



Loyalitätskonflikte erkennen und lösen

Birgit Großmann Dezember 2021

Loyalität ist “*die auf gemeinsamen moralischen Maximen basierende oder von einem Vernunftinteresse geleitete innere Verbundenheit und deren Ausdruck im Verhalten gegenüber einer Person, Gruppe oder Gemeinschaft.*”

<https://de.wikipedia.org/wiki/Loyalit%C3%A4t>

Grundbedürfnisse

- **Bindung und Zugehörigkeit**
- Selbstwerterhöhung /-schutz
- Lustgewinn / Unlustvermeidung
- Orientierung und Kontrolle

Klaus Grawe aus „Neuropsychotherapie“

- Bauch: Autonomie
- **Herz: Verbindung, Beziehung**
- Kopf: Sicherheit, Orientierung

*Gabriela von Witzleben, triadisches Prinzip
(Aufstellungsmethode)*



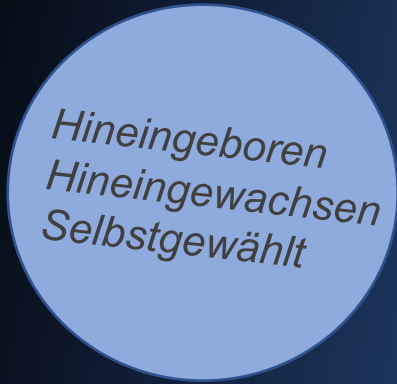
Big 5 der Lösungsblockaden

1. Selbstvorwürfe
2. Fremdvorwürfe
3. Erwartungshaltung
4. Altersregression
- 5. Parafunktionale Loyalitäten**



Wozu können wir loyal sein?

- Familien-Systeme
- Wahlfamilien-Systeme
- Orte
- Gruppen
- Ideen / Weltbilder /Kultur(en)
- Personen
- Eigene innere Anteile!



*Hineingeboren
Hineingewachsen
Selbstgewählt*

Zwei Qualitäten von Loyalität

Funktional



Parafunktional

Verwandeln statt „loswerden“

- Nicht abtrennbar / auslöschar / wegschneidbar, aber verwandelbar in funktionale Loyalitäten.
- Nicht die Loyalität an sich ist das Problem, sondern wie wir diese Loyalität umsetzen und leben.
- Wir alle haben immer viele verschiedene Loyalitäten, die zueinander auch diametral stehen können.



Merkbare Loyalitätskonflikte

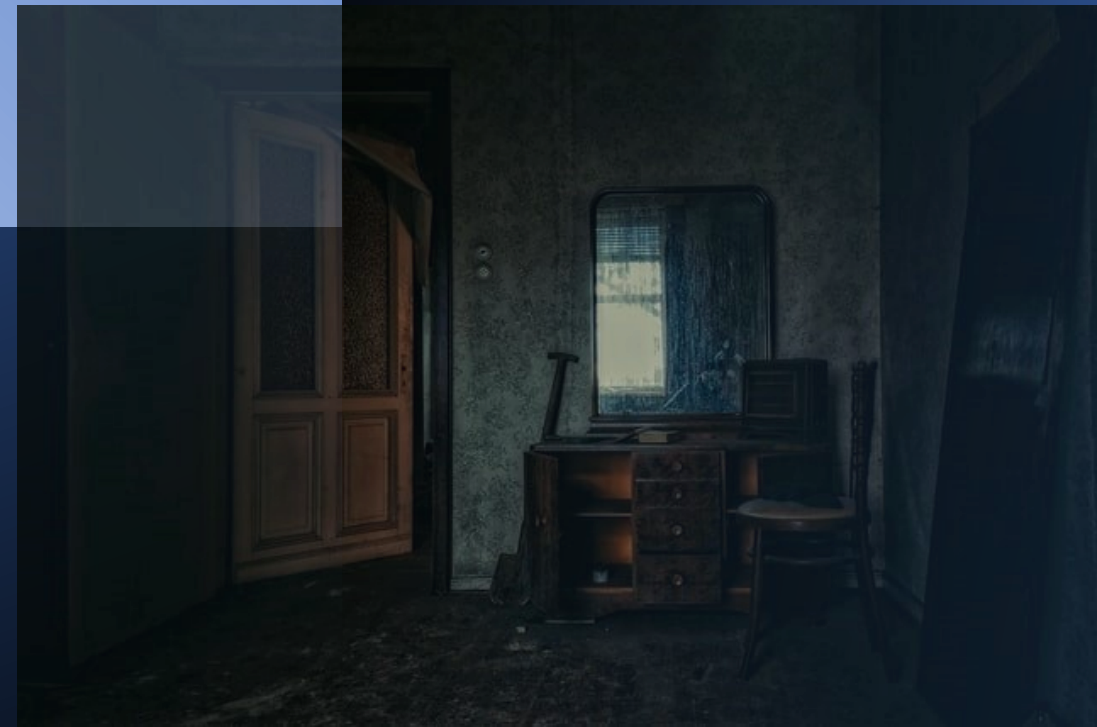
- Räumlicher Konflikt – Ort A versus Ort B
- Zeitlicher Konflikt – wir alle können Zeit nur einmal zuordnen
- „Verstoß“ gegen Grundregeln von Familie / Freundykreis / Umgebung
 - anderer Lebensstil
 - andere / keine Religion
 - anderer / kein Job
 - anderer Umgang mit Alkohol, Drogen
 - anderer Umgang mit Sport, Gesundheit, Gewicht
 - anderer Umgang mit Corona, Klimawandel



