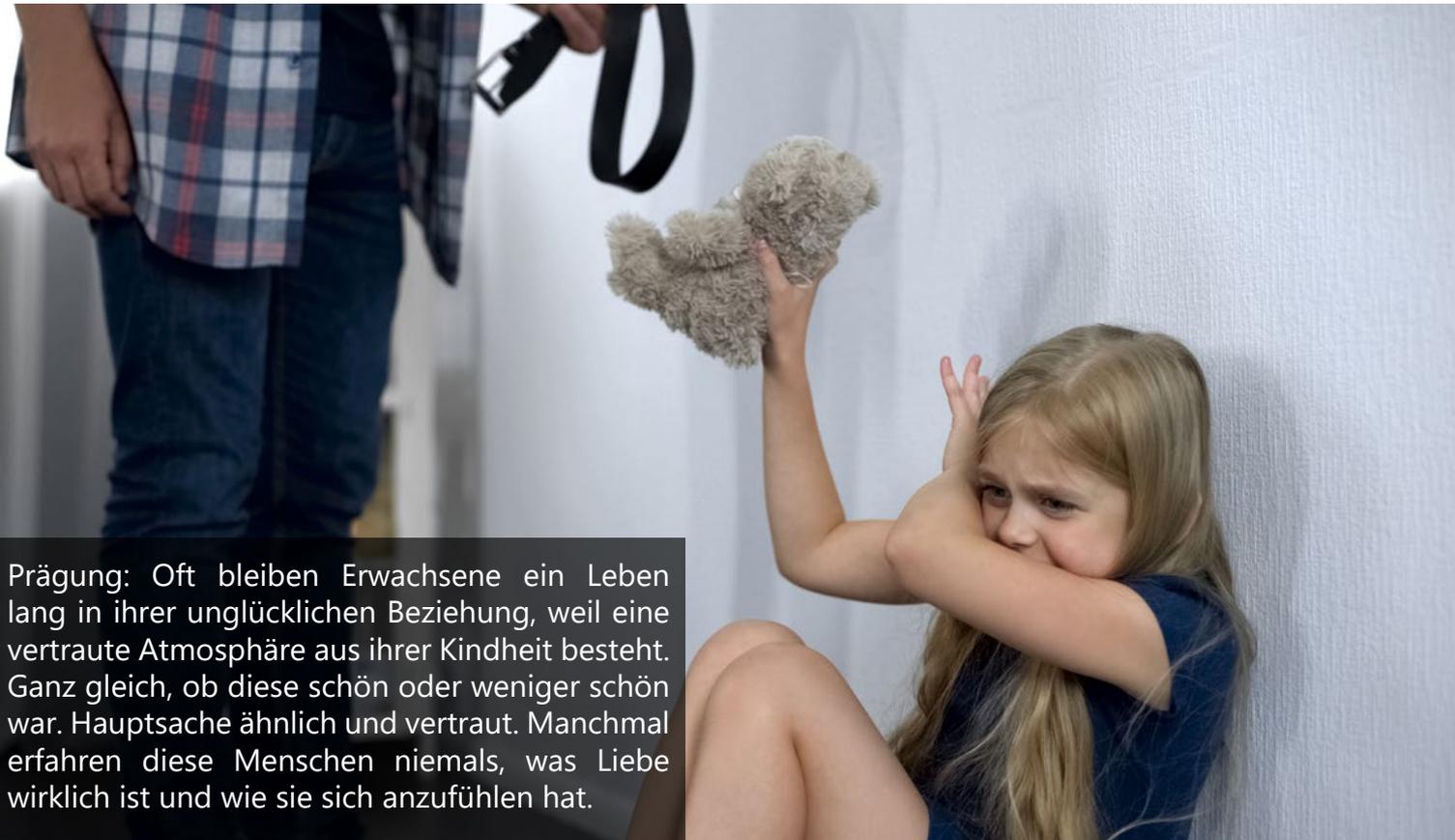
Meist wirkt es auch abgemildert schon bestens und es genügt, zu sagen: *"Wenn du mich verlässt, fange ich sicher wieder an zu trinken und werde den Rest meines Lebens alleine bleiben"*, um die Partnerin bis obenhin mit Schuldgefühlen zu beladen. Wenn er erkannt hat, wie seine Freundin tickt und dass das Letzte, womit sie leben kann oder will, Schuldgefühle sind, dann hat er ihren wunden Punkt entdeckt und sein egoistisches Ziel ist zum Greifen nah. Ab dann weiß er ihre Schwachstelle bestens für sich zu nutzen.

