

# EM im Alltag

## **Ohne ehrliches Mitteilen deiner inneren Not, kann sich nichts ändern...**

Versuche herauszufinden, was du nicht sagst, deine wirkliche, tiefe, tabuisierte, innere *Not*: Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Unwissenheit, Minderwertigkeit, Angst, Hass, Verzweiflung, Einsamkeit, was genau ist es?

Und anders herum: was versuchst du unbewusst die ganze Zeit nach außen darzustellen, also deine *implizite* Botschaft an deine Umgebung. Dies ist das Gegenteil deines schambesetzten Tabus und deiner Not. Z. B. wenn du vor dir und der Welt dein Gefühl von Minderwertigkeit verbergen möchtest, könnte es sein, dass du ununterbrochen versucht, nach außen darzustellen, wie wertvoll (liebevoll, stark, hilfreich, stark, erfolgreich usw.) du bist. Oder, wenn du dich eigentlich voller Hass und sehr einsam fühlst, läufst du vielleicht ständig mit einem Lächeln herum und versucht allen zu beweisen, wie nett, freundlich und hilfsbereit du bist.

\*\*\*

## **Reaktionen auf typische Konfliktsituation im Alltag, mit und ohne EM:**

**Freund/Partner kommt zu spät zur Verabredung.**

**Mögliche Reaktionen:**

*Alte Welt: "Warum kommst du zu spät!!! Das kann echt nicht wahr sein, ich warte hier die ganze Zeit und du meldest dich nicht mal!! Ich habe jetzt keine Lust mehr auf die Veranstaltung. Du kannst alleine losziehen."*

**EM:** "Ich fühle Wut und Hass. Ich fühle Trauer. Mein Kopf denkt, dass dich meine Bedürfnisse und Gefühle nicht interessieren. Mein Kopf denkt, dass ich jetzt nicht mehr mitkommen möchte."

**Freundin/Partnerin bringt dich in eine unlösbare Zwickmühle, sie möchte Hilfe und blockt gleichzeitig alles was ab, von dir kommt.**

**Mögliche Reaktionen:**

*Alte Welt: "Sag mal geht's noch!? Erst jammerst du herum und wenn ich dir Hilfe anbiete gehst du auf mich los! Du tickst doch nicht mehr richtig. Ich verschwinde jetzt, sieh zu wie du klar kommst!"*

**EM:** "Ich fühle Wut, Frustration und Ohnmacht. Mein Kopf denkt, dass du gar keine Hilfe möchtest, obwohl du dies signalisierst. Mein Kopf denkt, dass mir nichts anderes übrig bleibt, als erstmal woanders hinzugehen."

**Partner/Freund entscheidet einfach etwas, was euch beide betrifft, aber bezieht dich nicht mit ein.**

**Mögliche Reaktionen:**

*Alte Welt: "Warum hast du mich denn nicht vorher gefragt!? Du kannst das doch nicht einfach über meinen Kopf hinweg entscheiden, so ein Scheiss! Nie bezieht du mich in wichtige Entscheidungen mit ein!"*

**EM:** "Ich fühle Trauer. Mein Kopf denkt, dass ich gerne mit entschieden hätte."

**Partnerin/Freundin kommt mit Vorwürfen, Angriffen und Schuldzuweisungen.**

**Mögliche Reaktionen:**

*Alte Welt: "Nein, das ist allein deine Schuld! Du hast mit dem Mist angefangen und jetzt hast du den Salat. Man kann dir einfach nichts recht machen."*

**EM:** "Ich fühle Hilflosigkeit und Trauer."

**Partner/Freund überschreitet deine Grenzen, z.B. in dem er in dein Zimmer kommt, obwohl du gesagt hast, dass du alleine sein musst.**

**Mögliche Reaktionen:**

Alte Welt: *"Ich habe dir doch gesagt, dass ich Ruhe brauche, warum hörst du mir nie zu!? Raus hier!!!"*

**EM:** "Ich fühle Hass. Mein Kopf denkt, dass ich eine eigene Wohnung brauche, wenn du meine Grenzen in dieser Form überschreitest."

**Partnerin/Freundin erpresst dich: wenn du dir nicht bald einen Job suchst, dann werde ich mich trennen.**

**Mögliche Reaktionen:**

Alte Welt: *"Was bildest du dir eigentlich ein? Ich lass mich doch von dir nicht erpressen."*

**EM:** "Ich fühle Wut und Ohnmacht. Mein Kopf denkt, dass du meine Situation und meine Not nicht verstehst."

**Partner/Freund meldet sich nicht oder selten.**

**Mögliche Reaktionen:**

Alte Welt: *"Immer muss ich mich melden, nie rufst du mich an und fragst, ob wir uns treffen."*

**EM:** "Ich fühle Einsamkeit. Mein Kopf denkt, dass du nichts mehr mit mir zu tun haben möchtest."

**Partner/Freund will sich sofort um deine Not kümmern und schlägt Problemlösungen vor.**

**Mögliche Reaktionen:**

Alte Welt: *"Hör mir doch einfach mal zu und fall nicht immer gleich über mich her, sobald ich von meinen Problemen erzähle. Ich bin ja kein kleines Kind mehr."*

**EM:** "Ich fühle Trauer. Mein Kopf denkt, dass ich mich gerade sehr allein fühle. Mein Kopf denkt, dass ich gar keine Lösung brauche oder möchte."

<https://honestsharing.org>

<https://traumaheilung.net>

*Gopal*