

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Unterschied: Auslöser und Ursache

In menschlichen Beziehungen kommt es vor, dass wir andere Menschen verbal dafür verantwortlich machen, wie wir uns gerade fühlen. Wir äußern etwa:

**„Ich bin sehr wütend, weil Du zu spät zu unserer Verabredung gekommen bist.“**

Es scheint klar, dass unser Gegenüber „schuld“ daran ist, dass wir jetzt wütend sind.

Entspricht das tatsächlich der Wahrheit? Können wir andere Menschen für unsere aufkommenden Gefühle verantwortlich machen?

Die Tatsache, wie wir uns fühlen, hat in Wirklichkeit etwas mit damit zu tun, was **uns** in diesem Moment gerade wichtig ist?

## Eine andere Situation als Beweis für die Aussage:

Stellen Sie sich vor, Sie sind um 10 Uhr verabredet. Sie freuen sich sehr darauf, obwohl Sie wissen, dass Sie nur 1,5 Stunden dafür Zeit einräumen konnten.

Nun kommt Ihre Verabredung eine halbe Stunde zu spät.

Jetzt sind Sie möglicherweise wütend, da Sie die eingeplante Zeit gerne für einen gemeinsamen Austausch genutzt hätten.

Was wäre, wenn auch Sie völlig abgehetzt zu diesem Termin kommen, weil Sie an einer Baustelle lange warten mussten. Dann sind Sie nicht wütend, sondern Sie sind erleichtert und eventuell sogar dankbar für die Verspätung Ihres Gegenübers, da Sie ganz dringend noch ein wenig Ruhe brauchten, bevor Sie die Verabredung und den gemeinsamen Austausch in der verbliebenen Zeit dafür in vollen Zügen genießen können.

## Erkennen Sie den Unterschied?

Nicht das, was der Andere tut, lässt uns fühlen, sondern das was **wir brauchen** (z.B. Austausch, Kontakt, Ruhe/es sind unsere Bedürfnisse etc.). Unser Gegenüber ist mit seinem Verhalten zwar der **Auslöser**, jedoch ist er nicht die Ursache dafür wie wir uns fühlen. (Unsere Gefühle sind seit der Kindheit in uns gespeichert und warten sehnsüchtig auf ihre **ERLÖSER**)

Mit der Unterscheidung zwischen **Auslöser** und **Ursache** lösen wir Blockaden in unserem Kopf auf und sind nicht länger in einem Denken von **„der andere sei schuld“** gefangen. Indem wir selbst die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle übernehmen, tragen wir dazu bei, dass andere Menschen keine **Schuld** oder **Scham** empfinden. Und wenn sie wegen uns **Schuld** und **Scham** fühlen, so liegt es in ihrer eigenen Ver-Antwort-ung, denn da warten anscheinend **Schuld** und **Scham** noch auf **„Erlösung“**.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Indem wir zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden, in dem wir die 100-prozentige Verantwortung\* für unser Leben übernehmen und zusätzlich sprachlich Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen, entlasten wir die Beziehungsebene und fördern das Miteinander.

\*Definition Verantwortung: Ver-**Antwort**-ung ist die eigene Antwort, die wir uns für unser eigenes Leben geben und nicht eine Antwort für das Leben eines anderen Menschen.

## Der Unterschied zwischen Ursache und Auslöser

**Der Anlass ist der Auslöser.**

**Die Ursache ist der tiefer liegende Grund.**

### Beispiel:

**Anlass (Auslöser)** für den heftigen Ehestreit war die Vorbereitung der Geburtstagsfeier.

**Ursache** für den heftigen Ehestreit war der seit Jahren schwelende Ehekonflikt eines beiderseits frustrierten Paares.

Die **Ursache** liegt zumeist in einem wichtigen **Prozess/Erlebnis** begründet, die dem **Anlass (Auslöser)** vorausgeht.

Der **Anlass/Auslöser** kann zufällig (das, was uns zufällt ist nicht zufällig, sondern **RESONANZ**) und sehr oft sogar plötzlich in das Leben treten.

Die **Ursache** ist das Pulverfass. Wenn es ruhig irgendwo steht, ist es zwar eine potentielle Gefahr, jedoch solange niemand eine Lunte daran legt und anzündet, passiert nichts.

Der **Anlass/Auslöser** ist die Lunte, die jemand anzündet.

Wir warten und freuen uns auf die **Anlässe und Auslöser** unserer täglichen Situationen, positiv und auch negativ, denn sie sind die „**Retter**“ für unsere Gefühle, die so die Chance bekommen, fühlend erlöst zu werden.