Wirkt ein Satz wie *"Ich bleibe dann sicher alleine"* noch aggressiv? Absolut nicht, oder? Er wirkt eher lammfromm, sanft und sensibel, ja beinahe schon romantisch. Doch das sind Sätze wie diese definitiv nicht. Wer so redet, macht sich die Schwäche seines "Opfers", das man ja eigentlich angeblich liebt, zunutze und setzt diese Schwachstelle ausschließlich zum eigenen Vorteil ein.

Wie geht es dabei dem Menschen, den man „liebt“? Ist doch völlig egal, oder? Nichts anderes verbirgt sich hinter dieser äußerst subtilen Form von Gewalt. Mit Liebe hat das jedenfalls nichts zu tun. Nur mit Angst. Die eigene Angst vor dem Alleinsein und die Angst, die man im "geliebten" Menschen erzeugen will. Das Motto lautet offenbar: *"Lieber soll meine Freundin leiden als ich."*

Wir erinnern uns: Angst ist das direkte Gegenteil von Liebe! Nicht Hass. Dieser entsteht erst aus Angst. Wer kann also noch von Liebe sprechen, wenn er oder sie selbst von purer Angst getrieben ist und sich nicht mehr anders zu helfen weiß, als dem anderen ebenfalls Angst zu machen? Traurig, armselig, schwach und verzweifelt. Eine Liebe, die am Ende angekommen ist.





Prägung: Oft bleiben Erwachsene ein Leben lang in ihrer unglücklichen Beziehung, weil eine vertraute Atmosphäre aus ihrer Kindheit besteht. Ganz gleich, ob diese schön oder weniger schön war. Hauptsache ähnlich und vertraut. Manchmal erfahren diese Menschen niemals, was Liebe wirklich ist und wie sie sich anfühlen hat.

Ein klarer Fall von Machtmissbrauch

Egal ob ganz oldschool laut herum geschrien oder mit eben erwähnten, subtileren Mitteln gearbeitet wird – in jedem Fall möchte das Monster Macht über einen anderen Menschen ausüben. Und das geschieht ausnahmslos zum eigenen Vorteil und in der Regel mit den Werkzeugen *Angst* oder *Schuldgefühle*.

Die subtilen, leisen Monster sind dabei sogar besonders perfide, da sie ihr leises, manchmal sogar schon fast weinerliches, flehendes *“Verlass mich bitte nicht, sonst bringe ich mich um”* als puren Ausdruck wahrer Liebe tarnen. *“Schau doch, ich brülle ja nicht, ich schlage dich nicht, ich bin doch ganz lieb zu dir, oder?”* Nein. Bist du nicht. Denn du setzt die Person, die du angeblich liebst, unter Druck. Zu deinem Vorteil und nicht zu ihrem. Du willst *dein* Bestes. Nicht *ihr*es. So funktioniert Liebe aber nicht.

“Macht brauchst du nur, wenn du etwas Böses vorhast. Für alles andere reicht Liebe, um es zu erledigen.” Sehr kluge Worte von Charlie Chaplin. Er spielt damit sicher primär auf einen größeren Rahmen an. Womöglich entstand das Zitat, als er 1940 im Film *“Der große Diktator”* den Diktator

Hynkel spielte. Natürlich bezieht sich der Film auf das Hitler-Regime. Und natürlich benötigt ein Mensch wie Hitler Macht. Und zwar jede Menge davon. Von *“alleine”* oder gar aus Liebe, lässt sich die halbe Welt mit Sicherheit nicht in Schutt und Asche legen und millionenfach in Not, Hunger, Elend und Tod stürzen.

Macht möchte mit Gewalt erreichen, was Liebe durch Anziehung und Attraktivität schafft. Wenn man eine Idee von einer Gesellschaft hat, die nicht auf Liebe gründet, braucht man eben Macht, um den nötigen Druck und Zwang zu erzeugen. Das alleine ist bereits Beweis dafür, wie falsch und widernatürlich die Idee sein muss.

Und wenn ein Mann (oder auch eine Frau) eben nicht oder nicht mehr durch positive Eigenschaften imstande ist, den/die Partner:in zu halten, dann müssen nun mal Druckmittel her. Machtwerkzeuge. Laute oder leise. Angst und Schuld.

Liebe ist hingegen an sich attraktiv genug. Sie zieht an, wer auch immer sie erkennt und ihr folgen möchte. Sie muss nicht solche primitiven und im Grunde an Armseligkeit nicht zu überbietenden Mittel wie Angst und Schuldgefühle einsetzen, um Ziele zu erreichen, die sonst kein Mensch mit gesundem Verstand verfolgen wür-

de. Und schon wird klar, auf welche einfache Formel man das Verhalten solcher Monster herunterbrechen kann:

Je mehr Angst, Druck und Macht ein Mensch besitzen und nutzen möchte, desto mehr kann man davon ausgehen, dass er nicht aus Liebe handelt

Das große, brüllende, drohende, angsteinflößende Monster verhält sich nur so, weil es anders überhaupt gar nichts zu bieten hätte. "Mehr Schein als Sein" gilt hier. Und nichts anderes.