Schlechter merkbare Loyalitätskonflikte

- Erfolg haben, auch wenn er anderen versagt blieb oder bleibt.
- Fröhlich sein, auch wenn andere deprimiert sind.
- Gesund sein, auch wenn andere nicht gesund sind.
- Träume anderer – z.B. der (Groß-)Eltern) – leben, ohne dass es die eigenen sind.
- Glücklich leben dürfen, auch wenn andere Personen (unglücklich) verstorben sind.

Stichwort „survivor's guilt“



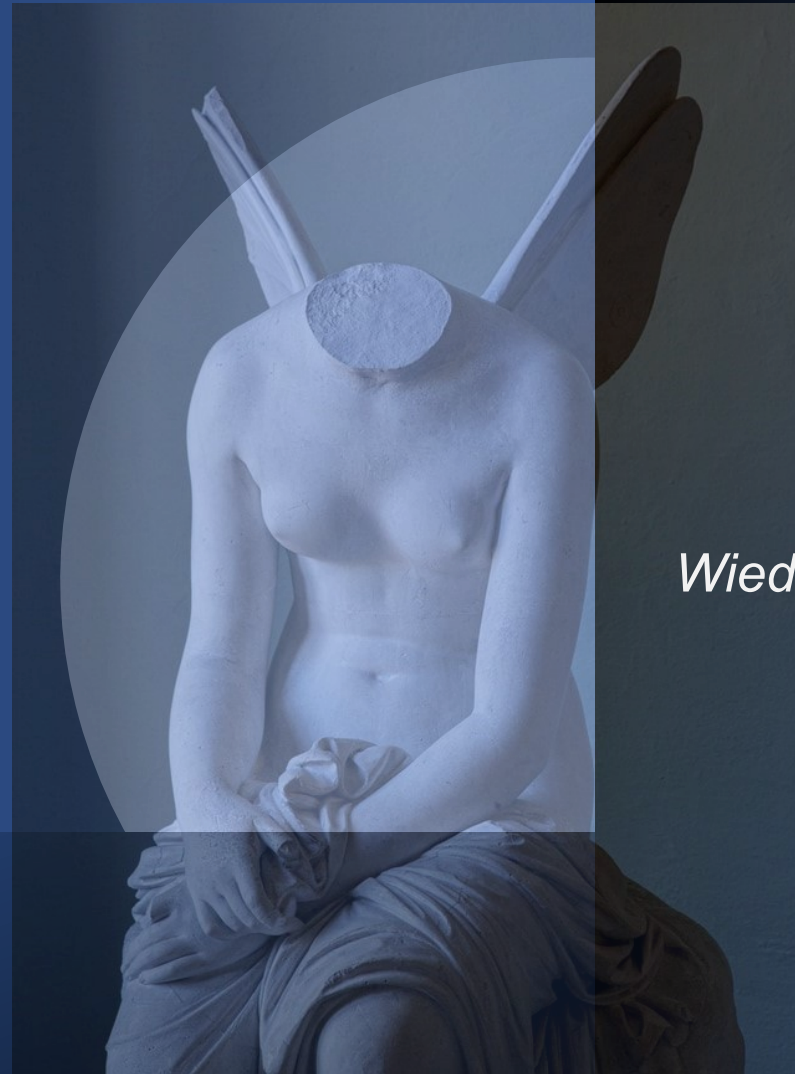
Mögliche Ergebnisse

Sich unter Wert verkaufen

Lebensziele aufgeben

Beruf(ung) nicht finden

Sich klein machen



Wiederholende Muster

Selbstsabotage

Unglücklich sein

Strategie bei Loyalitätskonflikten

1. Konflikt wahrnehmen
2. Parafunktionale Loyalität würdigen
3. Sich selbst vergeben
4. Umwandlung von bisheriger parafunktionaler Loyalität in funktionale Loyalität



Übung!