Es gibt nämlich nur eine einzige Macht, die ein Mensch wirklich braucht: *Die Macht, über sich selbst zu bestimmen*. Und jene Macht bedeutet nichts anderes als:

Freiheit!

Kein Fünkchen an zusätzlicher Macht ist für ein erfülltes Leben notwendig. Nur Monster brauchen mehr Macht, weil sie angsterfüllte Wesen sind, die ohne ein Opfer in ihrer Nähe, von dem sie permanent Aufmerksamkeit, Bewunderung und Energie absaugen können, das existenziell bedrohliche Gefühl hätten, überhaupt nicht zu existieren (die *TRILOGIE* erklärt das detaillierter). Und dazu rauben sie häufig die Freiheit und somit die Macht ihres Opfers. Und das ist bereits der erste Schritt beim Entwaffnen des Monsters:

Schmunzel in dich hinein

Wenn du das verstanden und erkannt hast, wenn du aufgewacht bist, dann kannst du nicht anders, als plötzlich für deinen Chef oder deinen Partner völlig verändert zu empfinden. Aus Angst, Schuld

und Einschüchterung wird auf einmal oder zumindest nach und nach viel eher sowas wie Mitleid, sowie das Erkennen von Schwäche und Angst – und zwar im Monster selbst und nicht mehr in dir.

Und auch die Art des Mitleids wird sich verändern. Es ist nicht mehr dieses "Ich kann ihn nicht verlassen, er tut mir doch so leid"-Mitleid, das an eben besagte Schuldgefühle gekoppelt war. Es wird eher zu einem "Eigentlich kann er einem echt leidtun, der Arme ist ja in Wahrheit total der schwache und ängstliche Mensch"-Mitleid. Und aus Liebe, die ja auch aus extrem viel Respekt, Bewunderung und einem Aufschauen besteht, wird dann eher eine Art besorgtes Mitgefühl. Zwar mit einem gewissen Grundrespekt, den man für jeden Menschen haben sollte, aber eben nicht mehr jenem Respekt, den man für seinen Partner oder einen Vorgesetzten oder einen Überlegenen, ein Vorbild empfinden sollte. Man blickt nicht mehr auf, man schaut, wenn schon, dann eher herab auf das einst so einschüchternde Monster. Aber beeindruckt von solch einem Menschen sollte man ab diesem Punkt des Erkennens nicht mehr sein. Die Waffe ist entschärft.

Keine Notwendigkeit mehr, auszuweichen

Ich liebe die Message der ersten *Matrix* Filme. Kennst du die Szene, in der Neo den Pistolenkugeln ausweichen kann, beinahe wie in Zeitlupe? Keine davon trifft ihn. Neo wundert und freut sich darüber, dass er Kugeln ausweichen kann. Was für eine Supermacht! Doch Morpheus, sein Mentor und Coach wenn man so will, setzt noch



einen drauf, und sagt zu ihm: *“Wenn du soweit bist, wird ein Ausweichen nicht mehr nötig sein.”* Eine noch krassere Supermacht! Und zwar, wenn du soweit bist. Bist du es? Willst du es sein?

Denn genau so ist es auch. Wenn du diese Dinge verstanden hast, wirst du das Brüllen oder die sonstigen Angriffe des Partners oder des Chefs nicht mehr vermeiden müssen, ihnen nicht mehr ausweichen müssen. Du wirst ihn oder sie brüllen oder subtil drohen lassen können – es trifft und es erreicht dich nicht mehr. Es kann dich nicht mehr verletzen oder ängstigen. Denn du hast den Aggressor durchschaut, enttarnt – und somit entwaffnet!

Dem Monster seine Übermacht genommen zu haben ist natürlich noch nicht der gesamte Weg in die Freiheit. Jedoch der erste wichtige Schritt.

Beim Chef würde es als nächstes darum gehen, dass du sachlich, ruhig und selbstbewusst, ganz ohne eingeschüchtert zu sein, mit ihm über die aktuelle Situation reden kannst.

Beim Partner könnte es jetzt darum gehen, ihn entweder entspannt zu einer Paartherapie zu überreden oder aber auch, ihn mutig und zuversichtlich zu verlassen, falls nichts anderes mehr möglich oder sinnvoll sein sollte.

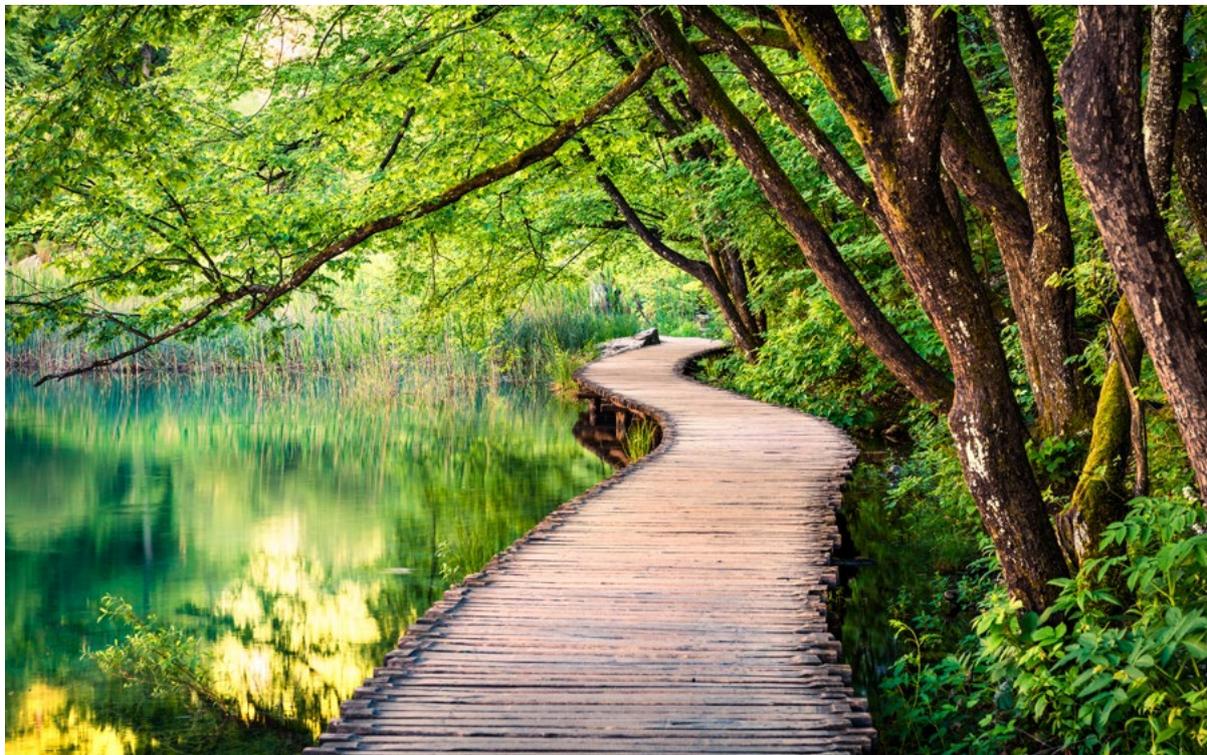
Aber darum ging es in diesem Blog nicht. Hier ging es um das Entwaffnen. Doch daraus resultiert die Basis, aus der du die dann notwendigen, ganz praktischen Schritte einleiten kannst. Vielleicht hilft dir ein guter Freund, bei dem du sogar wohnen könntest? Falls es solche Freund:innen in deinem Leben nicht gibt (vielleicht weil das Monster sie aus Angst niemals zugelassen hat), hilft dir womöglich mein **COACHING** weiter?

Ich wünsche dir dabei jedenfalls viel Glück und Erfolg. Du wirst die Kraft und den Mut haben und auch das Wissen, was zu tun ist. Wenn du nur

wirklich glücklich werden willst. Und das liegt alleine an dir. Durchschaue deinen Chef, deinen Partner oder andere Monster in deinem Umfeld und lass dich nicht mehr beeindrucken von deren verzweifelten Psycho-Tricks. So wirst du wie Neo unverwundbar.

Die drei Erinnerungen der **ERINNERUNGS-TRILOGIE** behandeln all das natürlich wesentlich tiefer und das nicht in trockener Theorie sondern in Romanform. Mit zwar ebenfalls viel Kopf und Geist, jedoch auch jeder Menge Gefühl, Drama und Herz.

Chris



Auch für dich gibt es einen Weg raus aus dem Sumpf des Kummers

Medien-Quellen

Texte, Layout & Gestaltung Christopher E. Smyth

Bildnachweise:

Seite 1

„Bound woman in the arms ...“ seleznyov
@ stock.adobe.com

Seite 2

„Face of screaming angry ...“ dundanim
@ stock.adobe.com

Seite 3

„Violence in family, crazy ...“ motortion
@ stock.adobe.com

Seite 4

„Green Binary code matrix ...“ Funtap
„Computer viruses and ...“ Ulia Koltyrina
@ stock.adobe.com

Seite 5

„Picturesque morning in ...“ Andrew Mayovskyy
@ stock.adobe.com

YouTube Video zum Blog



(noch nicht vorhanden)

Beitrag erstellt/aktualisiert

19. Januar 2022 / Version 1

Link zum Impressum

Autor und Projekt s♥pporten

#3erinnerungen