Vorab: prüfen, ob es jetzt für dich passt!

1. Ein Thema suchen, wo du den Eindruck hast, es hakt immer wieder.
2. Positives, durch dich selbst erreichbares Ziel formulieren, mit dem du dich emotional verbunden fühlst.

Beispiele:

Ich will frei atmen.

(Statt: Ich will meinen Heuschnupfen loswerden.)

Ich will jeden Morgen ausschlafen.

(Statt: Ich will morgens keinen Wecker haben.)

Ich will entspannt leben.

(Statt: Ich will angstfrei leben.)

Ich will 80 Kilo wiegen.



Mögliche Fragen zur Analyse



- Was habe ich zuhause am wenigsten gelernt?
- Welche Familiengeschichte widerlege ich, wenn...?
- Was versuche ich vor mir selbst zu verbergen?
Blick auf Schatten, verletzte innere Anteile
- Wessen Gedenken beschäme ich, wenn...?
- Welche Sache verrate ich, wenn...?
- Von wem oder was würde ich mich unrechtmäßig entfernen, wenn...?
- Mit wem bin ich im Leiden solidarisch verbunden?
Stichwort „Eigensicherung vor Fremdsicherung“
- Wer würde sich schlecht(er) fühlen, wenn ich das Ziel erreiche?
NLP „Ökologie-Check“
- Was könnte ich verlieren, wenn ich bekomme, was ich will?

Ampeltest

- Ich möchte ... <positives Ziel> erreichen.
- Ich werde ...
- Ich habe es verdient, ...
- Ich bleibe in Sicherheit, wenn...
- Andere bleiben in Sicherheit, wenn...
- Meine Großeltern erlauben mir, ...
- Meine Mutter erlaubt mir, ...
- Mein Vater erlaubt mir, ...
- Mein Körper erlaubt mir,
- ...
- Das Problem ist letzter Zeuge, dass mir etwas Schlimmes passiert ist.
- Die Ampeln stehen alle auf Grün, dass ich mein Ziel erreiche.

1. Positives Ziel formulieren.
2. Jeder Satz ein Statement.
3. Laut aussprechen.
4. In sich Reinhören, ob stimmig.

NICHT NACHDENKEN!



Umwandlungsbeispiele

Parafunktional unterbewusst

1. Meine Eltern erlauben nicht, dass ich glücklich bin.
2. Ich verliere einen Teil meiner Identität, wenn ich gesund bin.
3. Das Schicksal meiner Großeltern erlaubt mir nicht, erfolgreich zu sein.
4. Es darf mir nicht gut gehen, bis es allen in meiner Bubble gut geht.

Funktional (unter)bewusst

1. Wenn ich glücklich bin, ehre ich damit den Wunsch meiner Eltern, als ich auf die Welt kam.
2. Auch wenn ich gesund bin, bleibe ich mit (*Gruppe, Person*) verbunden.
3. Gerade wenn ich heute erfolgreich bin, bin ich das in Verneigung vor meinen Vorfahren.
4. Gerade dann, wenn es mir gut geht, kann ich andere am besten unterstützen.

Die Aussprache des Satzes muss sich emotional kongruent anfühlen!

Umgang mit Loyalitätsforderung #1

Gerne von außen eingefordert.

Besonders, wenn die fordernde Seite sich unter Druck fühlt:

- Gefahr des Macht-Zusammenbruchs / Umsturz
- Gefahr der Auflösung / Aufweichung der Gruppe
- Im privaten Kontext z.B. Verlustängste

100%
!!!

Umgang mit Loyalitätsforderung #2

- Den Wunsch nach klarer Loyalität würdigen.
- Klarstellen, dass man grundlegend loyal ist.
(Oder damit umgehen, dass man nicht loyal sein kann!)
- Grenzen der Loyalität kommunizieren.
- Regeln der Loyalität kommunizieren.
- Den Wunsch nach klarer Loyalität würdigen!
=> Unsicherheit und Ängste verringern.

*Good fences make
good neighbors.*



Morgen wird noch besser 😊